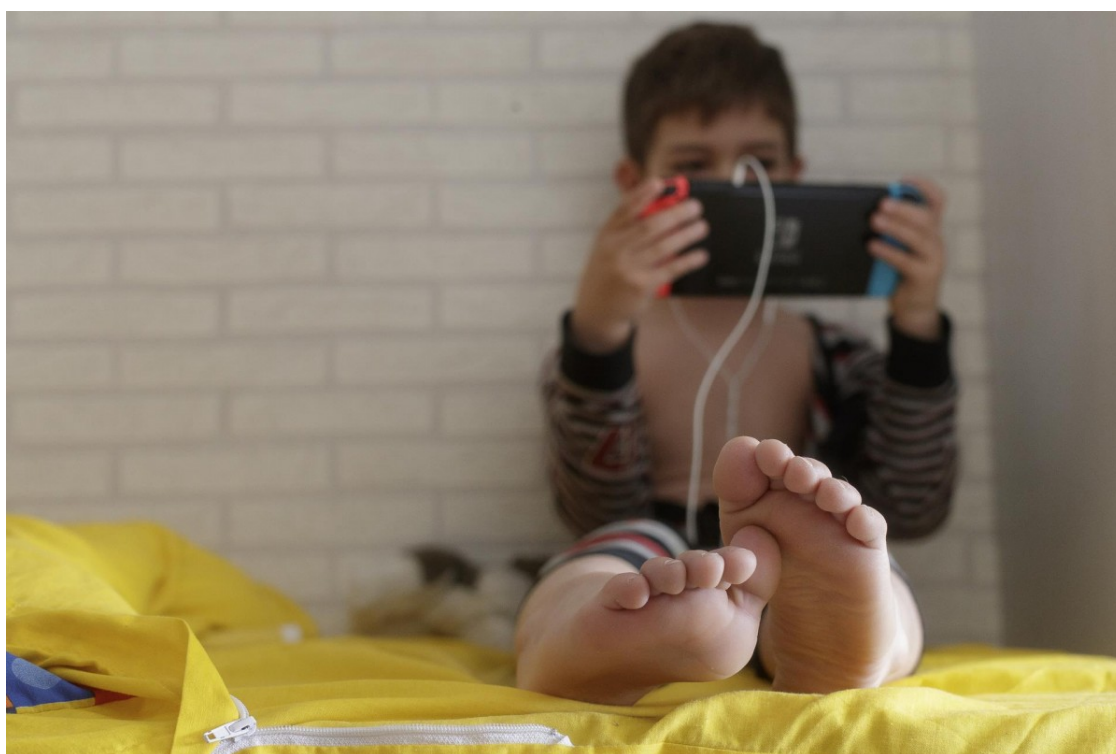


## VÍDEO «Estàs apantallat?»; consells per fer un bon ús de les pantalles i xarxes socials

*Durant els darrers mesos, existeix la possibilitat que fem un ús excessiu del mòbil i videojocs*



Un vídeo realitzat amb la col·laboració de la Xarxa de Professionals de Som Torre-Romeu | Eduardo Parra/Europa Press

Durant els darrers mesos degut al confinament, existeix la possibilitat que estiguem dedicant moltes hores al dia davant de les pantalles dels mòbils o jugant a videojocs. Per aquest motiu, l'Ajuntament de Sabadell ha publicat un vídeo a les xarxes socials enumerant una sèrie de consells per revertir la situació i fer un ús adequat dels aparells electrònics.

Bon dia?? #ConsellsdeSalut

([https://twitter.com/hashtag/ConsellsdeSalut?src=hash&ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/hashtag/ConsellsdeSalut?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)) ?

???Videojocs i confinament ??

?<https://t.co/WAwMn8Frk> (<https://t.co/WAwMn8Frk>)

?Vídeo realitzat amb la col·laboració de la Xarxa de Professionals de Som Torre-Romeu#EnsEnSortirem

([https://twitter.com/hashtag/EnsEnSortirem?src=hash&ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/hashtag/EnsEnSortirem?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)) #Sabadell

([https://twitter.com/hashtag/Sabadell?src=hash&ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/hashtag/Sabadell?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)) <https://t.co/G7eIWmI6Ew>  
(<https://t.co/G7eIWmI6Ew>)

? Ajuntament Sabadell (@Aj\_Sabadell) June 7, 2020

([https://twitter.com/Aj\\_Sabadell/status/1269549292580212736?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/Aj_Sabadell/status/1269549292580212736?ref_src=twsrc%5Etfw))

Així doncs, en un muntatge realitzat amb la col·laboració de la Xarxa de Professionals de Som Torre-Romeu, es recomana utilitzar les xarxes socials per cuidar les relacions personals i, sempre que sigui possible, prioritzar les trobades de forma presencial abans que el contacte virtual. Per altra banda, pel que fa als videojocs, s'aconsella vigilar el nombre d'hores que se li dedica al llarg del dia per evitar fer-ne un ús abusiu i evitar gastar diners en micropagaments per aconseguir objectes de forma aleatòria que acaben tenint una funció similar a la de les màquines escurabutxaques.

El consistori recorda que el Servei d'Assessorament i Informació en Drogues i Pantalles (SAIDP) de l'Ajuntament de Sabadell continua actiu. Per contactar, cal trucar al 680402795 o enviar un correu electrònic a [infopantalles@ajsabadell.cat](mailto:infopantalles@ajsabadell.cat) (<http://infopantalles@ajsabadell.cat>) .

[noticiadiari]2/202103[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/201655[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/203177[/noticiadiari]

?[noticiadiari]2/203385[/noticiadiari]

??[noticiadiari]2/203378[/noticiadiari]

???[noticiadiari]2/202916[/noticiadiari]

????[noticiadiari]2/202926[/noticiadiari]

?????[noticiadiari]2/202806[/noticiadiari]