



EDUCAR EN L'ÚS RESPONSABLE DE LES PANTALLES

Guia per a joves amb discapacitat intel·lectual

Encàrrec i edició:

INTABOO

Autoria de continguts:

Eva Roca

Disseny gràfic i maquetació:

Olga Llaverias

Any de publicació:

2026

Aquesta obra està subjecta a una llicència Creative Commons Reconeixement – No comercial – Compartir igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Se'n permet la còpia i adaptació amb finalitats no comercials, sempre que se'n citi l'autoria i que les obres derivades es distribueixin amb la mateixa llicència.





EDUCAR EN L'ÚS RESPONSABLE DE LES PANTALLES

Guia per a joves amb discapacitat intel·lectual

Introducció

Els joves amb discapacitat intel·lectual viuen immersos en un entorn digital que forma part del seu dia a dia. Les xarxes socials, els videojocs i les plataformes de continguts audiovisuals els ofereixen espais de relació, expressió i connexió social, però també poden comportar riscos específics quan no hi ha una gestió conscient del temps, dels continguts o de la privadesa.

Per abordar aquesta realitat, és important distingir alguns conceptes bàsics



Ús de pantalles: quan els dispositius digitals s'utilitzen de manera funcional o educativa, amb una finalitat clara i durant un temps adequat.



Abús de pantalles: quan el temps o la intensitat d'ús interfereixen en altres activitats importants, com el descans, les relacions o la vida quotidiana.



Addicció a les pantalles: quan es perd el control sobre el temps d'ús i es mostra dependència, necessitat constant de connectar-se o malestar quan no es pot fer.

La bretxa digital que afecta les persones amb discapacitat intel·lectual no és una conseqüència inevitable de les seves capacitats individuals, sinó el resultat d'entorns no adaptats i de la manca de suports adequats. Aquesta guia neix precisament per transformar aquestes condicions; no per restringir l'accés a les pantalles, sinó per acompanyar els joves en el desenvolupament d'habilitats que els permetin fer-ne un ús segur, autònom i significatiu. Així, doncs, esperem aportar eines pràctiques per als professionals que dia a dia acompanyeu el col·lectiu de persones joves amb discapacitat intel·lectual.

Objectius generals de la guia



- **Diferenciar i reconèixer** la diferència entre ús, abús i addicció, i analitzar com les pantalles afecten la vida quotidiana dels joves participants.
- **Identificar** les necessitats del grup i de cada jove, i oferir eines per establir límits personals i rutines saludables.
- **Desenvolupar** competències per identificar situacions de risc en l'entorn digital i activar estratègies d'autoprotecció.
- **Promoure** un ús responsable, segur i respectuós dels espais en línia, fonamentat en l'autodeterminació i la presa de decisions informada.
- **Implicar** les famílies en el procés d'aprenentatge, orientant la seva mediació cap a models d'acompanyament actiu.

Criteris d'inclusió i exclusió de la població destinatària



Criteris d'inclusió de la població destinatària:

- Disposar d'un nivell suficient de comprensió oral i de participació en espais grupals, valorat pels professionals del servei prèviament a l'inici del programa a partir del seu coneixement de la persona.
- Tenir l'edat cronològica d'entre 16 i 30 anys (certificada pel carnet d'identitat).
- Fer ús habitual d'algun dispositiu digital, identificat a partir de la informació aportada pels professionals.

Criteris d'exclusió de la població destinatària:

- Presentar necessitats de suport extensiu o generalitzat que requereixin una intervenció individualitzada.
- Presentar una situació de crisi o alteració conductual significativa en el moment d'inici del programa que pugui interferir en la dinàmica grupal, valorada pels professionals del servei.
- No disposar del consentiment informat de la persona i, si escau, del seu representant legal o figura de suport designada d'acord amb la Llei 8/2021*.

*Finalment, cal assenyalar que la participació en el programa és de caràcter voluntari, en coherència amb els principis d'autodeterminació i respecte a la voluntat de la persona establerta per la Llei 8/2021. Això implica que, en el marc del servei, s'ha d'informar els joves i les seves famílies de manera accessible sobre els objectius, el contingut i la dinàmica del programa, garantint que la decisió de participar-hi sigui lliure i informada. Amb aquesta finalitat, es disposarà d'un document de consentiment informat redactat en format de lectura fàcil, accessible per a tots els participants independentment del seu nivell de comprensió lectora (vegeu l'annex 0).

Per què és important el paper dels professionals que treballen amb persones joves amb discapacitat intel·lectual? _____



Les persones professionals que implementen aquest programa exerceixen un paper central com a acompanyants i facilitadores del procés d'aprenentatge. El seu rol no és el de transmetre coneixement de manera unidireccional, sinó el de promoure la reflexió, la participació i la presa de decisions dels joves, evitant dinàmiques paternalistes.

El paper del professional és clau per:

- **Detectar** patrons d'ús que puguin estar interferint en el benestar, el descans o les relacions interpersonals dels participants.
- **Generar** espais segurs de debat i reflexió sobre hàbits digitals, seguretat en línia i benestar emocional.
- **Treballar** valors com la responsabilitat, la privacitat i el respecte en entorns virtuals, des d'un enfocament d'empoderament.
- **Facilitar** la transferència dels aprenentatges a l'entorn familiar, a través dels espais de tancament amb les famílies al final de cada sessió.

Què hem de tenir en compte? _____



- No jutjar, criticar ni culpabilitzar cap comentari o vivència relacionats amb les pantalles.
- Abordar el tema des de la comprensió i el diàleg, sense infantilitzar ni sobreprotegir.
- Escoltar amb empatia i donar espai perquè els participants s'expressin respectant qui no vulgui fer-ho.
- Utilitzar un llenguatge senzill, frases curtes i exemples concrets i quotidians.
- Fer servir suports visuals, pictogrames i materials adaptats que garanteixin la comprensió de tothom, en cas que siguin necessaris.
- Validar les emocions que sorgeixen i treballar-les: parlar sobre com les pantalles afecten l'estat d'ànim, les relacions i el descans.
- Potenciar alternatives reals i valorar activitats sense pantalles.
- Recordar al tancament de cada sessió els missatges clau treballats, per facilitar-ne la consolidació i la transferència a l'entorn familiar.

Estructura del programa



El programa s'estructura en cinc sessions de 60 minuts de durada, amb una freqüència setmanal. Al final de cada sessió es preveu un espai de 15 minuts de tancament amb les famílies, en què els participants comparteixen el que han après i es treballen pautes per a la mediació activa en el dia a dia.

Els grups han de tenir entre 8 i 12 participants.

Sessió	Títol	Continguts principals
1	Ús de pantalles	Hàbits d'ús, ús adequat vs. ús excessiu, emocions associades
2	Xarxes socials	Funcions de les xarxes, conductes de risc, normes d'ús segur
3	Privacitat i dades personals	Dades personals vs. no personals, riscos de compartir informació, estratègies de protecció
4	Prevenició de riscos	Enganys a internet, riscos econòmics, estratègies d'autoprotecció
5	Autonomia i ús segur	Integració d'aprenentatges, compromís digital i personal

Ús de pantalles

Objectiu

Identificar els hàbits propis d'ús de les pantalles en el dia a dia i diferenciar entre un ús adequat i un ús excessiu.

Continguts

- Ús quotidià de les pantalles
- Hàbits d'ús (quan i quant de temps)
- Diferència entre un ús adequat i un ús excessiu
- Conseqüències i emocions bàsiques associades a l'ús excessiu de pantalles

Durada

60 minuts + 15 minuts de tancament amb les famílies

Metodologia

Activa, participativa i vivencial, basada en suports visuals i activitats pràctiques. Es prioritza la comprensió a través de l'experiència i la repetició, amb un llenguatge senzill i adaptat.

Activitat 1: Acol·lida i activació – “El meu TOP 5 de pantalles” (10 minuts)

La sessió s'inicia amb l'activitat “El meu TOP 5 de pantalles”, en la qual els participants construeixen un **rànquing de les aplicacions** que més utilitzen escollint pictogrames (WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok, Brawl Stars, Spotify, Netflix, etc.) i enganxant-los en un mural comú.

Accessibilitat cognitiva: Pictogrames per facilitar la construcció del TOP 5 (vegeu l'annex 1).

Missatge clau: “Tots fem servir pantalles cada dia”.

Activitat 2: El meu dia amb pantalles – “Quant temps hi passo?” (10 minuts)

Dinàmica en què els participants han de reflexionar sobre el **temps d'ús**. Es reparteix a cada participant la **imatge d'un rellotge** i han de pintar els moments del dia en què utilitzen les pantalles.

Accessibilitat cognitiva: Evitar números, fer servir moments del dia perquè quedi més clar (vegeu l'annex 1).

Missatge clau: “A vegades passem molt temps amb les pantalles”.

Activitat 3: Ús vs. abús – “És ús o és abús?” (30 minuts)

Dinàmica participativa en què els participants han d'entendre el que és **ús saludable** i el que és **abús problemàtic**. S'introdueix el concepte d'ús i es diferencia del concepte d'abús problemàtic. Es presenten situacions quotidianes concretes que els siguin familiars. Es poden utilitzar els noms dels participants perquè se sentin més identificats, o utilitzar la primera persona.

Exemples:

- “En Joan mira el mòbil tota l'estona mentre sopa amb la família”.
- “Estic amb el mòbil fins molt tard i no dormo”.
- “La Clara parla amb un amic pel WhatsApp”.
- “Miro una sèrie una estona”.
- “Estic tot el dia amb el TikTok”.

L'aula es divideix en dos grans blocs. Cada vegada que la persona dinamitzadora diu una frase, els participants han de moure's cap a un costat de l'aula (segons sigui un ús saludable) o cap a l'altre costat (segons sigui un abús problemàtic). Un cop tots els participants s'han posicionat davant d'una situació, la persona dinamitzadora demana quines emocions pot sentir el protagonista. Així, els participants poden associar diferents emocions amb situacions quotidianes relacionades amb l'ús de pantalles.

Accessibilitat cognitiva: Utilitzar frases curtes i concretes, o situacions quotidianes que no siguin abstractes, i repetir els conceptes *d'ús saludable i ús problemàtic*. Es poden utilitzar suports visuals per dividir l'aula (color verd [ús saludable] o vermell [ús problemàtic]), i també es poden utilitzar emoticones d'emocions per tal que sigui més fàcil identificar-les (vegeu l'annex 1).

Missatge clau: “Les pantalles no són dolentes, però hem de vigilar amb el temps”.

Tancament (5 minuts)

Es reforça el missatge clau: **“Fer servir pantalles està bé, però és important no fer-ne un ús excessiu”**. Es presenta el fil conductor del programa: aprendre a utilitzar bé les pantalles.

Preguntes per a la reflexió:

- Les pantalles que fem servir més, per a què les fem servir?
- Hi ha moments del dia en què passem massa temps amb pantalles?
- Com ens sentim quan hi estem massa estona?

Participació de les famílies (15 minuts):

Els participants expliquen el que han treballat amb el suport del mural del TOP 5 i els rellotges pintats. Es reforcen pautes bàsiques sobre la regulació de l'ús de pantalles en el dia a dia.

Material

Pissarra o espai de paret, fotocòpies dels rellotges impresos, retoladors o colors, cinta adhesiva, pictogrames amb els logotips de les aplicacions o imatges plastificades, emoticones de les emocions.

Xarxes socials

Objectiu

Identificar les funcions principals de les xarxes socials, reconèixer conductes adequades i conductes de risc, i construir normes bàsiques per a un ús segur.

Continguts

- Xarxes socials que utilitzen
- Funcions bàsiques de cada xarxa
- Conductes adequades vs. conductes de risc
- Normes bàsiques d'ús

Durada

60 minuts + 15 minuts de tancament amb les famílies

Metodologia

Activa, participativa i vivencial, basada en suports visuals i activitats pràctiques. Es prioritza la comprensió a través de l'experiència i la repetició, amb un llenguatge senzill i adaptat.

Activitat 1: Recordar i activació – “Què vam fer l'altre dia?” (5 minuts)

La sessió s'inicia amb una **breu recuperació de la sessió anterior** (“Fem servir pantalles cada dia? És bo estar-hi moltes hores? Què podem sentir quan abusem de les pantalles?”).

Accessibilitat cognitiva: Repeticions emprant el mateix lèxic i exemples que es van utilitzar en la sessió anterior, i fer servir suports visuals (es poden utilitzar els materials dels rellotges o el mural del TOP 5 per facilitar la memòria).

Missatge clau: “Les pantalles estan bé, però no en excés”.

Activitat 2: Per a què serveixen les xarxes que utilitzem? – “Què faig dins les xarxes?” (10 minuts)

La persona dinamitzadora apunta a la pissarra **quatre grans blocs: parlar, mirar, compartir i jugar**. Els participants fan una pluja d'idees sobre exemples de funcions dins les xarxes socials i la persona dinamitzadora les va classificant.

Exemples de funcions que es poden proposar:

- **Parlar** (parlar amb amics, enviar missatges, fer videotrucades, conèixer persones noves).
- **Mirar** (mirar vídeos, sèries o pel·lícules, veure contingut divertit, seguir persones que m'agraden).

- **Compartir** (penjar fotos i vídeos, explicar què faig en el meu dia a dia).
- **Jugar** (jugar, guanyar punts o monedes, comprar coses dins el joc).

No fa falta posar totes les funcions, només dos o tres exemples de cada bloc.

Accessibilitat cognitiva: Organització de la informació en categories simples i significatives (parlar, mirar, compartir i jugar), ús d'un llenguatge quotidià i exemples concrets, suport visual a la pissarra i participació guiada per facilitar la comprensió i reduir la càrrega cognitiva.

Missatge clau: "És important saber per a què serveixen les xarxes".

Activitat 3: Semàfor de xarxes – "Això està bé o alerta?" (20 minuts)

Es col·loca a l'aula un **semàfor** dividit en tres espais (un espai de cada color: **verd** [representa el bé], **groc** [representa el dubte] i **vermell** [representa una alerta]). La persona dinamitzadora presenta situacions mentre els participants caminen per l'aula. Quan acaba de dir una situació, aquests s'han de col·locar en un dels tres espais de l'aula segons el que pensen.

Exemples:

- *"Parlo amb un amic que conec".*
- *"Accepto una persona desconeguda".*
- *"Penjo una foto meua".*
- *"Envio la meua adreça".*
- *"Miro vídeos una estona".*

Quan tothom s'ha posicionat després de cada situació, la persona dinamitzadora pregunta: "Per què aquí?", per fomentar una breu reflexió guiada sobre les situacions que estan bé i les que són de risc.

Accessibilitat cognitiva: Situacions simples i familiars, ajudar a fomentar el debat amb preguntes fàcils per reflexionar, joc similar al de la sessió 1.

Missatge clau: "No tot el que fem a les xarxes és segur".

Activitat 4: Normes d'or – "Com utilitzo bé les xarxes?" (25 minuts)

Es presenten diverses **normes en format visual** i els participants han d'escollir quines són importants. Es construeix una cartolina amb les normes del grup, que quedarà penjada en un lloc visible perquè les puguin anar recordant durant el dia a dia.

Exemples de normes:

- *No parlar amb desconeguts.*
- *No compartir dades personals.*
- *Demandar ajuda si passa alguna cosa.*
- *Limitar el temps.*

Accessibilitat cognitiva: Opcions de normes de lectura fàcil ja establertes per la persona dinamitzadora, que es poden complementar amb pictogrames.

Missatge clau: "Sé utilitzar les xarxes socials".

Tancament (5 minuts)

Es reforça el missatge clau: **"Les xarxes estan bé, però hem de saber com utilitzar-les"**. S'anuncia el fil conductor de la propera sessió: "Què podem compartir i què no?"

Preguntes per a la reflexió:

- *Hi ha coses que fem a les xarxes que potser no són del tot segures?*
- *Quines normes ens semblen més importants?*
- *Algun cop hem acceptat algú que no coneixíem?*

Participació de les famílies (15 minuts)

Els participants expliquen el que han treballat amb el suport de la cartolina de normes construïda. Es reforcen pautes sobre la supervisió de les xarxes socials des d'un model d'acompanyament actiu.

Material

Pissarra, guix o retolador, cartolina gran verda/groga/vermella (una de cada), cartolina blanca, retoladors, cinta adhesiva.

Privacitat i dades personals

Objectiu

Desenvolupar habilitats per identificar quina informació personal es pot compartir en l'entorn digital i quina cal protegir.

Continguts

Dades personals (nom, adreça, telèfon, contrasenya...)

- Informació pública vs. privada
- Riscos associats a compartir dades
- Estratègies de protecció

Durada

60 minuts + 15 de tancament amb les famílies

Metodologia

Activa, participativa i vivencial, basada en suports visuals i activitats pràctiques. Es prioritza la comprensió a través de l'experiència i la repetició, amb un llenguatge senzill i adaptat.

Activitat 1: Recordar i activació – “De què vam parlar?” (5 minuts)

Es recorden **les normes d'or** sobre com utilitzar bé les xarxes.

Accessibilitat cognitiva: Utilitzar suports visuals, com la cartolina de normes construïda en la sessió anterior, i repetir els mateixos conceptes utilitzant el mateix lèxic que en la sessió anterior.

Missatge clau: “A les xarxes hem de pensar abans d'actuar”.

Activitat 2: Què és informació personal? – “Això és meu!” (20 minuts)

Es mostren targetes amb diferents tipus d'informació (dades personals i dades no personals). Es disposen dues bústies a l'aula, una amb el nom **“Dades personals”** i l'altra amb el nom **“Dades no personals”**. Els participants han d'identificar quines són dades personals i quines no, i classificar-les entre les dues bústies. Quan acaba la dinàmica, es treuen una per una les informacions de les bústies i es genera debat. Cal que les que siguin informacions privades es tornin a guardar dins la bústia, i les que NO són privades es poden repartir entre ells, per demostrar que no passa res per compartir-les.

Exemples d'informacions personals i maneres d'explicar-ho:

- *Número de telèfon: permet contactar directament (“et poden trucar o molestar”).*
- *Adreça de casa: indica on viu la persona (“és on vius, és privat”).*

- Contrasenya: dona accés a comptes personals ("és un secret, no es pot dir a ningú").
- DNI/dades personals: identificació legal ("és informació molt important").
- Ubicació: pot exposar la persona físicament ("dius on ets ara").
- Fotos personals (segons el context): poden vulnerar la privacitat ("és una imatge teva"). Si genera dubte, cal fer la pregunta: "Amb qui la comparteixo?".

Exemples d'informacions NO personals i maneres d'explicar-ho:

- *Menjar preferit: no identifica ni posa en risc ("és una cosa que t'agrada").*
- *Equip de futbol: gust personal ("és una opinió").*
- *Cançó preferida: gust personal ("és el que t'agrada escoltar").*

Accessibilitat cognitiva: Exemples concrets i fàcils (vegeu l'annex 2), llenguatge senzill, utilitzar colors per a les bústies (verd/vermell).

Missatge clau: "Hi ha informació que és personal i l'hem de protegir".

Activitat 3: Transferència a l'entorn real – "Això és com una xarxa social"

(30 minuts)

L'activitat es trasllada a l'espai exterior (plaça o parc proper). Els participants es col·loquen en cercle amb la persona dinamitzadora. Es contextualitza la situació demanant-los que **s'imaginin que aquell espai és una xarxa social**, on hi ha moltes persones que no coneixen. A partir d'aquí, la persona dinamitzadora es dirigeix individualment a diferents participants i formula preguntes sobre la compartició d'informació personal en relació amb les persones presents a l'espai.

Exemples:

- *"Marc, donaries la teva adreça a alguna de les persones que hi ha en aquesta plaça?"*
- *"Sara, donaries una foto teva a alguna d'aquestes persones si t'ho demana?"*
- *"Li diries el teu número de telèfon a algú que passa per aquí?"*
- *"Joan, li diries el teu menjar preferit a alguna persona d'aquesta plaça si s'acosta i t'ho demana?"*

L'objectiu d'aquesta activitat és comprendre de manera vivencial que compartir informació personal a internet implica exposar-la a persones desconegudes.

Accessibilitat cognitiva: Ús de situacions concretes, llenguatge senzill, preguntes directes i personalitzades.

Consideracions ètiques: No s'interactua amb persones externes ni es donen dades reals. L'activitat es basa en la simulació i la reflexió guiada en un entorn controlat.

Missatge clau: "A internet, moltes persones són desconegudes, com al carrer".

Tancament (3 minuts)

Es reforça el missatge clau: **"La meva informació és important i l'he de protegir."**

Preguntes per a la reflexió:

- *Quines informacions no hem de donar a persones desconegudes?*
- *Per què una adreça o un número de telèfon és informació personal?*
- *Al carrer, li donaries aquestes coses a un desconegut?*

Participació de les famílies (15 minuts)

Els participants expliquen el que es pot compartir i el que no fent servir les targetes d'informació de l'activitat 2. Es treballen pautes sobre la supervisió de la informació que comparteixen els joves en línia.

Material

Targetes impreses d'informació personal i no personal, dues caixes en forma de bústia (una verda i una vermella), retolador negre.

Prevenició de riscos

Objectiu

Entrenar estratègies d'actuació davant de situacions de risc en l'entorn digital, especialment en relació amb persones desconegudes, enganys i riscos econòmics.

Continguts

- Enganys a internet (perfils falsos, missatges sospitosos)
- Riscos econòmics (compres, estafes)
- Estratègies d'autoprotecció
- Demanar ajuda

Durada

60 minuts + 15 minuts de tancament amb les famílies

Metodologia

Activa, participativa i vivencial, basada en suports visuals i activitats pràctiques. Es prioritza la comprensió a través de l'experiència i la repetició, amb un llenguatge senzill i adaptat.

Activitat 1: Recordem i activació – “Què vam aprendre?” (8 minuts)

Recuperació de la sessió 3. La persona dinamitzadora proposa als participants que diguin en veu alta quin tipus d'informació és personal i no es pot compartir amb persones desconegudes.

Activitat 2: Simulació de situacions en l'entorn digital – “Què responc?” (35 minuts)

Activitat en dues fases que combina modelatge i pràctica. Es presenten situacions digitals simulades (format de xat, joc o anunci) que inclouen **interaccions amb desconeguts, possibles enganys i riscos econòmics**.

Fase 1: Modelatge (amb el grup gran)

La persona dinamitzadora mostra situacions en format visual (converses tipus xat, pantalles de joc o anuncis), si és possible projectades, ja que en facilitarà la lectura. Es llegeixen conjuntament i es pregunta: “Què faig?” o “Què responc?”. Es proposen diferents opcions i es guia el grup cap a la resposta més segura.

Exemples de situacions:

- “Envia'm una foto teva”.
- “Has guanyat un premi! Envia les teves dades per rebre'l”.
- “Compra monedes del joc per continuar jugant”.

- *"Introdueix la targeta de crèdit per obtenir més vides".*
- *"Oferta molt barata! Compra ara!".*

Fase 2: Treball en grups petits

Es divideixen els participants en grups de dues o tres persones i a cada grup se li assignen dues situacions (una d'interacció social i una de risc econòmic). Han de llegir-les, comentar-les i decidir quina seria la millor resposta.

Es poden utilitzar targetes o apuntar a la pissarra diferents opcions d'acció: "No responc", "Bloqueo", "Ho dic a una persona de confiança", "Accepto/Contesto".

Finalment, cada grup comparteix la situació i explica què faria. La persona dinamitzadora reforça les respostes segures.

Accessibilitat cognitiva: Ús de materials visuals (format de xat/pantalla de joc) (vegeu l'annex 3), opcions de resposta tancades i treball en grup reduït. Utilitzar situacions breus (dos o tres missatges) i diferenciades visualment per facilitar la comprensió i evitar la sobrecàrrega cognitiva.

Missatge clau: "Puc pensar abans de respondre i decidir què fer per protegir-me".

Activitat 3: Persones de confiança – "A qui demano ajuda?" (12 minuts)

La persona dinamitzadora demana als participants que escriguin en un paper, que repartirà la mateixa dinamitzadora, el **nom de tres persones de confiança** a qui puguin dirigir-se si tenen algun problema en l'entorn digital.

Reforçar la recerca d'ajuda.

Accessibilitat cognitiva: Posar algun exemple.

Missatge clau: "No estic sol/a".

Tancament (5 minuts)

Es reforça el missatge clau: **"Si alguna cosa no em fa sentir bé o em sembla estranya, paro i demano ajuda"**.

Preguntes per a la reflexió:

- *Com sabem si un missatge o una oferta és real o és un engany?*
- *Sabeu com bloquejar algú al mòbil?*
- *A qui podeu demanar ajuda si passa alguna cosa?*

Participació de les famílies (15 minuts)

Els participants expliquen les situacions treballades amb el material de suport visual. Es treballen pautes sobre com les famílies poden ser referents de confiança davant de situacions de risc digital.

Material

Creativitats de situacions digitals simulades (format de xat/anunci), pissarra, targetes amb situacions per al treball en grup, fulls de paper, bolígrafs.

Autonomia i ús segur

Objectiu

Fomentar l'autonomia i integrar les estratègies de seguretat i presa de decisions treballades al llarg del programa.

Continguts

- Ús vs. abús de pantalles
- Xarxes socials
- Protecció de dades personals
- Estratègies davant situacions de risc

Durada

60 minuts + 15 minuts de tancament amb les famílies

Metodologia

Activa, participativa i vivencial, basada en suports visuals i activitats pràctiques. Es prioritza la comprensió a través de l'experiència i la repetició, amb un llenguatge senzill i adaptat.

Activitat 1: Integrem els aprenentatges – “El joc del bon ús digital” (15 minuts)

Joc en què es presenten diferents situacions (barrejant tots els continguts treballats durant les sessions). Els participants han de decidir com actuen davant cada situació.

Exemples de situacions:

- “Estic tota la nit amb el mòbil” (ús excessiu)
- “Penjo una foto” (xarxes socials)
- “Li envio el número de telèfon a un desconegut” (dades personals)
- “Accepto pagar perquè, si no, no puc continuar jugant” (riscos)
- “Accepto la sol·licitud d'amistat d'una persona desconeguda” (riscos)

L'aula o l'espai es divideix en tres blocs. El primer bloc se senyalitza amb el color verd i amb una frase que posa “**Ho faig bé**”, el segon se senyalitza de color groc i amb una frase que posa “**M'ho penso**”, i el tercer espai se senyalitza de color vermell i amb una frase que posa “**No és segur**”. Cada participant s'ha de posicionar en cada frase segons el que ha après. La persona dinamitzadora va guiant el debat segons es van posicionant en cada situació.

Accessibilitat cognitiva: Situacions curtes i quotidianes, estructura del joc semblant a la de sessions anteriors, suports visuals com colors i frases als diferents espais.

Missatge clau: “Sé utilitzar les pantalles de manera segura”.

Activitat 2: Els bons usos – “El meu compromís digital” (20 minuts)

Cada participant crea la seva cartolina dels **bons usos**, escollint dues o tres normes personals que s’han treballat durant les sessions sobre l’ús de pantalles i la interacció amb l’entorn digital.

Per exemple:

- “No estaré amb el mòbil abans d’anar a dormir”.
- “No donaré dades personals”.
- “Si tinc dubtes, demanaré ajuda”.

Poden escriure o enganxar les normes a la cartolina.

Accessibilitat cognitiva: Opcions guiades de normes. La persona dinamitzadora haurà d’assessorar individualment els participants.

Missatge clau: “Jo puc fer un bon ús de pantalles i xarxes socials”.

Activitat 3: Reforcem l’assoliment – “Ens graduem!” (10 minuts)

Es fa un tancament simbòlic amb una **entrega de diploma** o reconeixement amb el missatge “He après a fer un bon ús de les pantalles” (vegeu l’annex 4).

Es passa el qüestionari de valoració postprograma.

Accessibilitat cognitiva: Missatge positiu, reforç emocional.

Tancament (15 minuts)

Es fa una ronda de tancament en la qual cada participant comparteix una paraula o idea que s’endú del programa. La persona dinamitzadora guia la ronda perquè sigui dinàmica i positiva.

Preguntes per a la reflexió:

- Quina és la cosa més important que has après?
- Hi ha alguna cosa que faràs diferent a partir d’ara?
- Com et pots ajudar a tu mateix o mateixa si tens dubtes?

Participació de les famílies (15 minuts)

Els participants expliquen el seu compromís digital amb l’ajuda de la seva cartolina. Es pregunta a les famílies si han percebut canvis en els seus fills i filles relacionats amb l’ús de pantalles. Es reforça el rol de les famílies com a referents actius en la mediació digital.

Material

Cartolina verda, groga i vermella (una de cada), retolador negre, cartolines de colors per als compromisos, diploma, qüestionari de valoració postprograma.

RECURSOS D'ACCESSIBILITAT COGNITIVA

Annex 0. MODEL DE CONSENTIMENT INFORMAT PER A LA PARTICIPACIÓ AL PROGRAMA INTABOO

De què tracta el programa?

- ☐ Farem 5 sessions per aprendre a fer servir les pantalles i internet de manera segura.
- ☐ Cada sessió dura 1 hora.
- ☐ Les sessions es realitzen un cop per setmana.
- ☐ Al final de cada sessió, les famílies poden participar a l'activitat durant 15 minuts.

La meva participació és voluntària:

- ☐ Puc participar si vull.
- ☐ Puc deixar de participar en qualsevol moment.
- ☐ Si deixo de participar, no passa res.

Les meves dades estan protegides:

- ☐ Les meves respostes son anònimes.
- ☐ Ningú sabrà que les he contestat jo.
- ☐ La informació s'utilitza només per millorar el programa.

Els materials que faré:

- ☐ Durant les sessions faré cartells i altres materials.
- ☐ Aquests materials es poden utilitzar per millorar el programa.
- ☐ No s'utilitzaran per cap altra cosa sense el meu permís.

Estic d'acord i vull participar:

El teu nom: _____

La teva signatura: _____

Data: _____

Si tinc una figura referent o de suport:

El seu nom: _____

Relació amb la persona participant: _____

La seva signatura: _____

Data: _____

Tens dubtes? Pots contactar amb:

[Nom de la persona coordinadora del programa]

[Correu electrònic]

[Telèfon de contacte]

Annex 1. Sessió 1. Activitat 1 – Ús de pantalles



Annex 1. Sessió 1. Activitat 2

NIT

MATÍ



TARDA

MIGDIA

Annex 1. Sessió 1. Activitat 3



CONTENT



TRIST



GRACIÓS



ENCANTAT



SÈRIO



CANSAT



PREOCUPAT



NERVIÓS



PENSATIU



ENFADAT



MALAT



AVERGONYIT



SORPRÈS



ATEMORIT



ORGULLÓS



EMOCIONAT

Annex 2. Sessió 3. Activitat 2 – Privacitat i dades personals

**NÚMERO DE
TELÈFON**

**CONTRASENYA
DE LES XARXES**

**PIN DE LA
TARGETA DE CRÈDIT**

**NÚMERO
DE DNI**

**FOTO
PERSONAL**

**CANÇÓ
PREFERIDA**

EDAT

**MENJAR
PREFERIT**

**FOTO AMB
ELS AMICS**

NOM

**ADREÇA
DE CASA**

**UBICACIÓ
EN DIRECTE**

Annex 3. Sessió 4. Activitat 2 – Prevenció de riscos



Hola Marc, com estàs? No ens coneixem, pero m'agradaria quedar amb tu!

Em podries enviar una foto teva privada

?

Annex 3. Sessió 4. Activitat 2 – Prevenció de riscos



Annex 4. Sessió 5. Activitat 3 – Autonomia i ús segur





Podeu contactar amb Intaboo a:

✉ programespreventius@cssosona.cat

📞 625 245 332