Adestra sen pantallas: gaña en saúde

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



“Adestra sen Pantallas” é un proxecto de prevención comunitaria para a mellora da convivencia e a promoción do uso saudable da tecnoloxía dende o deporte. É unha colaboración entre a **Consellería de Sanidade, a Fundación Galega Contra o Narcotráfico (FGCN) e a Secretaría Xeral para o Deporte**. Implantarase como proxecto piloto nos concellos da Estrada, Cambados, Ribeira e Vilagarcía de Arousa, co obxectivo de chegar a máis de 500 mozos e mozas de categorías infantís de clubs de baloncesto, balonmán, fútbol e ximnasia

Segundo a **OMS**, o consumo excesivo de pantallas, redes sociais, ou videoxogos é un importante problema de saúde pública, que afecta especialmente á mocidade e á infancia e que se traduce nun empeoramento da calidade de vida e do desenvolvemento persoal de nenas/os e novos.

A realización de actividade física, e en concreto o deporte, favorece a saúde física e mental ademais de mellorar as habilidades sociais e a integración. É un factor de protección para a loita contra o consumo de alcol e outras substancias, e pode selo para os problemas relacionados coa “tecnoadición” e a ciberconvivencia.

O programa céntrase no desenvolvemento de competencias emocionais e relacionais, no que se refire a riscos asociados ao uso abusivo de pantallas e en estratexias de promoción do benestar dixital.

As actuacións buscan concienciar as familias e a comunidade sobre a problemática do uso excesivo das pantallas e a fomentar a práctica deportiva e a actividade física como alternativa de lecer saudable e desenvolvemento integral.

A través de clubs deportivos das disciplinas de baloncesto, balonmán, fútbol e ximnasia, impartiranse sesións de presentación ás familias e formarase ao adestrador persoal que impartirá o programa nas distintas localidades (A Estrada, Cambados, Ribeira e Vilagarcía de Arousa). Haberá tamén accións informativas para a mocidade participante durante os adestramentos.

Os temas para desenvolver serán impartidos en 6 sesións:

1. A privacidade nas redes sociais e fenda dixital
2. Contactos de risco
3. Convivencia e límites
4. Benestar e uso problemático de pantallas
5. Videoxogos
6. Apostas deportivas

Con esta medida favorecerase a detección precoz e a prevención das novas formas de adicción entre a poboación nova, especialmente o uso compulsivo da internet e das redes sociais así como posibles adiccións aos videoxogos. Paralelamente fomentarase o desenvolvemento de habilidades sociais, emocionais e físicas a través da práctica deportiva, ademais de previr o sedentarismo.

Propóñense por tanto dinámicas de traballo dende un enfoque comunitario, nos que se pretenden promover activamente os seguintes aspectos:

1. **Competencias Humanas:** educación en valores, respecto, autoestima, empatía, asertividade, autocoñecemento, e xestión das emocións
2. **Rutinas e estilos de vida máis saudables**, cun uso equilibrado da tecnoloxía 360, tanto no eido deportivo como no escolar e familiar
3. **Competencias dixitais:** mellora da convivencia, uso consciente e crítico dos dispositivos e as contornas dixitais

Os adestradores serán incluídos nun programa de formación de 20 horas que comprende tanto sesións de formación coa mocidade nos propios clubs (6 sesións) aproveitando o espazo e tempo de adestramentos, e de 4 sesións de formación coas familias. Os clubs serán dotados de materiais de apoio e acompañamento e prevese que o programa se implante entre setembro e

decembro deste mesmo ano. As actividades estarán dirixidas a mozas con idades comprendidas entre os 12 e os 13 anos.

