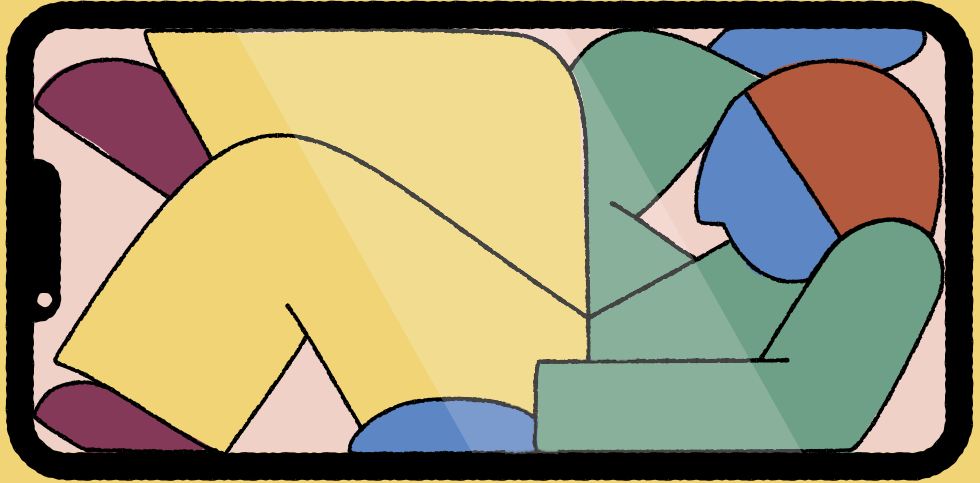


# A L'INSTITUT,



# SENSE MÒBIL!

Som **famílies** preocupades per la **salut mental** dels nostres infants que ens hem unit sota el nom d'**Adolescència lliure de mòbil**, per proposar un **pacte social** entre nosaltres. No volem que es doni per fet entregar un **smartphone** en el pas de primària a secundària, sinó que volem ajornar-ho fins als 16 anys o més.

# COM AFECTEN ELS MÒBILS AMB INTERNET LA SALUT MENTAL?

L'accés a internet i xarxes socials a l'abast dels infants i adolescents a través del dispositiu mòbil augmenta el risc d'addiccions, trastorns de la son i l'alimentació, depressió, intents de suïcidi i possibilita la connexió a pàgines de pornografia, apostes en línies, etc.

## QUÈ EN PENSEN LES FAMÍLIES?

Segons una enquesta realitzada a 17.000 famílies de tot Catalunya, un 61% voldrien que el mòbil amb internet arribés a partir dels 16 anys, però resulta que el 81% de les famílies de secundària afirmen haver-lo donat als 12 anys o abans. És incoherent. **La pressió social ens porta on no volem. Canviar aquesta dinàmica depèn de nosaltres!**

## QUÈ PODEM FER?

- 1. Empoderar-nos com a famílies**, no donar un smartphone al nostre fill/a quan comença l'institut (i si podem, ajornem-ho fins als 16 anys com a mínim!) i animar les famílies properes a fer el mateix.
- 2. Exigir al nostre institut** que es declari lliure de telèfons mòbils i que no els faci servir dins l'aula per a "finalitats educatives". Pregunta a les portes obertes: quina normativa s'aplicarà en aquest institut respecte al mòbil?
- 3. Buscar alternatives!** Si el nostre fill/a va sol a l'institut, podem optar per comprar-li telèfons sense internet o rellotges per poder-nos trucar i estar localitzats.

## Cal comprar-li un mòbil quan arriba a l'institut?

### Pensa-t'ho!



## UNEIX-TE!

X @ALiureMobil

✉ adolescencialliuremobils@gmail.com



➤ Grup a Telegram



📄 Llista d'enllaços a les iniciatives locals d'Adollescència Lliure de Mòbil