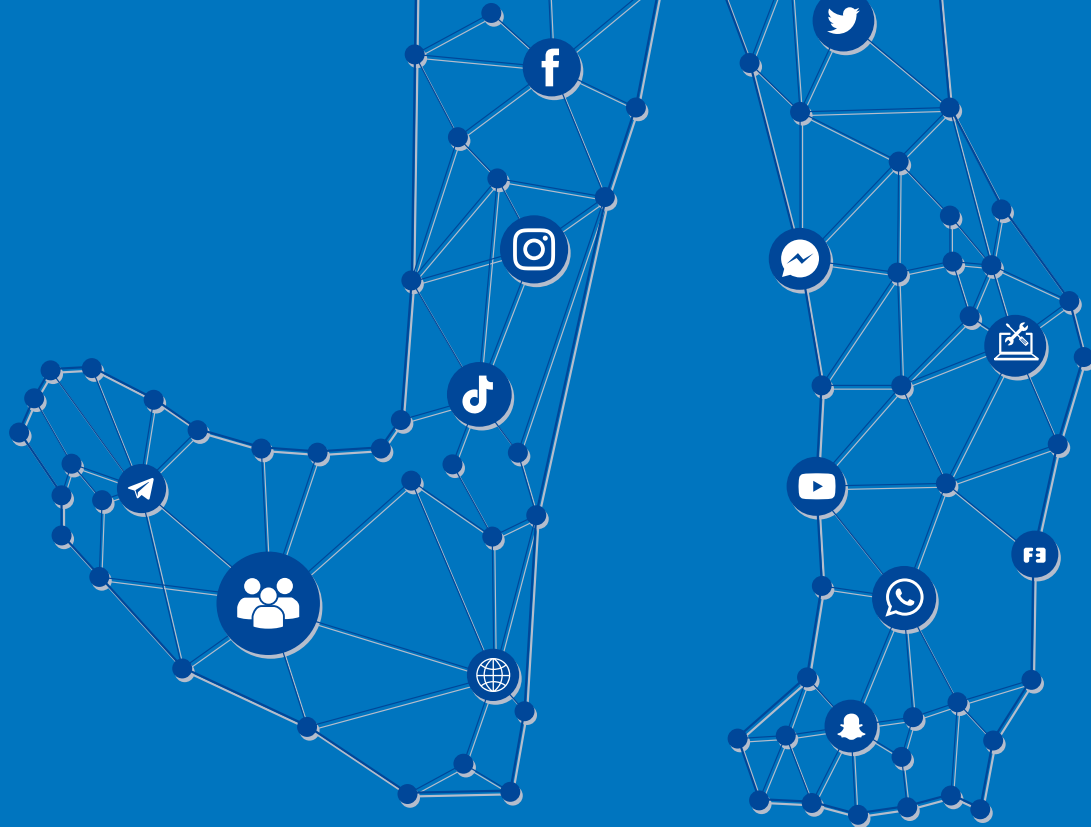




EM CONNECto?

Guia didàctica de Relacions Digitals Saludables



MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Proposta per a ESO i batxillerat

SESSIÓ 1: CONNECTAR-ME... A QUÈ?

- PROPOSTA FOTOGRÀFICA: ATRAPATS A LA XARXA
 - AUTOOBSERVACIÓ: DES D'ON EM CONNECTO
 - AUTOESTIMA: CONNECTAR-ME A MI
-

SESSIÓ 2: REALITAT vs REALITAT DIGITAL

- RELACIONS: MÓN ANALÒGIC I MÓN DIGITAL
 - AUTOIMATGE: JO AUTÈNTIC
-

SESSIÓ 3: SALUT DIGITAL I RELACIONS SALUDABLES

- SALUT I RELACIONS DIGITALS
 - BONES PRÀCTIQUES DE RELACIONS DIGITALS
-

Aquesta Guia és una proposta de: **Mesa de Salut de Palafrugell.**
Continguts i disseny creatiu a càrrec de: **Salut i Educació Emocional SL.**
1.ª Edició: Febrer 2020, Palafrugell.



Proposta per a ESO i batxillerat.

GUIA DIDÀCTICA DE RELACIONS DIGITALS EM CONNECTO?

HABILITATS QUE VOL DESENVOLUPAR

**Recull segons el “Model d’Habilitats per a la Vida” i el “Model SEER de Desenvolupament Socioemocional”.*

- 1. Autoconeixement:** Reconeixement de la nostra personalitat, característiques, idiosincràsia, forteses, febleses, aspiracions, expectatives, etc.
 - ✓ Autoobservació.
 - ✓ Consciència del jo interior i la meva millor versió.
 - ✓ Consciència de la interrelació del que faig, penso i sento.
- 2. Comunicació assertiva:** Expressió saludable d’afirmació del que som, sentim, pensem i fem i establiment de límits relacionals i socials.
 - ✓ Assertivitat
 - ✓ Acceptació
 - ✓ Legitimació
- 3. Relacions interpersonals:** Competència per interactuar positivament amb les altres persones.
 - ✓ Comunicació efectiva i afectiva
 - ✓ Promoció i manteniment de relacions saludables
- 4. Presa de decisions:** Capacitat per construir racionalment les decisions quotidianes de la nostra vida.
 - ✓ Elecció de benestar en la construcció de relacions
- 5. Solució de problemes i conflictes:** Destresa per afrontar constructivament les exigències de la vida quotidiana.
 - ✓ Responsabilitat envers les pròpies accions i eleccions
 - ✓ Afrontament satisfactori dels desafiaments de la vida
- 6. Pensament crític:** Capacitat per analitzar amb objectivitat experiències i informació, sense assumir passivament criteris aliens.
 - ✓ Anàlisi crítica
 - ✓ Interpretar les necessitats i les inquietuds
- 7. Maneig de la tensió i l’estrès:** Capacitat per reconèixer les nostres fonts de tensió i actuar positivament per al seu control.
 - ✓ Escolta interna per a la comunicació i la relació assertiva amb un mateix
 - ✓ Escolta de les pròpies necessitats

OBJECTIUS

- ✓ Exercir un ús saludable de les Xarxes Socials i les APPs de comunicació.
- ✓ Reconèixer la gestió que fem de les pròpies emocions en les nostres relacions digitals.
- ✓ Qüestionar l'ús habitual de les tecnologies de comunicació.
- ✓ Prendre consciència del nostre món intern per comprendre des d'on em relaciono als entorns digitals.
- ✓ Dotar d'eines per un ús saludable de les tecnologies.

DESTINATARIS

Joves de 12 a 18 anys

DURADA

3 sessions de 1-1.30h

MATERIAL NECESSARI

Pissarra, fulls blancs, fulls de colors, retoladors, llapis, fitxes (annex 1 i annex 2), projector.

**Les fitxes pel desenvolupament de cada activitat s'han de preparar amb antelació a la realització de la dinàmica.*

SÍNTESI DE LA PROPOSTA

Treballem les relacions digitals des de les diferents perspectives:

- 1. Connectar-me... a què?:** Des d'on em relaciono amb la tecnologia? Soc conscient de com em sento abans de connectar-me? M'ajuden a gestionar les meves emocions? A través d'eines visuals, ajudarem els i les joves a expressar-se, prendre consciència de la seva connexió personal i del que expressen a les xarxes socials i les APPs de comunicació.
- 2. Realitat vs. Realitat digital:** Què mostro sobre mi amb la tecnologia? El “jo més autèntic”, “les meves màscares”, “els meus personatges”? Amb quina intensitat modulo la meua forma d'expressar-me a les xarxes socials? La meua identitat digital transcendeix a la meua vida diària? Ajudarem als joves a prendre consciència de com gestionen la seva identitat a través de les tecnologies.
- 3. Relacions digitals saludables “bones pràctiques de relacions digitals”**
És sa l'ús que faig de les tecnologies? Què puc fer per millorar? Millorar és fer-ne un ús més saludable? Amb l'ajuda dels joves i el debat de grup treballarem l'expressió saludable a través de les xarxes socials i les APPs de comunicació, crearem un decàleg de bones pràctiques digitals.

Sessió 1



CONNECTAR-ME... A QUÈ?

En l'era de la connectivitat, la velocitat dins les xarxes ens permet apreciar un món contínuament canviant, en continua creació i desenvolupament. Així i tot... connectivitat a què? Amb què? Amb qui? Internet ens serveix per connectar o per desconnectar de nosaltres?

..... PROPOSTA FOTOGRÀFICA: ATRAPATS A LA XARXA

Projecta a la pissarra de la classe les fotografies guanyadores del concurs i a partir d'aquí planteja un debat grupal:

- Què opines sobre la proposta fotogràfica “atrapats a la xarxa”?
- Quin creus que és el missatge que vol transmetre?
- Quines emocions creus que senten les persones de les fotos?
- Quines emocions et fan sentir a tu?
- Què creus que pensen aquestes persones?
- Quins pensaments et generen a tu?
- Quins riscos mostren les fotografies?
- A quines Xarxes Socials o APPs pot passar el que les fotos mostren?
Què és una tecnoaddicció?
Què voldria dir “relacions digitals saludables”?

PROPOSTA FOTOGRÀFICA: ATRAPATS A LA XARXA

MESA DE SALUT JOVE DE PALAFRUGELL



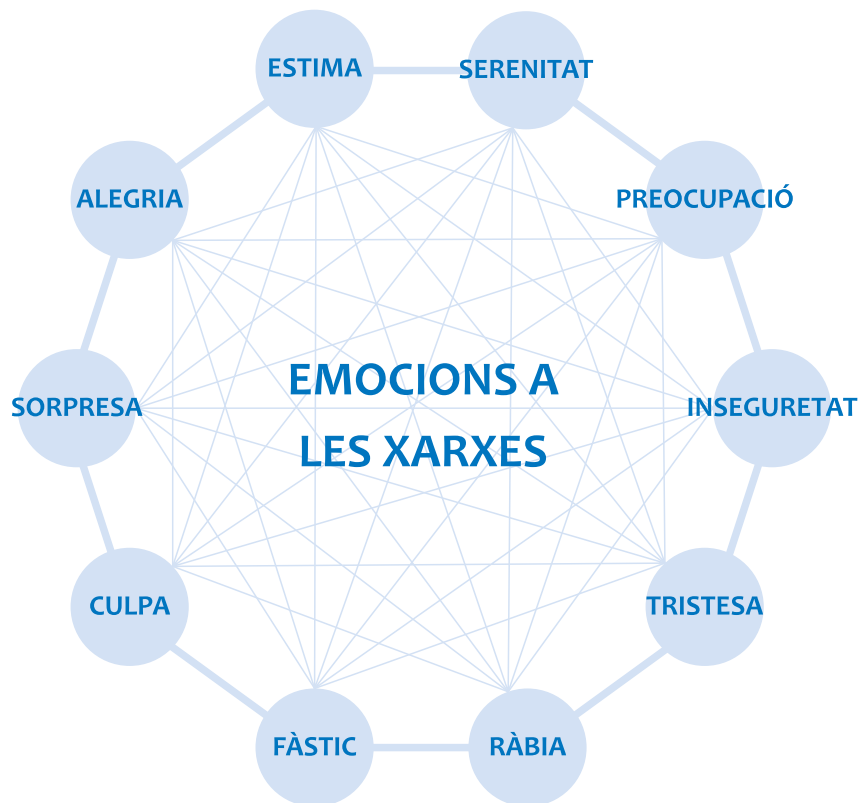
Alumnes del curs d'edició de fotos:
Àlex Martinez Ristol, Èric Sanchez, Lucía Jurado Ortiz,
Paola José Galindo Benítez y Hamza El Chlouhi

..... AUTOOBSERVACIÓ: DES D'ON EM CONNECTO

DINÀMICA: “CONNECTO”

PART 1: Per començar (amb el grup de joves en rotllana i amb espai al mig) genera un debat sobre quines emocions veuen a les publicacions que hi ha dia a dia a les xarxes. Poden obrir els seus perfils i intentar trobar emocions de fons.

Acompanya'ls a trobar emocions de cada família emocional:



En fulls en blanc escriviu (en gran) les emocions que hagin sortit i situeu-les a terra, repartiu-les al mig de la rotllana deixant espai entre elles per tal que us pugueu moure entre una i l'altra. Tot seguit, demana crear un clima de seguretat, calma i introspecció. Pots utilitzar alguna música que ajudi a la relaxació.

PART 2: Convida al grup a situar-se al costat d'aquelles emocions que “senten quan...”. Fes algunes preguntes com:

- Des de quina emoció em relaciono dia a dia a les xarxes?
- I a les meves xarxes?
 **pots fer aquesta pregunta per a cada xarxa/APP que utilitzi el teu grup*
- Quina emoció sento abans de...
 - ...compartir una foto?
 - ...jugar a videojocs?
 - ...mirar vídeos a internet?

PART 3: Ara que ja ens hem donat algunes respostes canvia la perspectiva, pregunta el mateix però “després de...”

- Quina emoció sento després de...
 - ...compartir una foto?
 - ...jugar a videojocs?
 - ...mirar vídeos a internet?
 - ...obrir molts missatges pendents?

Tanca la dinàmica preguntant als joves com de duradores són les emocions que han anat sortint. Recorda donar espai per a que comparteixin amb la resta del grup com se senten o si volen compartir alguna cosa. La participació pot ser verbal o pots proposar escriure els pensaments o idees.

Idees per a la reflexió

- Des d'on em relaciono en l'ús de les tecnologies?
- Si les meves emocions són desagradables, estic fent un ús saludable de les Xarxes Socials i les APPs de comunicació?
- Quina diferència hi ha entre una APP que m'ajuda a comunicar-me i una xarxa social?
- Quins són per mi els indicadors d'una tecnoaddicció? Com ho identifico?
- L'ús de les noves tecnologies em permet prendre consciència de com em sento?
- L'ús de les noves tecnologies em permet gestionar com em sento?
- Quines emocions hi ha en les relacions digitals saludables?

..... AUTOESTIMA: CONNECTAR-ME A MI

DINÀMICA: I SI CONNECTO AMB MI?

Per iniciar la dinàmica, creem un ambient tranquil i introspectiu. Els joves necessitaran paper i bolígraf.

PART 1: Demanem a cadascú del grup que pensi en com és, les seves qualitats i característiques, que pensi en allò que li agrada mostrar als altres, què mostra als amics i amigues, als companys i companyes, a la societat... quan hagin tingut un espai de reflexió interna, demana que escriguin tot allò que mostren d'ells o elles i que ho separin segons si ho mostren a les xarxes socials o no (vegeu Annex 1).

PART 2: Col·loca a tothom de peu i en rotllana i explica que ara diràs algunes frases en veu alta, si allò que han escrit a la “part 1” es reflecteix a la frase que diguis, han de donar una passa (caminar fent voltes per l'espai pas a pas).

Frases:

- Parlo de la meva família
- Parlo de les meves capacitats
- Parlo d'on visc
- Parlo de les meves pors
- Parlo del meu institut
- Parlo de les meves frustracions
- Parlo dels meus somnis
- Parlo de les meves il·lusions
- Parlo dels meus amics i amigues
- Parlo dels meus moments de tranquil·litat
- Parlo de les meves aficions
- Parlo de les meves tristeses
- Parlo de les meves veritats
- Etc.

Tanquem amb un espai de debat sobre el camí recorregut individualment i en grup.

Idees per a la reflexió

- Soc conscient del que mostro a les xarxes?
- És rellevant per mi la informació que dono?
- Poso consciència a allò que comparteixo a les xarxes?
- Em faig una opinió sobre la gent en funció del que publica?
- Què creus que pensa la gent en relació amb el que publiqués?
- Coneixem realment a les persones a través del que mostren a les xarxes?
- En el cercle de preguntes, m'han sorprès les respostes dels companys? Donem tota la informació a les xarxes o només una petita part? Quina part?
- Com escollim la informació que publiquem? Tot el que publiquem mostra coses de nosaltres?
- Ens mostrem com som o com volem que ens vegin?
- Què sento quan connecto amb mi mateix i miro la imatge que mostro a les xarxes?

La imatge

Les xarxes socials juguen un paper de gran importància a la nostra societat no sols per la seva capacitat de comunicació oberta i immediata, sempre disponible, sinó també perquè són el lloc a través del qual projectem la nostra imatge digital. Els perfils socials reflecteixen els nostres interessos, els valors, la ideologia, les relacions...

Som el que compartim a les xarxes? Soc més que la meva imatge?



Les persones presten atenció a...

- ✓ **Foto de perfil:** La cara, els colors de la roba, els filtres i l'edició...
- ✓ **Els comentaris:** La ideologia i la política, les opinions, el fanatisme (esport, música, etc.), les discussions...
- ✓ **Llocs que freqüentem:** Els nostres check-in de geolocalització, és a dir, on ens trobem, què visitem...
- ✓ **Vocabulari:** L'ortografia, el respecte i l'argot (OMG, LOL, FAIL, XD, WTF, OMG, etc.)...
- ✓ **L'horari de les publicacions:** Consum de internet.
- ✓ **Followers i Likes:** Persones que ens segueixen, Likes que rebem, i també Likes que donem.

SABIES QUE...

- El **postureig** segons el Termcat (Centre de Terminologia de la Llengua Catalana) és l'actitud de mostrar un comportament o uns gustos determinats, generalment a les xarxes socials, amb la intenció de **fer-se veure**.
- Un **braggie** segons el diari Daily Mail és una fotografia publicada a les xarxes socials amb l'únic objectiu específic de despertar l'enveja als amics.

Acompanya als joves a aconseguir que la imatge associada a la seva identitat digital sigui més autèntica, sense aparentar, sense copiar les estètiques dels altres, una imatge que es comparteix havent integrat els interessos, els valors, els costums i, en definitiva, havent desenvolupat la seva personalitat.

Sessió 2



REALITAT vs REALITAT DIGITAL

La realitat és una construcció des de la veritat personal i social i per tant, el què és real del nostre món analògic i digital depèn també de les veritats que ens diem, les nostres creences i el lloc des del qual ens relacionem i ens expressestem. Volem procurar construir-nos de forma saludable també en la nostra identitat digital.

..... RELACIONS: MÓN ANALÒGIC I MÓN DIGITAL

DINÀMICA: RELACIONS DIGITALS?

Per a iniciar la dinàmica obre un debat amb la següent idea:

“Quins beneficis ens aporten les APPs de les Xarxes Socials?”

Afavoreix que entre ells vagin sorgint propostes i anota-les a la pissarra.
Alguns exemples de beneficis són:

- Ens ajuden a comunicar-nos amb persones que no tenim a prop.
- Ens ajuden a expressar-nos a través de l'art.
- Ens faciliten trencar la barrera de la timidesa.
- Ens ajuden a reduir la nostra solitud.
- Ens permeten trobar persones amb els nostres gustos, aficions, inquietuds, etc.
- Ens permeten entretenir-nos.
- Etc.

Idees per a la reflexió

- Com et sents quan utilitzes les xarxes socials?
- Qui soc jo a les xarxes? Les persones em veuen realment a mi o només mostro una part?
- Consideres que actues des d'un personatge digital?
- Aquest personatge transcendeix a la teva vida real?
- Hi ha molta diferència entre el que soc i el que mostro a internet?
- Consideres que amb les tecnologies desconnectes de la realitat o la complementes?
- Què fas quan la gent del teu voltant està fent ús de les noves tecnologies? T'hi sumes o apostes per la comunicació presencial?
- Què et genera estar amb algú i que estigui fent ús constant de les tecnologies? Utilitzes les noves tecnologies com la resta de gent o intentes canviar alguna cosa?
- Canviaries alguna cosa de la teva forma de relacionar-te?

..... AUTOIMATGE: JO AUTÈNTIC

DINÀMICA: LES MEVES MÀSCARES I EL MEU JO AUTÈNTIC

PART 1: Posa el vídeo [*“Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality”*](#) en el que s’observen les diferències entre la realitat i la realitat digital al món de les xarxes socials.



PART 2: Crea un espai introspectiu després de la visualització del vídeo. Un cop haguem aconseguit aquest to d’escolta interna, reparteix fulls de colors, retoladors i llapis. Demana que construeixin “la seva màscara” reflexionant sobre quina és aquella imatge que mostren als altres, quin és el personatge que els protegeix en diferents situacions de la vida.

Un cop acabada, fes que “es posin” la màscara. Per parelles, demana que comparteixin l’un amb l’altre què és el que veuen en la màscara de l’altre. En finalitzar, es treuen la màscara, i després de mirar-se als ulls una estona, ajuda’ls a compartir que veuen del company o companya més enllà de les màscares.

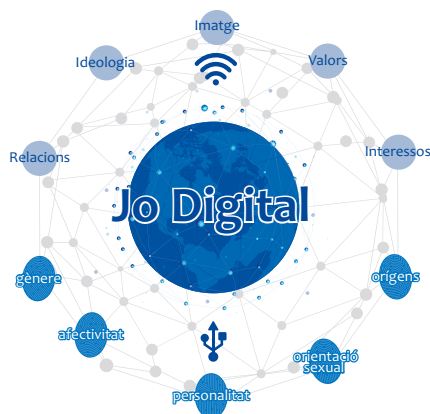
Acompanya a connectar amb la idea de la nostra autenticitat: qui seria jo si no tingués màscares? Què puc construir des del meu potencial interior? Debat sobre què senten i veuen quan connecten amb la seva essència despullada de màscares i personatges.

Idees per a la reflexió

- Com és la teva màscara? En quins moments te la poses? En què t’ajuda?
- Les habilitats són part de la nostra autenticitat, del nostre jo autèntic. Quines fortaleeses no mostres? Quines habilitats mostren la teva màscara?
- Què hi veus quan et treus la màscara? Quin és el teu jo autèntic?
- Quines habilitats, qualitats i fortaleeses creus que parlen de tu? Quines poses en joc per connectar amb la teva millor versió?
- I amb el company o companya? Com has viscut el contacte amb màscara i sense? Ha canviat alguna cosa? Quines emocions s’han mogut?
- Com veiem als altres quan els mirem? Mirem les seves màscares o busquem el seu poder interior?
- Internet ens fa fàcil mirar més endins? Què ho facilita o dificulta?

Identitat digital

Quan parlem d'**identitat digital** o identitat 2.0 parlem de tots aquells trets que ens descriuen en el món físic i sumem tota aquella informació que publiquem a internet, a més dels nostres perfils i signatures digitals. Ho diferenciem de reputació digital atenent que l'opinió de la resta complementa i afecta la nostra identitat, però no és la base de la nostra identitat.



La identitat digital sols és una part...

- ✓ **Personalitat:** L'equilibri i la coherència entre el nostre benestar interior i el que sentim, pensem i fem.
- ✓ **Identitat de gènere:** Expressió social d'un sentir interior a través de característiques comunes entre persones.
- ✓ **Identitat afectiu-sexual:** Orientació i gustos en les relacions afectives i sexuals.
- ✓ **Identitat sistèmica (orígens):** Arrels personals de la família, la cultura, la comunitat i els grups als quals pertanyem.

SABIES QUE LA IDENTITAT DIGITAL ÉS...

- **Social:** es construeix navegant per la xarxa entre l'expressió social i el reconeixement de la resta.
- **Subjectiva:** depèn de la percepció que tinguem de la informació publicada.
- **Valuosa:** a vegades les persones o les institucions (empreses, centres educatius, etc.) prenen decisions basant-se en ella.
- **Indirecta:** no permet conèixer a la persona directament.
- **Real:** la informació pot produir efectes positius i negatius en el món *offline*.
- **Dinàmica:** està en constant canvi o modificació.

Acompanya als i les joves a protegir la seva identitat, no sols té a veure amb cuidar el que compartim o publiquem, també està associat als nostres certificats digitals, la seguretat a través de l'empremta digital i el Face ID, els numero PIN, etc.

Sessió 2



LA SALUT DIGITAL I RELACIONS SALUDABLES

La salut és un estat en continu moviment, un procés que ens permet reconèixer en nosaltres el benestar i alhora fer-lo visible al món. Algú sa és algú que se sent bé, però... què vol dir sentir-se bé? Relacionar-me a través d'eines i canals digitals també pot ser una forma d'expressar el meu món intern.

..... SALUT I RELACIONS DIGITALS

DINÀMICA: SALUT DIGITAL

PART 1: Per iniciar demana als joves que enviïn a través de [Mentimeter](#) algunes paraules relacionades amb “eines digitals” o “coses que passen a internet”. Et deixem alguns exemples a l'Annex 2.



*Mentimeter és una APP utilitzada per crear presentacions amb comentaris en temps real. Si l'utilitzes recorda que has de preparar-la abans de la sessió.

*També pots fer-ho amb petits papers i recollir-los.

PART 2: Quan tinguis alguns conceptes creats pel grup prepara'ls en ordre per projectar-los o escriure'ls a la pissarra un a un. Demana als joves que facin una fila al mig de l'aula o espai, farem un “a favor o en contra”. S'hauran de posicionar a un costat de l'aula si creuen que ells utilitzen o utilitzarien aquella “eina digital” o “situació” digitalment saludable amb salut digital, o a l'altre costat si creuen que no.

Dinamitza el debat intentant generar una idea relacionada amb que l'ús del món digital no depèn tant de la situació o l'eina, sinó de la nostra vivència i les eleccions que prenem. Treballa què vol dir un comportament digital responsable.

Idees per a la reflexió

- Coneixes tots els conceptes? Formen part del teu vocabulari i de la teva realitat?
- Quina relació tenen aquestes “eines digitals” o “situacions” amb la teva experiència a les xarxes i les APPs de comunicació?
- Consideres que t'expresses de forma saludable a internet? T'agradaria canviar alguna cosa? Quina habilitat necessites activar per fer-ho?
- I la societat? Creus que promou un ús saludable de les tecnologies?
- L'ús que fas d'internet t'apropa al benestar? En fas un ús conscient?
- Què és la salut digital?

..... BONES PRÀCTIQUES DE RELACIONS DIGITALS

DINÀMICA: DECÀLEG DE RELACIONS DIGITALS

PART 1: Per iniciar la dinàmica fes grups de 4-5 joves per tal que puguin debatre entre ells i elles sobre les relacions digitals saludables, hauran de crear un **decàleg de bones pràctiques digitals**.

El grup designarà un portaveu que exposarà el decàleg a la resta de la classe per tal d'ajuntar totes les bones pràctiques del grup, un cop recollides totes les idees hauran de crear una única proposta de decàleg. Acompanya a prioritzar i modificar els diferents punts, ajuda a crear consens, una mirada positiva i uns acords de bones pràctiques.

PART 2: Amb el decàleg creat, demana als joves que marquin a la fitxa de l'Annex 2 quines xarxes o APPs utilitzen. Un cop fet, treballa individualment o en grups com s'apliquen aquestes idees del “decàleg de bones pràctiques” a cadascuna d'aquestes eines digitals.

Idees per a la reflexió

- Com de sa és l'ús que faig d'internet?
- Com de sa és l'ús que fa la gent del meu voltant d'internet?
- Puc fer alguna cosa per millorar la forma de relacionar-nos a internet? Podem treballar-ho com a grup? O sols individualment?
- Del decàleg creat, hi ha alguna cosa que necessiti integrar o modificar en la meva relació amb les tecnologies?
- Què necessito per poder incorporar aquestes millores en el meu dia a dia?
- Com creus que seria la teva vida sense les xarxes? I la teva vida amb les xarxes però amb una expressió més sana i real?

Salut digital



Quan parlem de **salut digital** o *eSalut* no sols suposa l'aplicació de la tecnologia en l'àmbit sanitari, també té a veure amb la forma de relació, més o menys sana, que tenim les persones amb altres persones i amb la mateixa tecnologia.

Parlem de **relacions digitals saludables** quan...

- ✓ Les relacions es basen en la **igualtat i el respecte**.
- ✓ Es promou una **comunicació oberta**, que permet l'expressió i que a la vegada ens fa sentir escoltats i escoltades.
- ✓ La relació amb la tecnologia ens permet **aconseguir objectius**, no sols distreure, interrompre, o ser un obstacle.
- ✓ Establim una relació amb la tecnologia per poder **gaudir** de tots els seus **beneficis**.
- ✓ Mantenim el control sobre els nostres **hàbits tecnològics**.
- ✓ Podem **utilitzar tot el potencial i gaudim dels avantatges** de totes les tecnologies disponibles.

Parlem de **relacions digitals no saludables** quan...

- ✓ La relació es basa en l'**abús de poder i el control**.
- ✓ Un **mal ús de la tecnologia** afecta la nostra implicació, concentració i productivitat.
- ✓ Els **hàbits nocius en el món digital** no ens permeten estar presents i connectats a persones del nostre voltant.
- ✓ Una **tecnoaddicció** disminueix les nostres habilitats i fortaleces, no ens desconnectem i per tant no estem en contacte amb el nostre cos i emocions, les nostres necessitats.
- ✓ L'**ús abusiu de pantalles** promou l'estrès i l'ansietat i per tant no ens ajuda a sentir-nos més feliços.

Acompanya als i les joves a millorar el seu benestar dins el món digital promovent:

- **Pautes digitals** com per exemple l'ús d'APPs o tecnologies específiques que ajudin a tenir el control sobre la tecnologia (configurar notificacions, eines digitals de benestar, mode "no molestar", etc.), o la gestió del temps que ens mantenim connectats i connectades.
- **Pautes ambientals:** Promoure la vida a l'aire lliure per sobre de l'ús de pantalles, començar i acabar un dia sense telèfon o ordinador, mantenir distància amb els dispositius i augmentar proximitat amb les persones.

ANNEX 1: EL QUE MOSTRO DE MI

EL QUE MOSTRO DE MI (PERÒ NO A LES XARXES)	EL QUE MOSTRO DE MI (A LES XARXES)

ANNEX 2: APPs I XARXES



WhatsApp



Snapchat



WhatsApp



Telegram



Line



Viber



WeChat



Instagram



Facebook



Twitter



Youtube



WhatsApp



Hangouts



iMessage



Vine



Qq mobile



GroupMe



meet me

Meet me



Tumblr



Skout



Tinder



Yodel



Ask fm



Kik

ANNEX 2: APPs I XARXES



Candid



Gossip



Whisper



Grindr



Confide



Sarahah



Wickr me



Threema



Facebook



Giphy



Tik Tok



You nowv



Wishbone



Holla



Burn Book



F3



Spotafriend



After school



Burn Book



Zenly



MESA DE SALUT JOVE
PALA FRUGELL



**ajuntament de
palafrugell**
joventut
benestar social

agraïments

INS Baix Empordà
INS Frederic Martí Carreras
Col·legi Prats de la Carrera
Col·legi Sant Jordi



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

creació



SEER
Salut i Educació Emocional

GUIA DIDÀCTICA DE RELACIONS DIGITALS SALUDABLES