

Adestra sen pantallas: ganar en salud

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

ADESTRA SEN PANTALLAS: GANAR EN SALUD



“**Adestra sen Pantallas**” es un proyecto de prevención comunitaria para la mejora de la convivencia y la promoción del uso saludable de la tecnología desde el deporte. Es una colaboración entre la **Consellería de Sanidade, la Fundación Gallega Contra el Narcotráfico (FGCN) y la Secretaría Xeral para o Deporte**. Se implantará como proyecto piloto en los ayuntamientos de A Estrada, Cambados, Ribeira y Vilagarcía de Arousa, con el objetivo de llegar a más de 500 chicos y chicas de categorías infantiles de clubes de baloncesto, balonmano, fútbol y gimnasia. Aprieta aquí para saber más.

Según la **OMS**, el consumo excesivo de pantallas, redes sociales, o videojuegos es un importante problema de salud pública, que afecta especialmente a la juventud y a la infancia y que se traduce en un empeoramiento de la calidad de vida y del desarrollo personal de niños/as y jóvenes.

La realización de actividad física, y en concreto el deporte, favorece la salud física y mental además de mejorar las habilidades sociales y la integración. Es un factor de protección para la lucha contra el consumo de alcohol y otras sustancias, y puede serlo para los problemas relacionados con la “tecnoadicción” y la ciberconvivencia.

El programa se centra en el desarrollo de competencias emocionales y relacionales, en lo que se refiere a riesgos asociados al uso abusivo de pantallas y en estrategias de promoción del bienestar digital.

Las actuaciones buscan concienciar a las familias y a la comunidad sobre la problemática del uso excesivo de las pantallas y a fomentar la práctica deportiva y la actividad física como alternativa de ocio saludable y desarrollo integral.

A través de clubes deportivos de las disciplinas de baloncesto, balonmano, fútbol y gimnasia, se impartirán sesiones de presentación a las familias y se formará al personal entrenador que impartirá el programa en las distintas localidades (A Estrada, Cambados, Ribeira y Vilagarcía de Arousa). Habrá también acciones informativas para la juventud participante durante los entrenamientos.

Los temas a desarrollar serán impartidos en 6 sesiones:

1. La privacidad en las redes sociales y brecha digital

2. Contactos de riesgo

3. Convivencia y límites

4. Bienestar y uso problemático de pantallas

5. Videojuegos

6. Apuestas deportivas

Con esta medida se favorecerá la detección precoz y la prevención de las nuevas formas de adicción entre la población joven, especialmente el uso compulsivo de internet y de las redes sociales así como posibles adicciones a los videojuegos. Paralelamente se fomentará el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y físicas a través de la práctica deportiva, además de prevenir el sedentarismo.

Se proponen por tanto dinámicas de trabajo desde un enfoque comunitario, en los que se pretenden promover activamente los siguientes aspectos:

1. **Competencias Humanas:** educación en valores, respecto, autoestima, empatía, asertividad, autoconocimiento, y gestión de las emociones

2. **Rutinas y estilos de vida más saludables,** con un uso equilibrado de la tecnología 360, tanto en el ámbito deportivo como en el escolar y familiar

3. **Competencias digitales:** mejora de la convivencia, uso consciente y crítico de los dispositivos y los entornos digitales

Los entrenadores serán incluidos en un programa de formación de 20 horas que comprende tanto sesiones de formación con la juventud en los propios clubes (6 sesiones) aprovechando el espacio y tiempo de entrenamientos, y de 4 sesiones de formación con las familias. Los clubes serán dotados de materiales de apoyo y acompañamiento y se prevé que el programa se implante entre septiembre y diciembre de este mismo año. Las actividades estarán dirigidas a jóvenes con edades comprendidas entre los 12 y los 13 años.

