

#GarbíPereVergesaCasa, aprenent a pensar, sentir i estimar en temps de confinament.

L'emergència sanitària i el confinament estan imposant a tot el món una crisi sistèmica i un canvi profund en les formes d'interacció social. Què passa, doncs, quan l'escola, que és un dels principals espais de socialització dels infants i adolescents, queda tancada i es perd la presencialitat i l'estar junts a l'aula?

A les escoles Garbí Pere Vergés, aquesta situació de "[docència no presencial d'emergència](#)", en què hem volgut garantir la continuïtat de l'Escola a distància, ha coincidit amb el procés de consolidació del nostre canvi metodològic. Fa cinc anys vam iniciar la transformació educativa cap a un projecte pedagògic més competencial i interdisciplinari, amb una forta aposta per la tecnologia i la personalització dels aprenentatges. I han estat precisament aquests canvis els que ens han permès actuar amb rapidesa i resiliència davant de la necessitat forçosa d'adaptar l'aprenentatge presencial a l'entorn virtual. D'una banda, perquè ja havíem establert el desenvolupament de la competència digital dels alumnes i dels mestres com a eix prioritari del nostre projecte pedagògic, i de l'altra, perquè també havíem introduït diferents eines i dispositius tecnològics en els processos d'ensenyament-aprenentatge.

Disposar tant de la tecnologia com de les competències digitals necessàries ens ha permès crear la nostra **Escola Virtual** – #GarbíPereVergesaCasa i construir un ecosistema educatiu no presencial, basat en diferents plataformes: Garbí Virtual com a entorn d'aprenentatge per consultar i fer el

seguiment de les activitats, i l'eina col.laborativa *Teams* com a aula virtual on els alumnes poden interaccionar de forma sincrònica (en temps real) o asincrònica (diferida en el temps) entre ells i també amb els mestres.

Però la tecnologia no és pas suficient per assumir el repte de l'aprenentatge a distància ja que és la pedagogia la que donarà sentit a les eines digitals que utilitzem. Així doncs, la transició cap a l'aprenentatge online s'ha pogut liderar amb eficiència perquè ja havíem introduït canvis metodològics a la pràctica educativa, implementant el nostre propi model pedagògic, dividit en el treball global per projectes i el treball específic. L'enfocament actiu i personalitzat d'aquestes metodologies fa que els nostres alumnes ja estiguin acostumats a treballar de forma autònoma; regulen el seu propi aprenentatge i demostren la seva competència d'aprendre a aprendre, tan necessària en l'aprenentatge a distància.

Aquest rerefons, juntament amb l'esforç, la il·lusion i la dedicació dels docents per adaptar-se al context educatiu virtual, ha fet possible que el vincle emocional amb els alumnes i els mestres s'hagi reforçat i, a la vegada, s'hagi donat continuïtat al procés d'aprenentatge al llarg del confinament.

Tot i disposar d'aquest bagatge metodològic i tecnològic, la posada en marxa de la **#GarbiPereVergesaCasa** ha necessitat d'un profund procés de reflexió sobre com traslladar l'essència del nostre projecte pedagògic – la formació integral de les persones – a l'aprenentatge a distància en un context excepcional de pandèmia. Pere Vergés, el fundador de les nostres escoles, resumia la funció de l'Escola amb les paraules següents: *“L'Escola és una base extensa de vida humana, humaníssima, intensa, profunda, sobre la qual, ambiciosos de la idea, podem edificar molt. Per tant, l'Escola ha de respondre a aquest tot funcional que és la vida d'una persona, en la seva unitat intel·lectual i anímica”*. **L'escola virtual, doncs, havia de donar resposta a una doble finalitat**

educativa: acompanyar emocionalment els nostres alumnes (saber sentir i estimar) i ajudar a personalitzar els seus aprenentatges (saber pensar). Tenint clar el nord cap on ens volíem dirigir, el repte al qual ens vam afrontar consistia en crear una estratègia integral de virtualització de l'aprenentatge, que va implicar un replantejament de l'estructura organitzativa, dels espais d'aprenentatge, dels recursos i el temps educatiu, així com aspectes específics de la didàctica, l'avaluació, la tutoria i els rols dels alumnes i mestres en aquesta experiència d'aprenentatge virtual.

Saber pensar, a distància

Pere Vergés suggeria que el saber pensar havia d'anar *"més enllà de les lliçons més o menys arbitràries, ridícules, desorbitades, inadequades i sense connexió amb la realitat ètica, física i imaginativa"*. Per tant, el nou context d'aprenentatge, des de casa, en un moment d'emergència, ha requerit connectar amb la realitat dels alumnes i de les famílies i plantejar quin és el sentit dels aprenentatges durant el confinament i, en conseqüència, saber quins són els objectius d'aprenentatge i els continguts que s'havien de prioritzar. En general, **s'ha donat prioritat a treballar les competències més transversals, com el pensament crític, la creativitat, l'autonomia i la col·laboració, i s'han dissenyat experiències d'aprenentatge partint d'objectius i continguts significatius, funcionals i propers a la realitat dels alumnes.**

Així doncs, les **"e-activitats"** o els **"e-projectes"** dissenyats durant aquest trimestre han seguit el plantejament metodològic del nostre projecte pedagògic, que fomenta l'aprenentatge actiu i la motivació de l'alumne i parteix sempre de la idea que l'aprenentatge online necessita, igual que l'aprenentatge presencial, una construcció social i personal dels coneixements. Encara que l'aprenentatge online i l'aprenentatge presencial comparteixin aquest mateix fonament psicopedagògic – el constructivisme social –, haurem de tenir

en compte que certes dinàmiques es produeixen a l'aula a través d'una conversa continuada, per això, per a l'entorn d'ensenyament virtual, caldrà redefinir i planificar-les específicament. Així doncs, [Marcelo Maina](#), professor Psicologia i Ciències de l'Educació de la UOC, explica que l'aprenentatge a distància requereix fer una detallada definició i concreció dels objectius d'aprenentatge i els seus indicadors d'avaluació, i ser conscients de les possibilitats i limitacions que ofereix l'espai virtual d'aprenentatge per recollir les diferents evidències d'aprenentatge. D'altra banda, cal dissenyar espais virtuals, ja siguin sincrònics o asincrònics, on hi hagi treball en equip, discussions, resolució de problemes... que ajudin a compartir, debatre i reflexionar junts per així obtenir un aprenentatge més sòlid i durador. Finalment, en el disseny de l'aprenentatge online cal definir també les estratègies que permetin donar feedback continuat als alumnes. Mentre que, a l'aula, el mestre pot guiar l'aprenentatge de l'alumne de forma espontània, en l'entorn digital s'han de planificar amb altres tipus d'eines, com qüestionaris, rúbriques o d'espais digitals de coavaluació i autoavaluació.

Aquest procés d'adaptació del procés d'ensenyament-aprenentatge a l'entorn virtual ha implicat també tenir en compte el nivell de desenvolupament dels alumnes en cada etapa escolar i vehicular diferents propostes educatives segons cada cicle i etapa. Sobretot en les etapes on els alumnes necessiten més suport i guia de l'adult en el seu procés d'aprenentatge, especialment les etapes d'infantil i el cicle inicial de Primària, hem elaborat recomanacions i recursos educatius amb l'objectiu d'acompanyar els alumnes en un entorn diferent. En les etapes superiors on els alumnes són més autònoms, hem definit un horari amb classes virtuals en directe i hem donat continuïtat a les unitats didàctiques amb el treball global per projectes i el treball específic. En el cas del Batxillerat, hem dissenyat un model híbrid de classes en directe, en format virtual i classes presencials, per

acompanyar els alumnes en la seva preparació per a les proves PAU.

Saber sentir i estimar, a través de les pantalles

Seguint amb les idees pedagògiques de Pere Vergés, que considerava que l'escola *"no pot entendre's com un encasellat de classes, sinó com una harmonia de famílies en la seva funció social [...] i de reaccions corresponents als fets i a les idees."*, **#GarbiPereVergesaCasa** havia de continuar oferint espais de familiaritat, espais de convivència i interacció on poder estar junts a distància per conversar activament sobre tot allò que està passant en el món i que afecta el dia a dia dels alumnes, en una situació d'extrema incertesa i fragilitat. Mantenir la funció tutorial i orientadora, així com la interacció entre alumnes i professors i enfortir el vincle emocional ha estat possible traslladant el saber sentir i estimar a un escenari digital amb sessions de tutoria virtuals en petits grups que feien possible la creació d'un clima de confiança i seguretat. A banda de l'acompanyament emocional, l'escola virtual també ha volgut enfortir el sentiment de pertinença i el gust per la cultura, l'esport i l'art, encara que fos a través de les pantalles, amb l'organització de diverses activitats socials i lúdiques, com la celebració de Sant Jordi, la Setmana de Premis de Treballs de Recerca i el Certamen de Lectura en Veu alta, la cursa de confinament, el concert de la Damaris Gelabert, tot retransmès per videoconferències i xarxes socials.

La Vida Social, també amb l'escola tancada

Pere Vergés defensava una escola que fos un agent de transformació social i, per tant, va posar la Vida Social com l'eix, entorn del qual es mou tota la institució. Per això, les activitats, l'organització i la vida diària de l'Escola, que cultiva la personalitat individual i també la responsabilitat col·lectiva, es programen seguint aquest objectiu. Amb l'escola tancada, hem buscat alternatives

creatives per mantenir l'essència de la Vida Social viva. Així, les reunions de caps de color han passat a fer-se a través de videoconferències; els cronistes s'han centrat en documentar el dia a dia del confinament; els hàbits d'higiene i el saber estar al menjador s'han enregistrat amb diaris audiovisuals; i les activitats solidàries s'han reformulat, amb iniciatives que han sortit dels mateixos alumnes com, per exemple, la donació de la collita de l'hort de Badalona a Càritas.

Preparant-nos per al segle XXI: Aprendre de la incertesa

El trimestre de confinament i **#GarbíPereVergesaCasa** ens ha mostrat que estem en un moment de ["transformacions sense precedents i radicalment incertes"](#), com ho explica l'historiador [Yuval Noah Harari](#). Però, aquest temps és també un moment per aprendre d'aquesta incertesa radical, incorporar-la com a situació de la realitat a les nostres aules i generar oportunitats d'aprenentatge per als nostres alumnes perquè tinguin les eines necessàries per construir el seu projecte vital tot sabent sentir, estimar i pensar, ja sigui en un entorn presencial o digital. **Mirant enrere, el desenvolupament de la nostra escola virtual-#GarbíPereVergesaCasa ens ha permès convertir aquesta emergència sanitària en una oportunitat per consolidar el nostre projecte pedagògic, créixer com a comunitat educativa i personalitzar les experiències dels alumnes al llarg d'aquest trimestre per estar més a prop d'ells i de les seves famílies.**

Aprendre Llengües estrangeres

La dependència econòmica entre països, la ràpida evolució tecnològica, l'increment de mobilitat a nivell internacional i

les relacions socioculturals i polítiques de les darreres dècades han fet un món globalitzat en tots els àmbits. Conseqüentment s'ha intensificat la comunicació mundial a tots nivells i, per tant, la necessitat de coneixement de llengües estrangeres ha augmentat i ha passat a ser una demanda creixent per part de la societat que exigeix que el seu ensenyament sigui d'una gran qualitat i, a la vegada, reclama poder aprendre'n més i proposa el moment en què s'ha de dur a terme el seu aprenentatge.

Atès que aquesta sol·licitud insistent pressuposa "ensenyament-aprenentatge", **la tasca d'afavorir-ne l'aprenentatge recau bàsicament a les escoles, on té lloc el desenvolupament cognitiu, metacognitiu i socioafectiu dels nois i noies al llarg del seu creixement acadèmic i personal.**

En aquest pla, el Consell d'Europa ha jugat un paper important en les polítiques educatives de l'aprenentatge de les llengües estrangeres. El 2001 va crear el [Marc Europeu Comú de Referència \(MECR\)](#) amb la finalitat de promoure cooperació entre els organismes educatius dels diferents països, establir una base de qualificacions i facilitar metodologies a aprenents i docents; però, sobretot, per a intensificar-ne l'aprenentatge i l'ensenyament, afavorir el plurilingüisme i la comunicació tot respectant la diversitat cultural i promovent la mobilitat a Europa.

Sota la mateixa premissa, el Departament d'Educació de Catalunya implementava ja al 1999 diferents programes per a impulsar a les escoles l'Aprenentatge Integrat de Continguts i Llengües Estrangeres AICLE, l'anomenat CLIL en anglès (Content & Language Integrated Learning), com a un dels plans d'innovació, orientat a la millora de l'aprenentatge i promoció de la llengua estrangera. Per tant, des d'aquell moment ha augmentat la tendència d'introduir a tots els nivells algunes activitats i matèries, vehiculades en una llengua estrangera, amb certa exclusivitat de l'anglès. Segons els resultats de l'informe [Eurydice del 2017 en relació](#)

[a l'ensenyament de les llengües a l'escola a Europa](#), un 97% dels alumnes estudien l'anglès, la llengua estrangera que més s'estudia durant l'educació primària i secundària, i al final de l'educació els alumnes arriben a un nivell mínim entre B1 i B2 del MECR.

Actualment l'ensenyament de les llengües estrangeres és un repte degut a la complexitat d'entendre i explicar els processos que permeten l'aprenentatge de les segones llengües. Si revisem la història de la lingüística, trobem diferents teories: des dels conductistes, amb Skinner al capdavant, que advoquen per aprendre a través d'un procés de formació i hàbits d'aprenentatge; passant per la gramàtica generativa de Chomsky que defensa la seva teoria de la capacitat innata per a l'aprenentatge de les llengües; fins al lingüista Stephen Krashen, que seguint en certa manera la teoria mentalista de Chomsky, sosté que l'adquisició de la llengua és un procés inconscient i no un aprenentatge conscient i reflexiu.

Davant de la incertesa d'un model clar per a l'ensenyament i aprenentatge de les llengües, i també de la realitat que tenim a les aules, no podem permetre'ns l'aplicació d'una teoria pura, única i simple. Per tant, **s'han de proposar entorns reals que facilitin la interacció de diferents competències perquè l'alumne arribi a l'adquisició de la llengua.** Atès que l'ensenyament-aprenentatge de les llengües ha de tenir lloc a l'entorn educatiu, **la nostra Escola, fidels als seus principis metodològics i finalitats educatives, parteix de l'enfocament comunicatiu i plurilingüe.** Així doncs, s'ofereix a l'alumne la possibilitat d'aprendre llengües en diferents contextos que li permet desenvolupar una competència comunicativa a la qual contribueix tot el coneixement i experiència, i no sols fer l'aprenentatge lingüístic en la classe de llengua.

D'aquesta manera pren importància el projecte integrat, el qual permet a l'alumne tenir un paper més actiu en seu procés d'aprenentatge en els diferents entorns i àmbits educatius.

Alhora que s'imparteixen continguts AICLE a diferents nivells, tant en el temps de Treball Global com el de Treball específic, especialment als cursos de l'Etapa 2, al mateix temps, **a través d'intercanvis lingüístics i projectes Erasmus, es promou la immersió lingüística dels alumnes, la qual cosa els facilita l'adquisició de la llengua de relació.** Aquesta immersió, entesa com un mètode d'aprenentatge d'una segona llengua, implica altres dimensions pedagògiques i sociolingüístiques ja que, **sempre que no sigui imposada, és efectiva per aconseguir un aprenentatge significatiu;** i en cas contrari, genera una desmotivació per part de l'alumne que podria derivar cap a un rebuig de la llengua.

Sempre prenent de referència la ideologia del projecte pedagògic Garbí Pere Vergés i, en aquest cas, amb l'objectiu d'assolir una bona competència comunicativa en llengua anglesa i alhora impulsar l'interès per aprendre amb autonomia i responsabilitat, les nostres escoles ofereixen també el programa del Diploma Dual, el qual ofereix la possibilitat d'obtenir el títol de batxillerat que es cursa a l'escola i el certificat del High School Americà que es cursa en línia. Aquesta proposta ofereix als alumnes una immersió i el desenvolupament de tres competències:

- L'estudi de les matèries d'aquest curs s'imparteixen al 100% en llengua anglesa per professors nord-americans, per tant la competència comunicativa en aquesta llengua millora.
- Les diferents plataformes digitals és la base de l'aprenentatge i la comunicació, per tant aquest increment d'ús fa que millori el seu domini exponencialment i li permet, aprenent a aprendre, resoldre situacions de manera eficient.
- I finalment, la modalitat d'estudiar en línia facilita a l'alumne construir el seu propi procés d'aprenentatge, d'aquesta manera la competència d'autonomia i iniciativa personal pren gran rellevància, tanta com l'aprenentatge

de la llengua anglesa.

Així doncs, davant la necessitat de millorar les competències de llengües estrangeres per a seguir enriquint la nostra societat plural d'avui, cada escola ha de dissenyar i facilitar els mètodes, programes i entorns que les facilitin als diferents alumnes. Tanmateix, **els aprenents han de preveure que la motivació, l'habilitat per a l'adquisició, així com l'esforç i la confiança en l'aprenentatge són elements claus per a tenir èxit en aquesta experiència lingüística, que és una tasca que es perllonga tota la vida.**

La sobreexposició a les pantalles

Els adolescents viuen en el seu món, gairebé sembla que visquin en una situació de confinament permanent entre la seva habitació, l'escola i els amics. Així doncs, ho tenen més fàcil en aquest moment de reclusió imposada, d'excepcionalitat màxima? En absolut! Ells tenen dificultats i necessitats a nivell relacional, afectiu i emocional, per això és important que les puguem atendre i acompanyar-los en la cerca de solucions.

La clau per apropar-nos-hi i poder-los ajudar és entendre'ls tal i com són, com a adolescents. La majoria de vegades que hi ha conflicte entre els adolescents i les seves famílies és perquè els pares els veuen com a adults i s'obliden del que realment són. Partint de la base que, en aquesta època de transició entre la infantesa i la joventut, el més habitual és que les seves reaccions ens crispin i aconseguixin treure el

pitjor de nosaltres. Els murs que sovint aixequen davant nostre ens arriben a bloquejar. Adolescents arrogants, prepotents, que falten al respecte, que no segueixen normes i que es passen el dia enganxats al mòbil! Però cal tenir clar que no són així, sinó que estan així. Per tant, en el que no hem de caure és a sentenciar-los com si fossin adults. Estan desagradables, estan altius, estan disruptius... i estan morts de por! **Per tal de poder-los acompanyar aquests dies i, de retruc, poder millorar les relacions familiars, caldrà que mirem d'entendre, més que mai, quines són les seves necessitats.** L'adolescent necessita diferenciar-se dels adults que l'envolten i fer camí amb els amics i els companys dels qui té una gran dependència per la necessitat, gairebé intrínseca en aquestes edats, de pertànyer a un grup. Són altament gelosos de la seva vida personal i de la pròpia intimitat i es troben en una recerca permanent del seu *Jo adult*. És per aquest motiu, doncs, que estan immersos en una època d'experimentació, de curiositat, de sensibilitat vers els impactes externs (siguin positius o negatius). I de sobte, el confinament. I de sobte, la incapacitat de sortir de casa (normalment l'espai que identifiquen com el lloc on no poden ser totalment lliures) i d'estar en els seus espais de confort, prop dels amics.

Durant l'adolescència és als entorns de socialització on es produeix un dels canvis més radicals. Els infants basen el seu espai de socialització en la seva família, així doncs, els pares, els germans i la família extensa són els seus referents principals. Sobre aquest espai pivoten altres agents com l'escola, els mitjans de comunicació, els amics o els espais virtuals, però el control, gairebé d'una manera total, és sempre de la família.



Agents de socialització a la infantesa

A l'adolescència, però, aquests espais de socialització es reconfiguren relegant la família a un pla secundari i col·locant el grup d'iguals com l'agent principal de socialització. És a través dels amics que aprenen una nova manera de relacionar-se.



Agents de socialització a l'adolescència

Tenim clar que en aquest temps de confinament serà imprescindible que els nostres adolescents segueixin amb els canals de socialització oberts, continuïn amb les seves activitats acadèmiques i formatives i tinguin estones d'oci. I

aquí és on rau el conflicte ja que tots aquests elements pivoten, sovint, sobre els entorns virtuals. I ara que estem reclosos a casa, encara més. Estudiaran, se socialitzaran i es distrauran a través dels dispositius mòbils. I això ens ha de fer patir? Per una banda sí, però per l'altra hem de poder flexibilitzar les nostres postures. Cert és que un excés d'ús pot comportar-ne un mal ús i, fins i tot, un abús. Però, també cert és que estem en una situació d'excepcionalitat màxima. Usaran més el mòbil i la tauleta. Com nosaltres. Per això **haurem d'ajudar-los** sense culpabilitzar-los i intentar-ne **fer una gestió el més saludable possible.**

El millor que podem fer és **ser al seu costat. Parlar molt amb ells** i, sense traspasar-los les nostres pròpies angoixes, fer-los partícips d'allò que ens preocupa. En general, funcionen molt millor quan els parlem de tu a tu, gairebé com si fossin adults, que si seguim tractant-los com quan eren infants. Expliquem-los que ens preocupa que tantes de les seves necessitats passin per l'espai virtual i que aquest tipus de connexió amaga perills que ens fan estar en alerta. Donem-los alternatives i ajudem-los a fer-se un horari d'ús perquè sabem que, sense pauta, les hores davant les pantalles es poden fer infinites. Pot ajudar-los **fer-los fer un horari cada dia**, on incloguin les estones en què estaran amb els dispositius mòbils i quin ús en faran. Això també els ajudarà a adonar-se de la dependència que en puguin tenir. En aquest procés serà determinant pactar què passarà en cas d'incompliment dels pactes als quals s'arribi. Ens pot ajudar, també, el fet que incorporin als seus horaris no tan sols l'eina, sinó l'espai. **Crear espais lliures de dispositius mòbils** pot ajudar-los a regular aquest control. Podem definir, per exemple, que entre les 6 i les 8 del vespre a casa tindrem una estona lliure de dispositius i de trobada familiar. Aquests dies ens passarà que estarem físicament molt a prop dels nostres fills, però amb la sensació que es troben emocionalment en planetes llunyans. **Crear espais de trobada ens ajudarà, tant per a la convivència familiar com per a la**

gestió de l'exposició virtual. En aquestes estones hem d'intentar exemplificar als nostres fills que la idea d'oci sense connexió és possible. Podem jugar a jocs de taula, muntar estones de lectura, realitzar col·laborativament tasques domèstiques, etc. **També serà important que ens interessem per l'ús que en fan:** saber a què juguen, quines aplicacions utilitzen i com es comuniquen, doncs, ens ajudarà de cara a donar-los protecció. I sobretot, no en demonitzem l'eina. Tots aquests dispositius tenen usos altament interessants, que si potenciem, de ben segur, aconseguiran generar un bon clima familiar.

A l'escola, tenim molt clara una premissa alhora d'adaptar el nostre dia a dia a aquesta situació d'excepcionalitat: volem que no hi hagi una sobreexposició a les pantalles provocada per la nostra activitat docent. És per això que **hem reconfigurat el nostre espai d'aprenentatge i hem dotat l'horari dels nostres alumnes d'espais de treball presencial, durant el qual es connecten amb els seus tutors i mestres per tal de rebre les indicacions claus per anar avançant en el seu procés d'aprenentatge, i altres estones de treball autònom, ja sigui individual o en petits grups, per realitzar tot allò que els han indicat a les sessions presencials.** Val a dir que les sessions presencials en cap cas superen les 12h setmanals i que hem fet el possible per reduir algunes d'aquelles estones de feina autònoma que requereixen un treball amb l'ús dels espais digitals, fet que garanteix la protecció davant la sobreexposició.

Però, **quan hem de preocupar-nos?** És evident que a més exposició als entorns virtual més possibilitat de situació de risc per als nostres fills. Hi ha alguna senyals d'alarma que ens podran ajudar a detectar si alguna cosa no està rutllant. A continuació en detallem algunes:

- Incapacitat o dificultat per contenir-ne l'ús.
- Canvis d'humor injustificats abans o després de l'ús.
- Angoixa acusada davant la idea de no poder-ne fer ús.

- Canvis de rutines per tal de poder-se connectar.
- Aïllament i sensació que l'adolescent es "desconnecta" de l'entorn.
- Alteracions dels ritmes de la son.
- Dificultat o incapacitat per arribar a pactes referents al bon ús.
- Reaccions agressives davant tot allò relacionat amb l'eina.

Si detectem alguna o més d'una d'aquestes situacions, el més indicat és parlar-ne i pactar de nou normes d'ús ben clares. Si, malgrat això, no hi ha canvis clars en el comportament, el millor que podem fer és mirar de restringir-ne l'ús de manera artificial, almenys durant uns dies. Passat aquest temps, podem tornar a deixar-los a incrementar-ne l'ús de manera progressiva, per veure com reaccionen i comprovar si són capaços de fer-ne un ús adequat. Per altra banda, serà interessant informar l'escola de la situació que esteu vivint ja que qualsevol intervenció educativa serà molt més significativa si ve recolzada pels diferents adults de referència. Així doncs, **treballar de manera coordinada família – escola serà la garantia de major èxit**. Caldrà, també, que siguem models del que li estem demanant als nostres fills. Si nosaltres estem pendents del dispositiu a tothora, serà gairebé impossible que ells en puguin contenir l'ús compulsiu.

PER A SABER-NE MÉS

Publicació Hospital Sant Joan de Déu

- [Adolescents enganxats a les pantalles. Qui n'és el culpable?](#)
- [Els riscos de les Xarxes Socials en la salut mental dels adolescents](#)

Publicació Ara.cat a la secció Criatures:

- [Alerta roja: llum blava, l'enemiga del son](#)

Podcast [Adolescents confinats](#), a càrreg de Carles Ventura

Vídeo TV3: [Adolescents: com es porta el confinament en una època complexa en sí mateixa?](#)