



**Gabrielistes**  
Barcelona



**ESCUELAS EMBAJADORAS**



Erasmus+

# INFORMACIÓ GENERAL

## LA QUARESMA - PODER QUE TRANSFORMA

La Quaresma és un temps de reflexió, conversió i preparació per a la gran celebració de la Pasqua, el dia que celebrem que Jesús va ressuscitar i ens va donar una nova vida. Durant aquest període de quaranta dies, se'ns convida a fer un camí interior de canvi i renovació, deixant-nos transformar per l'amor de Déu. Enguany, al nostre col·legi, treballarem aquest temps litúrgic sota el lema "**El poder que transforma i el poder increïble**", una invitació a descobrir com Déu actua en les nostres vides i ens ajuda a créixer com a persones.

Per fer aquest recorregut, es duran a terme **diverses tutories**, on es reflexionarà sobre valors com la solidaritat, el perdó, la generositat i l'amor als altres. A través de diferents activitats, dinàmiques i pregàries, l'alumnat podrà experimentar **el poder increïble de la fe i el poder transformador de les nostres accions** quan ens comprometem amb el bé comú.

Amb aquest treball, volem que la Quaresma no sigui només un temps d'espera, sinó **una oportunitat real per créixer, per transformar-nos i per experimentar l'amor de Déu d'una manera increïble.**



# AFA



## Carnestoltes en família amb l'AFA!



El passat divendres 28 de febrer a la tarda, vam celebrar la gran Festa de Carnestoltes de l'AFA, un esdeveniment ple de color, animació, música, creativitat i molta alegria. Volem agrair a totes les famílies que hi van participar, també a aquells que ens vàreu ajudar a muntar la tarima, a tots/totes que ens van acompanyar en aquesta tarda tan especial

Va ser meravellós tornar a veure a petits i grans, disfressats amb tant d'entusiasme!



Durant la festa, vam organitzar un Concurs de Disfresses en el qual es va valorar especialment que les disfresses fossin casolanes, divertides i originals. Ens va encantar la creativitat dels participants i sobretot l'alegria i ganes de passar-ho be!



Després d'una difícil deliberació, vam atorgar tres premis a:

- La columna romana
- L'astronauta amb el seu coet
- Comparsa d'àvies

**Targeta Regal 30€**



## Gràcies a tots els socis, per formar part d'aquesta gran família!



Volem aprofitar aquesta ocasió per informar-vos que la Junta de l'AFA som un equip nou amb molta energia i il·lusió, estem prenent nota de totes les vostres propostes.

Ens va encantar compartir aquest esdeveniment amb vosaltres i esperem continuar organitzant activitats que uneixin la nostra comunitat.

### **Fes-te soci de L'AFA**

**Us esperem! Com més siguem, més feliços els fem!**

Si voleu formar part de la nova junta, ajudar com a voluntaris, també si teniu dubtes o propostes, estarem encantats de llegir-vos, ho podreu fer al nostre e-mail:

[afasantgabriel@gmail.com](mailto:afasantgabriel@gmail.com)

Us anirem informant de novetats

Bon cap de setmana! La junta de l'AFA

# EDUCACIÓ INFANTIL

## DIMECRES DE CENDRA

Com cada any, els nens i nenes d'Educació Infantil han celebrat el Dimecres de Cendra, una festivitat que marca el final del Carnestoltes i dóna la benvinguda a la Quaresma.

En aquesta ocasió s'ha realitzat una manualitat en la qual han pintat i decorat una sardina amb diversos materials, i que, finalment, amb una corda i un pal, s'han emportat a casa. Ha estat una gran oportunitat perquè els nens i nenes aprenguin i gaudeixin sobre la cultura i les tradicions del seu entorn.



## CELEBREM EL DIA DE LA DONA

El passat 7 de març vam celebrar el Dia Internacional de la Dona a la nostra etapa d'infantil amb el lema "Creixent en igualtat". Vam realitzar diverses activitats encaminades a treballar la coeducació i la igualtat.

Per tal de promoure la igualtat d'oportunitats i el respecte mutu des de petits, vam explicar diferents contes: "Daniela la Pirata", "Les princeses es tiren pets", "Visca les unghes de colors" i "Rosa caramel". Tot seguit, vam escoltar la cançó [SOM IGUALS](#) treballant prèviament el significat de la cançó que vam cantar amb il·lusió. Si voleu escoltar-la cliqueu sobre l'enllaç. A més a més, els nens i nenes van decorar diferents flors amb colors liles i roses, fent servir diverses tècniques creatives. Cada nen i nena va enganxar la seva flor, amb el seu nom escrit, en un arbre, creant així un símbol visual de la diversitat i la igualtat. Per finalitzar la jornada, els infants van lluir una flor pintada a la cara, mostrant així que, tot i ser petits, tots i totes podem contribuir a fer

d'aquest dia una mica més especial, perquè la força del canvi comença amb cada un/a de nosaltres.



## AGENDA DEL MES DE MARÇ

DATA	CURS-CICLE	ACTIVITAT
19-03-25	15A	Sortida a la Biblioteca del Barri (15h)

# EDUCACIÓ PRIMÀRIA

## ETAPA:

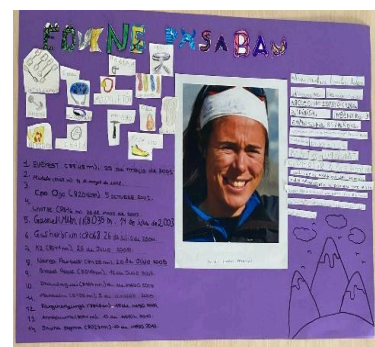
### Celebració del Dia de la Dona a Primària. Units i unides per l'equitat!!!

El passat divendres 7 de març, a l'escola vam celebrar el **Dia de la Dona** amb una jornada plena de **propostes i activitats reflexives** per sensibilitzar l'alumnat sobre la importància de la igualtat d'oportunitats.

El dia va començar amb una reflexió conjunta sobre el significat d'aquesta commemoració i la importància de reconèixer el paper fonamental de les dones al llarg de la història. Tot seguit, l'alumnat de 4t d'ESO va passar a explicar **contes amb protagonistes femenines** que havien treballat i adaptat per a primària.



Durant el matí, cada classe va treballar **diferents dones rellevants en diversos àmbits**, des de la ciència fins a l'esport, l'art i l'activisme. Així, es van descobrir figures tan importants com **Marie Curie**, pionera en la investigació de la radioactivitat; **Frida Kahlo**, artista icònica del segle XX; **Aitana Bonmatí**, referent de l'esport femení actual; o **Greta Thunberg**, jove activista mediambiental. A partir d'aquestes biografies, es van elaborar murals en cartolines amb informació sobre cada figura, que, posteriorment, es van compartir i exposar amb la resta de companys i companyes.



Finalment, s'ha **muntat una exposició** amb tots els murals perquè l'alumnat pogués visitar-la i descobrir totes les dones treballades.

A la tarda, per concloure la jornada de manera dinàmica i festiva, tot l'alumnat i el professorat de primària es va reunir al pati per participar en una **classe de zumba**. Aquest moment ple d'energia i emoció va simbolitzar la **unió i el compromís de la comunitat educativa amb la igualtat de gènere**.





Va ser una jornada enriquidora, en la qual tothom va prendre consciència de la importància de continuar treballant per una **societat més justa i equitativa**.

## CICLE INICIAL:

### FAMILY- English a 1r

Durant aquestes últimes setmanes a les sessions d'anglès de primer s'ha estat treballant la "FAMILY".

Han après diferents membres: Mum (mare), dad (pare), brother (germà) sister (germana), grandad (avi), grandma (àvia), uncle (tiet), aunty (tieta), cousin (cosí/a).

I també hem parlat de les diferents famílies que existeixen; qui té germà o germana, qui no en té, qui viu amb els avis o àvies...

Tot això ho hem fet realitzant diferents activitats a l'aula, junt amb el llibre d'anglès.

Han gaudit molt cantant la cançó "**This is my family**", la lletra diu així:

*"Who is this? This is my family (x2)*

*This is my mum, my dad, my grandma and my grandad*

*My brother, my sister, my uncle and my aunty*

*Who is this? This is my family (x2)"*

Una de les activitats que més els hi ha agradat fer, ha estat portar la fotografia dels membres de la família amb els que viuen a casa, poder explicar-ho davant dels seus companys i companyes, i després enganxar-ho en un paper per decorar les parets de l'escola.



### Jocs Matemàtics a 2n

Per tal de mantenir motivat als i les nostres alumnes, els hi oferim una sèrie de jocs que els permetin practicar les matemàtiques d'una manera lúdica i divertida. Aquests jocs són: sudoku, cross maths, tangram, sèries, dibuixos ocults, enigmes lògics..., relacionats amb els objectius de l'àrea de matemàtiques.

Aquests materials tenen diferents nivells de dificultat per tal de motivar-los a superar-se a si mateixos.



## Treballem Kandinsky a 2n

Dins de l'àmbit artístic els alumnes de 2n han conegut la vida i l'obra de Wassily Kandinsky. Han experimentat amb els colors, i han gaudit realitzant lliurement barreges de colors. Van conèixer quins colors s'haurien d'utilitzar per aconseguir un altre i es van sorprendre amb alguns resultats.

Van replicar l'obra de l'autor "Squares with Concentric Circles" i seguirem aprofundint i coneixent el seu art.



## CICLE MITJÀ:

### Racons de llengua catalana a 4t

A 4t continuem treballant per racons a l'àrea de llengua catalana per aprofundir en els coneixements que l'alumnat ha obtingut amb les diferents situacions d'aprenentatge. En aquesta ocasió, ha estat a l'acabar la situació d'aprenentatge de dites, rodolins i endevinalles on també s'han treballat les normes d'accentuació, els plurals i els sinònims i antònims. Els racons que s'han treballat en aquestes sessions són:

- **Monopoly** amb preguntes d'accentuació i de sinònims i antònims.

- El joc del **cangur** per practicar els plurals acabats en -QUES, -GUES, -CES i -GES.
- Endevinar diferents **endevinalles** i inventar les seves pròpies.
- **Memory** per treballar l'accentuació de les paraules agudes, planes i esdrúixoles.



## CICLE SUPERIOR:

### Emociona't a 5è: igualtat de gènere

La igualtat de gènere és un tema fonamental en la formació dels nostres alumnes, ja que promou el respecte, l'empatia, i la comprensió entre tots i totes, independentment del seu gènere.

Amb aquesta activitat, vam buscar sensibilitzar els nens i nenes sobre la importància de construir una societat més justa i igualitària.

En parelles, hem treballat la creació de cartells per poder formar entre tots un gran mural amb el nostre decàleg sobre la igualtat en cadascuna de les dues classes.



<b>DATA</b>	<b>CURS-CICLE</b>	<b>ACTIVITAT</b>
19-3-25	ETAPA	Semifinal de Certamen de Lectura en Veu Alta
21-3-25	5è EP	Xerrada Gestió Emocional
21-3-25	ETAPA	Informes 2a Avaluació
25-3-25	1r EP	Sortida Cultural Pastisseria
26-3-25	2n EP	Sortida Cultural Pastisseria
31-3-25	6è EP	Xerrada Gestió Emocional

# EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

## DESCOBRINT EL PODER DE LA LECTURA - 1r ESO LENGUA CASTELLANA

Durant diverses sessions de la matèria de llengua castellana, l'alumnat ha realitzat algunes activitats de reflexió sobre els seus hàbits de lectura, l'elecció de textos i la manera en què la lectura transforma el món. Com a cloenda de l'activitat "Normas para amar la lectura", han dissenyat alguns cartells promocionals amb missatges inspiradors sobre la lectura.

Aquests cartells transmeten idees poderoses com "Llegir ens fa lliures" o "Llegir és com obrir una porta a infinits mons i possibilitats", tal com han expressat en els seus dissenys creatius. A través d'aquests materials visuals, han pogut compartir amb els seus companys i companyes la passió per la lectura i animar-los a incorporar aquest hàbit en el seu dia a dia.

Aquesta experiència no només ha reforçat la seva comprensió sobre la importància de llegir, sinó que també ha fomentat l'expressió creativa. Sens dubte, una iniciativa enriquidora que demostra que la lectura continua sent un poder especial capaç de transformar vides.

Ara ja estem preparades i preparats per ser uns i unes autèntiques booktubers, amb ganes de compartir les nostres recomanacions, experiències i descobriments literaris amb totes i tots vosaltres... us anirem informant, estigueu atentes i atents!



## REFLEXIONEM SOBRE EL MICROMASCLISME A 2n MEDIACIÓ

A les classes de Mediació de 2n d'ESO hem identificat el micromasclisme en dues sessions i col·laboracions diferents.

Amb Serveis Socials vam visualitzar 3 vídeos on es mostren actituds masclistes en diferents àmbits de la vida quotidiana, i la seva normalització per part de la societat. L'alumnat de mediació va identificar i relacionar les conductes masclistes amb la realitat que ells viuen diàriament.

D'altra banda, els educadors d'APC, van exposar en una altra sessió, imatges a les quals l'alumnat havien de posar-hi títol, en oposició a frases estereotipades que apareixen a anuncis publicitaris o logos de determinades campanyes.

Finalment, es va obrir un debat sobre la influència del màrqueting, la moda i els estereotips en l'adolescència, i quines estratègies es poden utilitzar per tenir un esperit crític i fomentar una convivència paritària amb respecte per a la igualtat de gènere.



## QUÈ EM PASSA? - BIOLOGIA 3r

A Biologia hem començat a treballar la funció de relació, en concret els sentits i els receptors que ens permeten captar els estímuls del medi extern o intern, i així obtenir informació per analitzar-la i donar una resposta. Aprofitant aquesta temàtica hem iniciat una recerca d'informació que ens permetrà simular una situació entre un/a pacient i el seu metge/metgessa.

Cada alumne/a ha escollit un dels sentits que tenim i ha cercat informació sobre el seu funcionament, la seva anatomia, els problemes més habituals que es poden associar i també les possibles solucions que es poden prendre.

Posteriorment, l'alumnat haurà d'escollir quin problema vol tractar i presentar-ho com una situació real en una consulta mèdica. Per tant, primer caldrà que el/la pacient expliqui els símptomes que experimenta i posteriorment el metge/metgessa haurà de valorar aquests símptomes, fer una hipòtesi sobre el possible diagnòstic i proposar una

prova per poder-lo determinar correctament. L'activitat acabarà quan el metge/metgessa determinarà la solució al problema plantejat pel pacient.

Aquesta petita situació d'aprenentatge permetrà que l'alumnat explori autònomament un dels sentits del nostre organisme i que pugui desenvolupar una investigació d'alguna problemàtica de salut que l'interessi.

Tant l'estructura, com el format i la durada d'aquesta situació ha estat consensuada amb l'alumnat.



## LA GENERACIÓ DEL 27. LAS SINSOMBRERO. - SOCIALS 3r

Des de l'assignatura de Ciències Socials, els i les alumnes, hem aprofundit en posar noms i cares a una generació que va marcar un abans i un després en la història del nostre país.

Per tal d'ampliar els coneixements i prendre consciència sobre el 8 de Març, s'ha presentat a la generació del 27, i s'ha posat d'exemple a Las Sinsombrero.

Aquesta generació va estar plena, tant d'homes com de dones, que van voler modernitzar la societat a través de l'exposició i divulgació dels seus pensaments, ideals i manera d'entendre la vida. Aquest fet, va fer aparèixer a Las Sinsombrero, moviment de dones pioneres en reivindicar els drets de les dones i els seus pensaments.

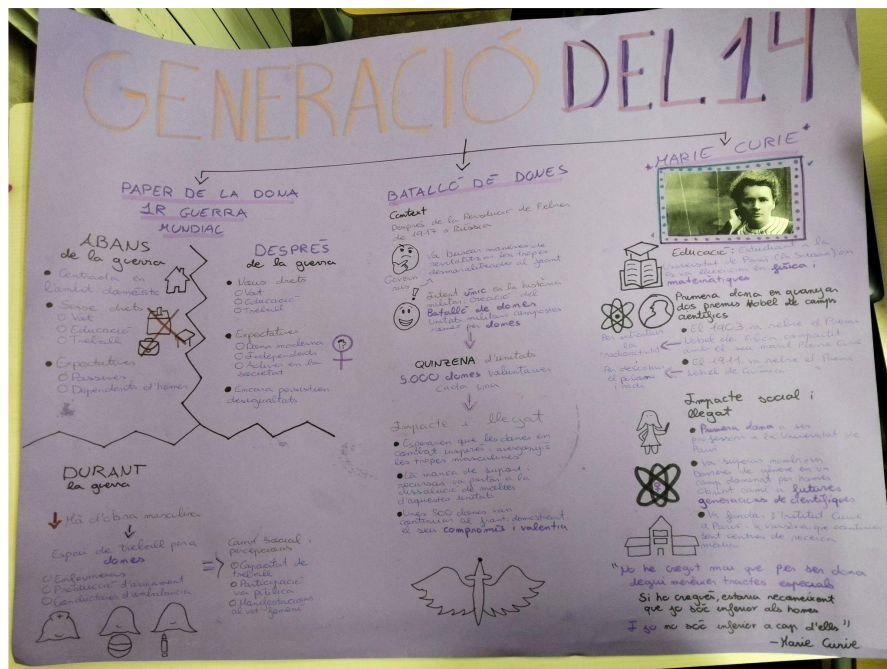
Tot i això, l'alumnat ha hagut d'investigar un seguit de qüestions, com per exemple, el perquè d'aquest nom, quines eren les condicions de vida dels homes i de les dones, la rellevància del Lyceum Club i, finalment, van haver d'escollir una dona pertanyent a Las Sinsombrero i explicar el més rellevant d'ella.



## LA GENERACIÓ DEL 14. - SOCIALS 4t

Des de l'assignatura de Ciències Socials i coincidint amb l'inici del tema de l'imperialisme i la Primera Guerra Mundial, s'ha treballat el 8 de Març a través de la introducció de la dona en les fàbriques.

És per aquest motiu, que els i les alumnes de 4t d'ESO han hagut de fer d'historiadors i historiadores i investigar sobre el canvi de paper de les dones, sobre què va ser el Batalló de dones i buscar informació sobre alguna dona rellevant del moment.





# COL·LABORACIÓ AMB L'IES MOIANÈS PER AL DIA DE LA DONA

A l'assignatura "Som Europa", l'alumnat de 4t d'ESO ha treballat de manera conjunta amb els companys i companyes de l'IES Moianès. Aquest Institut forma part de la xarxa d'Escoles Ambaixadores del Parlament Europeu, i, la nostra escola és la seva mentora, donat que és el seu primer any en el programa.

8 de març de 2025 - Escoles Ambaixadores - Institut Moianès i Col·legi Sant Gabriel



8 de març - les dones i el temps

Aquests són els resultats del nostre projecte col·laboratiu!

Moletes gràcies a totes i tots els alumnes ambaixadores que l'han fet possible!



Redacció del 'Manifest 8-M, Diada Internacional de la Dona'

Al llarg de les sessions que hem treballat amb ells/es, s'ha redactat un manifest conjunt que van consensuar uns quants representants de cada centre en una trobada virtual. Paral·lelament, s'ha portat a terme una activitat anomenada "Capgirem els contes!", que consisteix en donar-li la volta als contes tradicionals inventant princeses que no necessiten ser rescatades, ratetes que no escombren sinó que dissenyen escaletes o caputxetes que enganyen a llops!

## Redacció del 'Manifest 8-M, Diada Internacional de la Dona'



Per tal de fer un tancament i aprofitant que nosaltres tenim a l'escola alumnat més petit, han preparat també una presentació visual dels contes per tal de poder explicar-los millor. Així, el divendres 7, aprofitant la celebració del Dia de la Dona a l'escola, van anar per totes les

classes de Primària fent de contacontes. Va ser una experiència molt enriquidora que va agradar molt, tant a grans com a petits/es.

Si voleu llegir algun dels contes, els trobareu en aquest [enllaç](#):



## L'ORDINADOR QUÀNTIC. - FÍSICA I QUÍMICA 4t

Soc la Miriam i he investigat la computació quàntica en el meu treball per a l'assignatura de Física i Química a 4t d'ESO.


La computació quàntica és el futur dels ordinadors, combinant tecnologia i física per aconseguir una potència de càlcul inimaginable.

M'ha sorprès com aquests ordinadors poden resoldre en segons problemes que portaven segles en un ordinador clàssic. Sabies que un sol qubit pot estar en múltiples estats alhora o que dues partícules poden estar connectades encara que estiguin separades per anys llum?

He creat aquesta infografia per explicar-ho tot de manera clara i visual. El futur dels ordinadors ja és aquí!

Física quàntica amb els

### ORDINADORS DEL FUTUR?



La computació quàntica una nova manera de processar informació mitjançant la mecànica quàntica. Aquests ordinadors reemplaçaran els ordinadors que tenim actualment. Aquests ordinadors seran molt més ràpides processant càlculs que els que fem servir avui dia.

**Equació de l'amor**  
L'equació de l'amor coneguda com "L'equació més bella del món" del físic Paul Dirac, que va unir dues teories:

**MECÀNICA QUÀNTICA**  
Estudia el comportament de les partícules més petites de l'univers, com ara els electrons.

**RELATIVITAT**  
Explica el moviment de planetes o estrelles a velocitats properes a la llum.

$$(i\hbar - m)\psi = 0$$

Paul Dirac va dir com els electrons, es comporten a velocitats molt altes, a prop de la llum.

## Entrellaçament quàntic

Imagina que dos electrons es troben connectats d'una manera especial: qualsevol canvi en l'estat d'una electró afecta immediatament l'estat de l'altra, independentment de la distància que hi hagi entre elles.



Aquest fenomen es com una connexió emocional que s'esmenta en l'equació de l'amor; dos electrons o més bé, com dues persones que estan enamorades, sempre tindran un vincle invisible, tot i que poden estar separades per la distància, els seus cors seguiran connectats com si fossin un sol.

## Bits VS Qubits

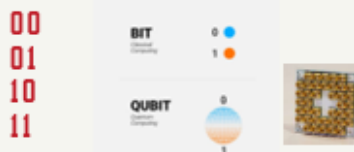
Com sabreu, els ordinadors que fem servir avui es comuniquen amb **bits**. Amb aquests bits, els ordinadors fan totes les seves operacions.

- Un bit pot estar en un de dos estats: 0 o 1.
- Pensar en un bit com a interruptor que pot estar "encès" (1) o "apagat" (0).
- Per exemple, si tens 2 bits, només poden tenir una de les quatre possibles combinacions al mateix temps.



Però als ordinadors quàntics utilitzen **qubits**. Podem veure el 0 i l'1 com una parella. No estan en separat com els ordinadors d'avui, els qubits estan tots dos alhora.

- Per exemple, 2 qubits poden estar en les 4 combinacions possibles alhora



↪ SUPERPOSICIÓ ↪

## Superposició vs Entrellaçament

La **superposició** es l'estat en què un qubit pot estar en múltiples estats alhora.



L'**entrellaçament** es produeix quan dos o més qubits estan connectats.

En aquest estat, l'estat d'un qubit afecta immediatament l'estat de l'altre, independentment de la distància.

Aquesta connexió permet que els qubits "es comuniquin", cosa que contribueix a la rapidesa de la computació quàntica.

## Superposició

Imagina que lences una moneda a l'aire: mentre està a l'aire, pot ser cara o creu. En aquest moment, podem dir que està en un estat de superposició, representant tant el 0 com el 1 alhora.



Abans que la moneda aterri. Els qubits calculen totes les possibles solucions.

Cada qubit duplica el nombre de combinacions possibles:

Amb 30 qubits, es poden representar  $2^{30}$  (estats alhora)^30 (qubits)

$2^{30}$

Això equival a realitzar **10 bilions combinacions o estats possibles** que pot fer un ordinador quàntic alhora. Mentre que els bits haurien de fer-les una per una.

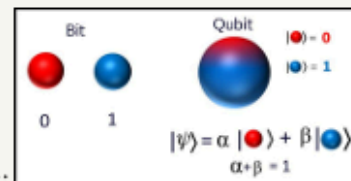
Permet resoldre múltiples problemes i càlculs ràpidament.

## Mesurament: El moment de la veritat

- Quan atrapem la moneda i l'observem, col·lapsa en un resultat específic (cara o creu). Per obtenir un resultat hem de "mirar" o mesurar el qubit.
- En mesurar, la màgia quàntica de la superposició desapareix.
- El qubit deixa d'estar en múltiples estats i decideix si es converteix en un 0 o un 1, igual que un bit clàssic.

### COL·LAPSE QUÀNTIC

- El mesurament es representa amb aquesta equació de probabilitat
- On  $\alpha$  i  $\beta$  són nombres que representen la probabilitat de mesurar 0 o 1.



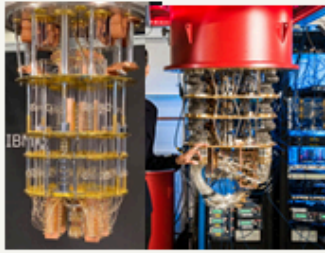
## Impacte en un futur

Els ordinadors quàntics poden resoldre problemes en **segons** que prendrien **segles** en un ordinador clàssic, com trobar una clau de seguretat.



Aquests ordinadors podrien posar en risc la ciberseguretat, facilitant el **robatori de dades** o l'**atracament de sistemes bancaris**.

Tot i el risc, els ordinadors quàntics també poden **millorar la seguretat** creant comunicacions xifrades més segures.



## Estructura

### CERVELL: QUBITS

- El cor d'un ordinador quàntic són els qubits. Aquests qubits poden estar fets de:
  - Partícules súper petites com electrons.
  - Àtoms que estan atrapats amb làsers.

### EL REFRIGERADOR

L'estructura de l'ordinador quàntic sembla un gran cilindre. Dins seu hi ha el "cervell" amb els qubits.

Aquest cilindre és una gran nevera súper especial anomenada **dilution refrigerator**. Objectiu: Refredar els qubits a temperatures increïblement baixes, més fredes que l'exterior.

Els qubits només poden treballar bé si estan gairebé a **-273 °C**. Refredament necessari per evitar que els qubits s'escalfin massa, cosa que podria fer-los deixar de funcionar o cometre errors.

### ELS CABLES DAURATS

Cables daurats que pengen dins del cilindre.

Connecten els qubits amb els equips que els controlen.

Tenen un recobriments d'**or** per evitar escalfor i problemes amb el sistema quàntic:

- L'or és un excel·lent conductor que redueix la pèrdua d'energia i evita interferències.
- Porten senyals elèctrics sense afectar els qubits.



Ultrafreda (0 °C)

## Ordinador quàntic més recent

- L'ordinador quàntic més recent és l'**IBM Quantum System Two**.
- Té un processador amb **433 qubits**.
- Objectiu: aconseguir **100.000 qubits** el 2033.
- IBM, en col·laboració amb universitats, està invertint **100 milions de dòlars** per l'impacte econòmic i tecnològic que pot tenir en un futur



## AGENDA DEL MES DE MARÇ

DATA	CURS-CICLE	ACTIVITAT
17-03-25	3r ESO	Xerrada de benestar emocional
19-03-25	Repres. Etapa	Concurs Lectura en Veu alta
21-03-25	Etapa	Lliurament de butlletins 2a avaluació
24-03-25	1r ESO	Xerrada de benestar emocional
30-03 / 05-04-25	4t ERASMUS	Viatge a Aachen (intercanvi amb Alemanya)

# DEPARTAMENT D'ORIENTACIÓ

Ús saludable de la tecnologia: trobar l'equilibri entre pantalles i vida quotidiana

Vivim en una era digital en què mòbils, xarxes socials i videojocs formen part del dia a dia dels infants i adolescents. Tot i les seves oportunitats, un ús excessiu pot afectar el descans, la concentració i les relacions socials. Per això, és fonamental establir hàbits saludables i trobar un equilibri entre el món digital i altres activitats.

## **Pantalles: eina o distracció?**

Les pantalles poden ser eines valuoses per a l'educació, la creativitat i la comunicació. No obstant això, quan el temps dedicat a la tecnologia interfereix en activitats essencials com l'esport, la lectura, les relacions socials o el descans, és important establir límits i hàbits saludables.

## **Senyals d'alerta: Quan cal actuar?**

- ✓ **Dificultat per desconnectar** i irritabilitat quan no tenen accés a les pantalles.
- ✓ **Reducció del temps dedicat a altres activitats** com l'estudi, la lectura o el joc a l'aire lliure.
- ✓ **Problemes de son** o fatiga durant el dia.
- ✓ **Desinterès per activitats socials o familiars.**



Si detectem algun d'aquests senyals, és recomanable revisar els hàbits digitals i introduir pautes per fomentar un ús més equilibrat.

## **Com ajudar a gestionar l'ús de la tecnologia?**

Les famílies poden aplicar algunes estratègies senzilles per promoure un ús saludable de la tecnologia a casa:

- ✓ **Establir límits clars:** Definir franges horàries d'ús de pantalles i evitar-les abans d'anar a dormir.
- ✓ **Crear espais lliures de tecnologia:** Per exemple, durant els àpats o en moments compartits en família.

- ✓ **Ser models a seguir:** Els infants aprenen per imitació; si veuen que les persones adultes fan un ús equilibrat de la tecnologia, és més probable que ells també ho facin.
- ✓ **Proposar activitats alternatives:** Fomentar l'esport, la lectura, el joc lliure i el contacte amb la natura ajuda a compensar el temps d'exposició a pantalles.
- ✓ **Acompanyar i supervisar:** Conèixer els continguts que consumeixen, amb qui es relacionen en línia i parlar amb ells sobre l'ús responsable de les xarxes socials.

### **L'equilibri, la clau per a una bona convivència digital**

No es tracta de prohibir la tecnologia, sinó d'acompanyar infants i adolescents perquè en facin un ús responsable i profitós. Educar en la gestió del temps digital no només millora el seu benestar, sinó que també els ajuda a desenvolupar habilitats com l'autocontrol, la responsabilitat i la capacitat de desconexió.

