

Programa **Xerrades Educatives** per a famílies

I QUAN LI DONO EL PRIMER MOBIL?



La tecnologia forma part del dia a dia dels adolescents, però sovint genera dubtes: quin és el moment adequat per introduir segons quines pantalles? Com establir límits sense conflictes? I quin paper hi juguen les emocions?

Aquesta xerrada ofereix eines per fer un ús responsable i crític de la tecnologia en família. Treballarem estratègies per fomentar l'autonomia dels adolescents i veurem com les emocions influeixen en la nostra experiència digital, tant en positiu com en negatiu.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Estratègies per aprofitar les pantalles tot fomentant la responsabilitat i l'autonomia.
- Com establir límits clars i saludables sense generar conflictes.
- La influència de les emocions en la nostra experiència digital i les tensions que poden generar.

Destinataris: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores