

# Ajuntament de Castellar del Vallès

"Viure entre pantalles" és el tema d'aquestes 3es Jornades d'Infància, Adolescència i Educació.  
"Viure entre pantalles" és el tema d'aquestes 3es Jornades d'Infància, Adolescència i Educació.

Dimecres 1 de desembre de 2021

Jornada/Seminari

## **3es Jornades d'Infància, Adolescència i Educació: Una mirada a la salut**

Inscriu-t'hi [clicant aquí](#).

- De 17.30 a 18.00 h: **Com afecta l'ús de les pantalles a la salut visual i com minimitzar-ne l'impacte**, a càrrec de Berta Roviras, òptica-optometrista

Parlarem sobre les habilitats visuals que utilitzem i necessitem quan estem davant les pantalles per poder veure de forma clara i nítida, i la repercussió que té passar tantes hores davant la pantalla en el sistema visual, creant disfuncions i alteracions que condicionen el nostre dia a dia.

Aprendrem a adquirir consciència corporal per tal de saber auto corregir males postures que fem al llarg del dia. Explicarem diferents tècniques d'estiraments i exercicis per tal de contrarestar-les.

- 18.30 a 19.00 h: **Ús, abús o dependència de les pantalles? Factors del neurodesenvolupament i afectivitat**, a càrrec de Cristina Forcelledo, psiquiatra de salut mental infantojuvenil al Taulí

Ens tornen bojós les pantalles? El meu fill o filla n'és addicte? Abordarem les evidències actuals respecte el desenvolupament, els factors afectius i cognitius, així com la repercussió social de l'ús de les pantalles en diferents franges d'edat. També repassarem les recomanacions de l'APA i la seva aplicabilitat.

**Horari** | De 17.15 a 19 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | Ajuntament

**Lloc** | Sala d'Actes d'El Mirador

**Programa** | [3es Jornades d'Infància, Adolescència i Educació](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40