

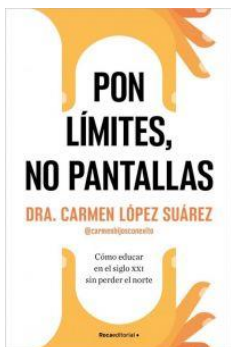
## LLIBRES SOBRE EDUCACIÓ DIGITAL PER A FAMÍLIES

Bibliografia recomanada que es pot trobar al Catàleg de la Xarxa de biblioteques municipals ([catàleg Aladí](#)).



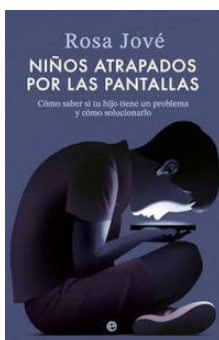
### **Tu puedes dejar el móvil si sabes como (2026).** [Maria Gijón](#)

Va dirigit principalment a adults —persones que ja fan un ús recurrent del mòbil—, tot i que inclou també un apartat orientat a temes educatius i de criança. Proposa 100 estratègies senzilles per recuperar el control del telèfon, reduir l'ús automàtic i tornar a utilitzar el mòbil com una eina, i no com un amo del nostre temps. L'autora el defineix com una eina i una invitació a tenir una vida més present, guanyant vida, relacions socials i activitat esportiva i cultural, convidant a reflexionar sobre què s'està perdent i quin és el cost de la hiperconnexió.



### **Pon límites, no pantallas.** [Carmen Lopez](#) (2025).

El plantejament de base és **neurocientífic i pràctic**: el nostre cervell està preparat per pensar de forma conscient en una sola cosa, però en tenir constantment un dispositiu de pantalla a les mans, el sobrecarreguem, cosa que fa que l'atenció decreixi i l'aprenentatge i el rendiment es ralenteixin. L'autora sosté que el cervell necessita recolliment, ordre, esforç i perseverança per no distreure's, i aporta l'evidència empírica sobre els efectes negatius i els problemes de dependència de l'ús del mòbil a edats primerenques. Aporta dades concretes: molts joves passen de mitjana 5 o 6 hores diàries amb el mòbil, una mica més els caps de setmana. Descriu també el que passa quan es retira el mòbil després d'un ús perllongat: dificultats per conciliar el son, més tendència a picar entre hores, pensaments impulsius, no saber gestionar l'avorriment, ansietat i símptomes propis d'una síndrome d'abstinència.



### **Niños atrapados por las pantallas: como saber si tu hijo tiene un problema y como solucionarlo.** [Rosa Jové](#) (2025).

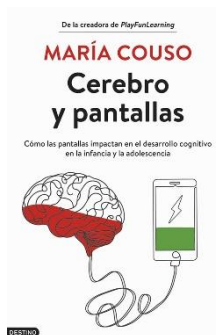
Jové obre el llibre amb una pregunta directa: estem criant una generació d'addictes a les pantalles, o exagerem un problema que en realitat només afecta una minoria d'infants i adolescents? Sosté que ni internet és necessàriament una amenaça per a l'educació, ni les xarxes socials són un "verí sense antídoto", ni els videojocs generen per si mateixos actituds violentes. En una entrevista recent, Jové matisa el seu plantejament: la clau no és preocupar-se per una estona més o menys de pantalla, sinó per què es fa durant aquestes hores. També insisteix que cal fer un bon diagnòstic previ, ja que

algunes manifestacions que semblen un consum abusiu de pantalles poden en realitat emascarar una ansietat o depressió subjacent que el noi o noia calma jugant o usant molt el mòbil — en aquests casos cal tractar simultàniament el problema de fons i l'ús excessiu.



### 12 soluciones para superar los retos de las pantallas : cómo prevenir adicciones, el consumo de pornografía y problemas de salud mental en tus hijos. (2025). [Dr. Miguel Ángel Martínez-González](#)

El llibre "12 soluciones para superar los retos de las pantallas" es tracta d'un **assaig divulgatiu**, no un manual acadèmic, escrit amb un to directe i provocador perquè l'autor considera que això és el que mou a l'acció. Parteix d'un axioma de la medicina preventiva ("o s'arriba abans o s'arriba malament") i planteja **dotze solucions concretes i pràctiques** per prevenir l'addicció a les pantalles, el consum de pornografia i els problemes de salut mental en infants i joves. Una ressenya resumeix bé l'esperit del llibre: el que tenen en comú les 12 pautes és que no hi ha escapatòria — els pares poden actuar, i no hi ha espai per 'llançar pilotes fora' cap a les plataformes o la regulació estatal.



### Cerebro y pantallas. [María Couso](#) (2024).

El plantejament central és que la infància no necessita pantalles per a un desenvolupament adequat: l'autora sosté que l'ús de tecnologia a edats primerenques interfereix negativament en el desenvolupament cognitiu, precisament en un moment en què el cervell és molt mal·leable i sensible a qualsevol interferència. El llibre parteix de la premissa que la tecnologia no és dolenta en si mateixa, sinó que depèn de l'ús que se'n fa. Els capítols s'introdueixen mitjançant situacions quotidianes conegudes, per després aportar dades objectives procedents d'estudis científics, combinant evidència científica amb pedagogia.



### Acompañando a las nuevas generaciones en la era de las pantallas: bienvenidos a Tecnotopía. [Isa Duque](#), [Fran Jódar](#) (2024)

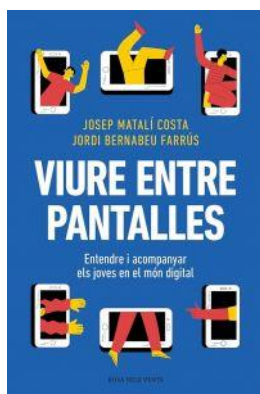
"Això **NO** és un llibre antipantalles", és un llibre per aprendre a criar i créixer en un món ple de pantalles. El concepte central és el de "**Tecnotopía**": així anomenen l'era actual, l'era dels "miracles tecnològics" i les "utopies" aconseguides gràcies a la tecnologia, però alhora l'era en què reportem els majors índexs de malestar i insatisfacció com a éssers humans. Els autors defensen que els infants no viuen en una societat exempta de pantalles, per la qual cosa no es pot criar-los en una "bombolla analògica". El llibre parla dels "*espais transicionals*" —els llocs on juguem i aprenem a fer-nos grans— que avui són eminentment digitals, i sosté que els adolescents necessiten l'acompanyament dels adults en aquests espais igual que abans el necessitaven en els físics.



**Más libros y menos pantallas.** Michel Desmurget (2024).

Aquest llibre planteja la solució als riscos de les pantalles des del **costat positiu**: la lectura per plaer. Sosté que centenars d'estudis demostren que la lectura en paper té un impacte únic en l'aprenentatge cognitiu infantil, afavorint el llenguatge, els coneixements generals, la creativitat, l'atenció, l'escriptura, l'expressió oral,

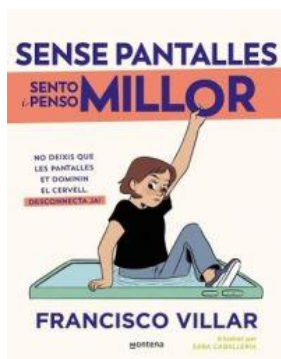
l'autocomprensió i l'empatia. El plantejament és explícitament optimista i propositiu. Reivindica que els infants llegeixin en paper, s'hi submergeixin, dibuixin i subratllin les pàgines, acudeixin a biblioteques i assisteixin a classe sense dispositius tecnològics al davant. Estructuralment s'organitza en una introducció ("Leer por placer") i dues parts: la primera sobre la "lenta agonía de la lectura", i una segona part centrada en propostes i eines pràctiques.



**Viure entre pantalles.** Josep Matalí i Jordi Bernabeu (2024).

Els autors parteixen d'una constatació general: vivim envoltats de pantalles, les noves tecnologies s'han tornat imprescindibles sobretot després de la pandèmia i han aportat molts avantatges — però en plantegen la pregunta central: n'hem perdut el control? El tret distintiu de l'enfocament és que qüestionen algunes idees preconcebudes i busquen una comprensió matisada de les causes: es pregunten si les pantalles són les úniques culpables dels malestars adolescents, o si més aviat el sobre ús és sovint indicatiu d'altres malestars previs. El llibre analitza el paper de les pantalles en els malestars adolescents, reflexiona

sobre quins poden ser els senyals d'alerta d'un trastorn o addicció real, i proposa pautes i estratègies per treballar pel benestar digital i la tolerància adulta davant aquests malestars.



**Sense pantalles es millor: no deixis que les pantalles et dominin el cervell.** Francisco Villar (2024). Si les pantalles són perjudicials per a la salut física i emocional dels nens i els adolescents, per què ningú fa res per protegir-los? Per què els treballadors de les tecnològiques eduquen els seus fills sense mòbil? Existeixen realment els nadius digitals? Què és la plasticitat cerebral? I la regulació emocional? És cert que el cervell segueix creixent fins als 22 anys? Quina relació hi ha entre els likes i la dopamina? Per què és millor llegir en paper que en pantalla? Com es practica la concentració plena? Per què ens sentim sols si estem més connectats que mai? És possible protegir els menors

del porno? Per què hi ha 5 vegades més bullying a internet que a la vida real?



### **Mòbils i pantalles a les infàncies i adolescències: addictes o amants?** (2024). [José R. Ubieto](#).

La tesi central és que **la manera com anomenem** el que passa als infants i adolescents té conseqüències reals, tant en les seves vides com en la nostra capacitat de diàleg amb ells. No és el mateix definir la relació que tenen amb els gadgets (pantalles, mòbils, consoles) en termes d'**addicció** que al·ludint a un **vinde amorós** (que no exclou tenir la seva dosi de patologia). Proposa **suspènre aquestes etiquetes ràpides** i substituir-les per una pregunta oberta: són addictes o amants? Segons l'autor, això permet llegir les seves vides

amb claus pròpies del segle XXI i acollir la diversitat de situacions que l'etiqueta "addictes" esborra d'un plumall, com si tots els usos i tots els casos fossin iguals. Pel que fa a propostes concretes, planteja tres estratègies per reduir l'impacte negatiu: menys hores davant les pantalles (mitjançant una desconexió col·lectiva i consensuada entre famílies, escoles i Administració), una millor alfabetització digital que incorpori principis com la igualtat, la privacitat, el respecte i la diversitat, i una tercera línia orientada a la implicació de la indústria tecnològica.



### **Protege a tus hijos de la sobreexposición en la red.** [Natalia Díaz](#) (2024)

El punt de partida del llibre és una dada d'un estudi de la UOC: el 72% del material incautat a xarxes de pedofília són imatges sense cap connotació sexual aconseguides de les xarxes socials dels propis pares. El focus central del llibre és el **sharenting** — la pràctica de pares i mares que comparteixen imatges i informació dels seus fills a les xarxes socials amb la millor intenció, però que pot derivar en conseqüències no desitjades. L'autora hi tracta amb sentit crític com aquesta sobreexposició compromet la privacitat dels menors i pot desembocar en assetjament, suplantació d'identitat, addiccions, trastorns d'autoestima o aïllament. A partir d'aquí, aborda també l'addicció a les pantalles, els trastorns d'autoestima, l'aïllament social, el *bullying* i altres formes d'assetjament vinculats a l'ús i abús d'internet i els dispositius mòbils en la infància i l'adolescència.



### **Com les pantalles devoren els nostres fills.** [Francisco Villar Cabeza](#) (2023).

L'autor reflexiona sobre l'impacte negatiu de la digitalització no només en el neurodesenvolupament d'infants i adolescents, sinó també en el seu desenvolupament social, afectiu i relacional. Sosté que l'ús de les pantalles afecta directament la salut i interfereix en les activitats que ajuden a un creixement sa. Com a conseqüència, descriu adolescents menys

empàtics, menys reflexius, amb menor control dels impulsos, poca tolerància a la frustració i desensibilitzats davant la violència i el sofriment de l'altre — però alhora més propensos a ser victimitzats i a exercir violència contra ells mateixos. També tracta

problemes associats com l'obesitat (per manca d'activitat física i publicitat digital d'aliments hipercalòrics) i l'augment del risc d'ansietat, depressió i addicció.



**Dejuni Tecnològic (2022).** [Federico Zenoni](#).

Es tracta d'un **còmic**, publicat originalment a Itàlia el 2004, en una edició amb vinyetes enquadernada amb coberta de cartró i collage cosit. pensada per fer reflexionar sobre com ens influencien i condicionen les tecnologies que ha creat l'ésser humà a l'època moderna. Encara que va ser concebut fa dues dècades, l'edició catalana reivindica que avui, potser encara més que abans, les tecnologies configuren el nostre esdevenir, i per això el "tecnodejuni" és més necessari que mai. Pel format i l'origen (2004, Itàlia), el llibre no parla específicament de mòbils intel·ligents o xarxes socials (que encara no existien en la seva forma actual), sinó que fa una reflexió més general i

atemporal sobre la relació de l'ésser humà amb la tecnologia i la necessitat de prendre'n distància periòdicament.



**Cosiendo la brecha digital. Puntadas para construir el bienestar digital de tus hijos (2021).** [María Zalbidea](#).

“Hem d'iniciar una desescalada digital progressiva” pretén ser el començament d'una conversa amb tu mateix en què exploris quin paper juga la tecnologia a casa teva, a la teva família, en definitiva, al teu dia a dia i al dels teus fills. Repassarem junts quines eines comptem els pares per ajudar els més joves a gaudir de la vida i de tot allò que comporta la tecnologia.

Analitzarem què hi ha darrere de les xarxes socials que més triomfen, de les tendències del moment i com això ens ajuda a educar i connectar millor amb ells. T'ensenyaré a interpretar la realitat que vivim actualment amb ulls de futur perquè no et perdis què passa. Aquestes 50 Puntades Digitals volen ser inspiració per fer que t'aturis, reflexions i avenços.



**Ser padres en la era digital (2021).** [María Zabala](#).

La revolució digital dels darrers 30 anys ho ha canviat tot i d'una manera accelerada. Avui més de la meitat de la població mundial es comunica, aprèn, treballa, compra, s'informa, s'organitza, escolta, llegeix o s'entreté amb Internet i tot allò digital. Com en altres àmbits de l'educació, les famílies ja no es poden desentendre de l'educació digital dels seus fills. Encara que tampoc no convé almar-se. Per això cal tenir uns criteris clars de bon comportament digital que es puguin transmetre als fills.

Com sosté l'autora, «aquest llibre és una invitació a preocupar-nos una mica menys i ocupar-nos una mica més en tot allò que té a veure amb nosaltres, els nostres fills, la tecnologia i la connectivitat. No és un manual sobre com educar a l'era digital, sinó sobre què és important tenir en compte si t'ha tocat, com a mi, ser mare o pare en aquest canvi d'era».



**Nuestros hijos en la red: 50 cosas que debemos saber para una buena prevención digital (2020).** [Silvia Barrer.](#)

La connectivitat creixent dels dispositius mòbils suposa un risc pels nostres fills. Instagram, Twitter, Facebook i WhatsApp són una realitat: els nens i les nenes es comuniquen a través de xarxes socials, i cada cop a edats més primerenques. A quina edat els hi hem de comprar un mòbil? És prudent publicar informació sobre ells a la xarxa? Hem de fer servir eines de control parental? Són segures les aplicacions que descarreguen?

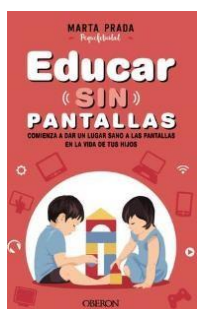
Els nostres fills a la xarxa és una guia clara que ens ensenya tot el que els pares han de saber per ajudar els fills a navegar a la xarxa amb seguretat, perquè una bona prevenció digital és una font de tranquil·litat familiar.



**La generación like. Guía práctica para madres y padres en la era multipantalla(2021).** [Javier López Menacho.](#)

Pares i mares obren la porta de l'habitació dels seus adolescents, i aquí els veuen, amb la nit avançada, sols, enfront d'una finestra d'infinites possibilitats. A l'altre costat, una legió d'enginyers de programari i experts en màrqueting treballen per a mantenir-los enganxats a la pantalla. L'ús responsable del mòbil sembla una lluita desigual: la força de voluntat no és suficient quan ens batellem amb algorismes itecnologia d'última generació.

Aquest llibre tracta d'entendre les inquietuds de nens i adolescents, i proporcionar possibles respostes als perills als que poden enfrontar-se: sexting, grooming, cyberbullying... el llistat d'amenaques es fa cada vegada més extens.



**Educar sin pantallas. Comienza a dar un lugar sano a las pantallas en la vida de tus hijos (2021).** [Marta Prada Gallego.](#)

Els nostres infants estan creixent en un entorn digital que està absorbint a passes agegantades el més valuós que tenim: el temps i l'atenció. S'han disparatels casos d'hiperactivitat, dèficit d'atenció i conductes disruptives en la infància...Ens trobem davant una generació amb una càrrega genètica defectuosa? En absolut. Els nostres nens i nenes tenen les mateixes potencialitatque els de fa 60 anys. El que si ha canviat és l'entorn que

els envolta.

Està el cervell preparat per a desenvolupar-se de manera sana en un entorn cada vegada més digital i menys real? Aquest llibre et donarà les Claus per gestionar les pantalles de forma sana segons l'edat dels teus fill/es. Es possible educar sense pantalles? No només és un repte per a famílies,sinó que es també una responsabilitat social.

**Habla con ellos de pantallas y redes sociales (2021).** [Alicia Banderas](#)

Internet i les pantalles han irromput en la nostra vida i en les nostres llars ocasionant preocupació i molts conflictes. El desconeixement d'aquest tema és enorme ahora que

és urgent abordar-lo des d'una informació veraç i rigorosa. Ciberbullying, sexting, grooming... són només algunes de les potencials amenaces que la web ofereix per a les persones més joves. Aquest llibre és una eina tant per a pares com per als seus fills adolescents per a aprendre a fer un ús responsable i segur de les noves tecnologies.



Infancia y pantallas. ***Evidencias actuales y métodos de análisis*** (2021). [Lucrezia Crescenzi-Lanna](#), [Mariona Grané](#)

És un llibre acadèmic, no divulgatiu, que compila la recerca d'un equip internacional (Argentina, Brasil, Espanya) vinculat al projecte "App2five", finançat pel Ministeri de Ciència espanyol. S'estructura en dues parts: la primera revisa l'evidència sobre l'ús, comprensió i aprenentatge amb tecnologia digital en la primera infància (0-6 anys), el disseny i avaluació de recursos digitals infantils, i els continguts per a infants amb necessitats educatives especials; la segona part aporta metodologies d'anàlisi (emocions, engagement, llenguatge, joc) per investigar la interacció infant-pantalla.

El seu valor principal per al teu treball és metodològic i basat en evidència científica revisada, més que no pas divulgatiu: aporta dades sobre criteris de qualitat de les apps infantils, el paper de l'acompanyament adult, i el dèficit de transferència en l'aprenentatge amb pantalles en menors de 3 anys.

Text complet en [obert](#).



De 0 a 3, res de pantalles? (2021). [Anna Ramis Assens](#)

Hi ha infants entre 0 i 3 anys que passen de mitjana 2 hores i mitja diàries davant de pantalles! Just quan el seu cervell s'està desenvolupant com mai. Hi ha moltes evidències científiques que demostren que això perjudica la seva salut física, mental i relacional. Els infants necessiten aprendre bons hàbits d'alimentació, han de saber com agafar el son, han de poder moure's i jugar, han de notar l'afecte dels adults del seu entorn, han de percebre que són tinguts en compte. Anna Ramis, pedagoga i mare, ens dona pautes per educar els fills prioritzant les seves necessitats i respectant els seus drets



La fábrica de cretinos digitales: Los peligros de las pantallas para nuestros hijos (2020). [Michel Desmurget](#)

L'ús de la tecnologia —smartphones, pc, tabletas— per part de les noves generacions és absolutament desproporcionat. En contra del què la premsa i la indústria han difós, l'ús de la tecnologia, lluny d'ajudar al desenvolupament dels nens i estudiants, produeix greus complicacions: al cos (obesitat, problemes cardiovasculars, problemes visuals...), sobre les emocions (agressivitat, depressió, comportaments de risc) i sobre el desenvolupament intel·lectual (empobriment del llenguatge, concentració, memòria...).



**El seu primer mòbil. Bones pràctiques per a la família digital (2020).**  
**Gerard Vilanova Godoy**

Llegint-lo, obtindreu arguments per preparar-vos per afrontar el canviant panorama tecnològic, posant sobre la taula els usos i costums que hem anat adquirint, menors i adults, amb el telèfon intel·ligent. Perquè res del que passa en la família és culpa del mòbil. És tan sols una màquina comandada per humans, de vegades, prou inexperts.

---

**Altres recomanacions que actualment no es troben al Catàleg de la Xarxa de biblioteques públiques**

---

**Creixer entre pantalles.** *Cristina Fortuny* (2025). Mostra els principals usos i reptes amb què es troben nens i adolescents en créixer immersos en un món ple de tecnologia, i acompanya els pares en la manera d'apropar-s'hi, relacionar-s'hi i formar un vincle que permeti educar-los en les habilitats necessàries per navegar positivament aquests entorns.

**Educación y Educarse entre Pantallas ¡Todo el día con el móvil!.** *Sara Serrate Gonzalez*(2025). El seu enfocament defuig tant demonitzar com idealitzar la tecnologia, proposant un terme mig: ser "ciudadans tecnològics conscients", ni esclaus ni aliens a les pantalles. Aposta per l'autonomia, la responsabilitat, la mediació i l'acompanyament com a claus educatives, més que no pas per la prohibició.