

# TEKNOLOGIA ETA OSASUN MENTALA

IRAKURKETA GIDA



## TECNOLOGÍA Y SALUD MENTAL

2026

GUÍA DE LECTURA

4 EDUCACIÓN  
DE CALIDAD



altza  
burua

AMURRIOKO LIBURUTEGIA  
BIBLIOTECA DE AMURRIO



# **ALTXA BURUA**

**ALTXA BURUA mugimendua gailu digitalen erabilera arduratsu eta osasungarria sustatu nahi duten familia taldeek, ikastetxeek eta adituek osatzen dute.**

**Proiektua pantailen abusuaren ondorioez ohartarazten duten ikerketa ugariri erantzuteko sortu da, besteak beste: arreta-arazoak, loaren alterazioak, atsedean hartzeko zailtasunak, portaeraren aldaketak eta patologien garapena.**

**Amurrioko Udal Liburutegiak Altxa Buruarekin koordinatutako irakurketa-gida honen helburu nagusiak honako hauek dira:**

- **Tresna praktikoak eskaintzea familiei, etxean ingurune digitala hobeto kudeatzeko.**
- **Hurrei Interneteterako sarbidea duten gailuak emateko adina atzeratzea.**
- **Helduak eta seme-alabak erabilera egokian trebatzea, familiako erabileran eredu izan eta kontzientziazioa sustatzea.**

**Lagungarri izango delakoan, Altxa Burua!**

# **ALTXA BURUA**

**El movimiento ALTXA BURUA está formado por grupos de familias, centros educativos y expertos que quieren promover un uso responsable y saludable de los dispositivos digitales.**

**El proyecto nace como respuesta a numerosas investigaciones que alertan sobre las consecuencias del abuso de las pantallas: problemas de atención, alteraciones del sueño, dificultad para descansar, cambios en el comportamiento e incluso el desarrollo de patologías.**

**Los objetivos principales de esta guía de lectura coordinada por la Biblioteca Municipal de Amurrio con Altxa Burua son:**

- Ofrecer herramientas prácticas a las familias para gestionar mejor el entorno digital en casa.**
- Retrasar la edad de acceso de las niñas y niños a dispositivos que tengan Internet.**
- Formar a las personas adultas y a sus hijos e hijas en el uso adecuado de la tecnología, ser ejemplo en el uso familiar y fomentar la concienciación.**

**Esperando que sirva de ayuda, Altxa Burua!**



# ALTXA BURUA



## Adimen artifiziala denok ulertzeko moduan

Lorena Fernández Álvarez, Pablo Garaizar Sagarminaga; Denise Beltrán

Posible al da makinek pentsatzea? Ba al dago adimen artifizialik (AA)? Zer da adimenduna izatea?



## Cuéntamelo todo: 101 preguntas realizadas por niños y niñas sobre un tema apasionante

Katharina von der Gathen; Anke Kulh

¿Puede tener hijos una abuela? ¿Se tienen hijos cada vez que se tiene sexo? ¿Cuántos espermatozoides produce un hombre?



## Sin pantallas siento y pienso mejor

Francisco Villar Cabeza

No dejes que las pantallas dominen tu cerebro. Aprende cómo te afectan y desconecta ¡ya!



## El porno no mola: y ahora entenderás por qué

Anna Salvia; Cristina Torrón

Desde que Internet ha puesto el porno al alcance de todo el mundo, el primer contacto con el se da a una edad cada vez más temprana y su consumo en la adolescencia se ha disparado. En este libro te explicamos cinco razones por las que el porno no mola y te ofrecemos herramientas para que no se convierta en tu educador sexual.



## Una mentira peligrosa

Elia Barceló

Cuando Jaime Martínez empieza su nueva vida en Valencia, en un colegio diferente y lejos de sus padres, no espera que su mundo vaya a dar un giro como este. Una misteriosa carta dirigida a su nombre, un escándalo del pasado volverá a remover conciencias y un evento inesperado pondrá a Jaime en el ojo del huracán.



## Cuéntame más cosas : más preguntas realizadas por niñas y niños sobre un tema apasionante

Katharina von der Gathen; Anke Kulh

Después de Cuéntamelo todo se podría pensar que ya está todo dicho sobre el cuerpo y la pubertad, sobre el amor y la sexualidad. Ni mucho menos.





# ALTXA BURUA



## Deskonektatuta

Míriam Tirado i Torras; Joan Turu

Familia guztia egunaren zati handi bat pantailari atxikita igarotzen du. Egoera gero eta zailagoa egiten da, eta, konturatu gabe, haien arteko deskonexioa areagotu egiten da. Nola konektatu berriro?



## Zerua lapurtu dute!

Leire Bilbao; Irrimarra

Pirritx, Porrotx eta Marimotots zerura begira daude. Belztasun handi bat baino ez dute ikusten. Izarren bila abiatzea erabaki dute orduan, inork lapurtu ote dituen deskubritzeko.



## Begiak beste nonbait dituen neskatxa

André Carrilho

Eta bai ongi begiak inon ez eta nora gabe! On egiten du harago begiratzeak, urrunera bada hobe!



## Cuando la tecnología secuestró a mi familia

Pilar Serrano Burgos; Anna Font

A la protagonista de este cuento no la atraen las nuevas tecnologías, pero a los miembros de su familia les encantan. Su hermana vive en las redes sociales, su hermanito no sabe jugar y sus padres siempre están conectados. ¿Qué puede hacer?



## Go, go, Goa!

Míriam Tirado; Sheila de la Maza

Nuevo año, nuevas complicaciones. La vuelta a clase después de Navidad trae consigo más cambios para Goa. Aunque no es la única que tiene que lidiar con nuevos problemas: Klaus no está bien, y las riñas en casa van cada vez peor con consecuencias inesperadas.



## Oh my Goa!

Míriam Tirado; Sheila de la Maza

¿Por qué tiene que ser todo tan difícil? Mi hermanito no deja de llorar, mis notas han bajado, en casa hay tensión y, encima, no sé qué va a pasar con Klaus. Menos mal que tengo a mis amigos... Si no, me da algo. Y sí, ¡sí es para tanto!





# ALTXA BURUA



**Ikusezin**

**Eloy Moreno**

Mutil ikusezina eta bere lagunak instutuan daude. Protagonista komikiak eta ikasketak gustoa ditu. Eta hor sortuko dira arasoak.



**Redes**

**Eloy Moreno**

Se pasa unas horas más viendo los viajes maravillosos, los cuerpos perfectos y todos los outfits que se prueban cada día los influencers. Y se siente mal porque ella no puede vivir la vida que ve en las redes, que nunca podrá alcanzar una felicidad así.



**Fake**

**Donna Cooner**

Maisie Fernandez nazkatuta dago bere pisua eta itxura direla-eta iseka egiten dioten jazarleez. Nazkatuta dago denen txantxen helburua izateaz.



**Asilvestrarse : volver a lo salvaje**

**Cristian Moyano; Irene Cuesta**

Si le cuentas a tu familia y a tus amistades que te vas a asilvestrar, ¡quizá se preocupen! Pero asilvestrarse no va de vivir en los árboles ni de unirse a una manada de elefantes. Implica cambiar nuestra mirada y nuestros hábitos para permitir que la naturaleza salvaje florezca de nuevo y haga las funciones que garantizan nuestra vida y la de lo que nos rodea.



**Likeo, luego existo**

**Isabel Meira; Bernardo P. Carvalho**

En las redes sociales, las noticias parecen supersónicas y las visualizaciones, los «me gusta» y los «compartir» pueden llegar a millones. El problema es que los rumores, los chismes y las mentiras también.



**Pantallas, identidad y desarrollo: guía de alfabetización mediática con la infancia**

**Mar Arranz Martínez**





# ALTXA BURUA



## El arte de ser humanos

**El arte de ser humanos**

**David Bueno Torrens**

El arte de ser humanos es una obra imprescindible que conecta la ciencia con el humanismo, invitándonos a utilizar la creatividad y el pensamiento crítico para construir una sociedad más rica, plena y libre.



## Cerebro, infancia y juego

Cómo los juegos de mesa cambian el cerebro



**Cerebro, infancia y juego: cómo los juegos de mesa cambian el cerebro**

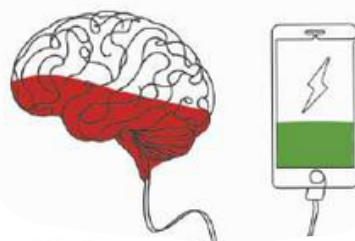
**María Couso**

Jugar es la base del aprendizaje, ¿pero acaso conocemos sus infinitas posibilidades?



## Cerebro y pantallas

Cómo las pantallas impactan en el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia



**Cerebro y pantallas: cómo las pantallas impactan en el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia**

**María Couso**

El libro para conocer los efectos de una exposición precoz y mal gestionada de las pantallas en la infancia y poder evitarlos.



## VULNERABLES



**Vulnerables**

**Lola Cabrillana**

Hasta hace muy poco Tamo, Arabia y Estefanía no se conocían. Jamás se habían visto, pero las tres jóvenes han cometido el mismo error: confiar a ciegas en alguien. Y ahora sus destinos están unidos por el miedo.

Esos malditos vídeos podrían viralizarse en las redes sociales...

¿Qué pensarán en el instituto? ¿Y sus familias?



## y menos pantallas

Cómo acabar con los cretinos digitales



**Más libros y menos pantallas: cómo acabar con los cretinos digitales**

**Michel Desmurget**

¡Que lean! Es importante que los niños y las niñas lean libros en papel. Que se sumerjan en ellos y que dibujen, subrayen y doblen sus páginas.



## a las nuevas generaciones EN LA ERA DE LAS PANTALLAS



**Acompañando a las nuevas generaciones en la era de las pantallas: bienvenidos a tecnotopia**

**Isa Duque, Fran Jódar**

Esto NO es un libro antipantallas.

ESTO es un libro para aprender a criar y crecer en un mundo lleno de pantallas.

i.





# ALTXA BURUA



## **La generación ansiosa: por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes**

**Jonathan Haidt**

El libro que desvela las causas del colapso psicológico de la Generación Z.



## **Educar sin pantallas: comienza a dar un lugar sano a las pantallas en la vida de tus hijos**

**Marta Prada**

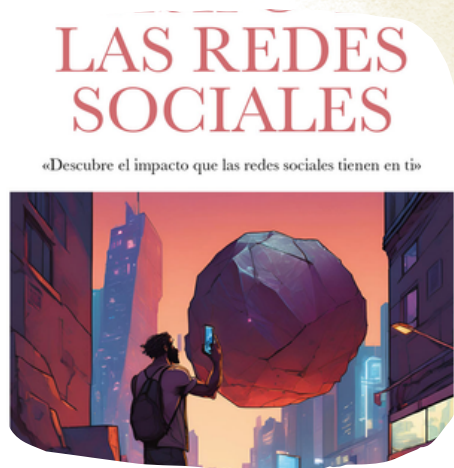
Nuestros niños y niñas están creciendo en un entorno digital que está absorbiendo a pasos agigantados lo más valioso que tenemos los seres humanos: el tiempo y la atención.



## **Crecer en el asombro: la emoción olvidada**

**Miguel Salas Díaz**

El asombro es una poderosa emoción que hemos olvidado en un mundo acelerado y saturado de estímulos.



## **LAS REDES SOCIALES**

«Descubre el impacto que las redes sociales tienen en ti»

## **Sísifo y las redes sociales**

**Julen Linazasoro**

El libro nos invita a reflexionar sobre la percepción digital, la distorsión de la realidad, los problemas en la salud mental o la adicción que las redes sociales nos pueden provocar.



## **Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos**

**Francisco Villar Cabeza**

Francisco Villar reflexiona sobre el impacto negativo de la digitalización no solo en el neurodesarrollo de nuestros niños y adolescentes, sino también en su desarrollo social, afectivo y relacional.



## **El enemigo conoce el sistema : manipulación de ideas, personas e influencias después de la economía de la atención**

**Marta Peirano**

Todo lo que no quieres pero necesitas saber sobre el poder, la economía, la sociedad y las telecomunicaciones en la era de la información.





# ALTXA BURUA



**Semillas de libertad.  
Las leyes naturales de la  
infancia y la adolescencia**

Telmo Lazkano



**Las voces del silencio:  
la salud mental  
adolescente en la  
década del cambio**

Telmo Lazkano, Maitane  
Ormazabal



**Nerabeen garrasia:  
osasun mentala aldaketa garaian**

Telmo Lazkano, Maitane  
Ormazabal



**Retomar el control: 50  
reflexiones para repensar  
nuestro futuro digital**

Diego Hidalgo Demeusois; Cinta  
Fosch

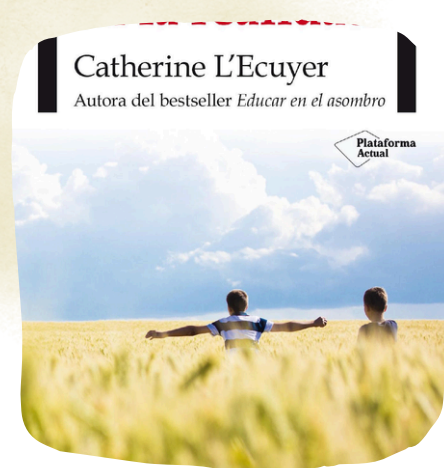
Diego Hidalgo propone formas para que podamos recuperar el control sobre la transformación digital.



**Educar en el asombro:  
¿cómo educar en un  
mundo frenético e  
hiperexigente?**

Catherine L'Ecuyer

¿Cómo conseguir que un niño, y luego un adolescente, actúe con ilusión, sea capaz de estar quieto observando con calma lo que le rodea, piense antes de actuar y esté motivado para aprender sin miedo al esfuerzo?



**Educar en la realidad**

Catherine L'Ecuyer

Los niños de los últimos veinte años viven en un entorno cada vez más frenético y exigente, que por un lado ha hecho la tarea de educar más compleja, y por otro, los ha alejado de lo esencial.



# ALTXA BURUA



## La fábrica de cretinos digitales: los peligros de las pantallas para nuestros hijos

Michel Desmurget

El uso de tecnología—smartphones, ordenadores, tabletas—por parte de las nuevas generaciones es absolutamente desproporcionado.



## La sociedad del cansancio

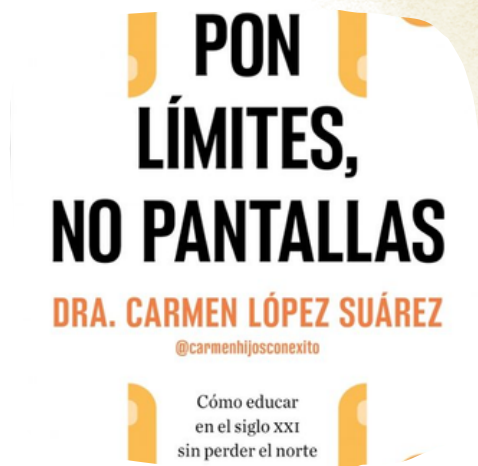
Byung-Chul Han

El filósofo surcoreano detecta que en las últimas décadas se ha producido en nuestras sociedades occidentales avanzadas un cambio de paradigma.



## 12 soluciones para superar los retos de las pantallas: cómo prevenir adicciones, el consumo de pornografía y problemas de salud mental en tus hijos

Miguel Ángel Martínez-González



## Pon límites, no pantallas: como educar en el siglo XXI sin perder el norte.

Carmen López Suárez

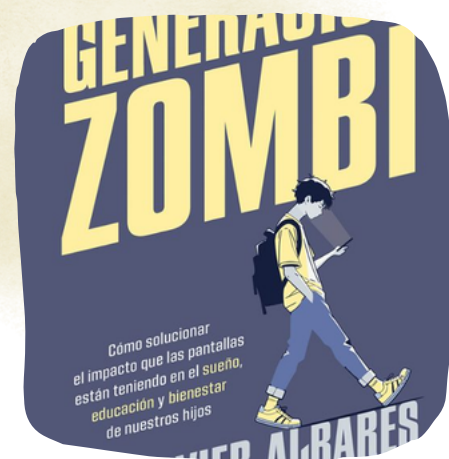
Estrategias para encarar el desafío con los nativos digitales



## Pantallas, ¿qué remedio?: como sobrevivir, con pensamiento crítico al entorno digital.

María Solano Altaba

Si, hay remedio. Está aquí, en nuestra casa, y consiste en horas de charla compartida que nos ayudarán a prepararnos mejor para este mundo que ya va a estar siempre lleno de pantallas. ¡Qué remedio!



## GENERACIÓN ZOMBI

Javier Alvares

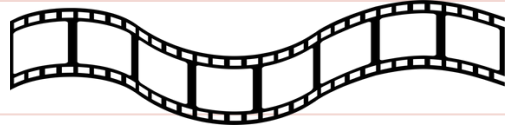
Cómo solucionar el impacto que las pantallas están teniendo en el sueño, la educación y el bienestar de nuestros hijos.







# ALTXA BURUA



Serie de TV. Tecnología y cómo esta puede alterar nuestra vida a veces con consecuencias tan impredecibles como aterradoras.

## Black mirror: Caída en picado.

Joe Wright



## Invisible

Paco Caballero

Serie de TV. Acoso escolar. Bullying.



## Los reyes de la casa

Sébastien Marnier

Serie de TV. Desapariciones, Internet, Redes sociales



## Klik belaunaldia



## Modo avión

Garazi Sánchez

El experimento de Garazi Sánchez hacia la desconexión digital.



## Zurrunbiloa. Gazteen osasun mentala erdigunean



## Baliabide digitalak- Recursos digitales



### Altxa Burua

Araba: [altxaburuaaraba@gmail.com](mailto:altxaburuaaraba@gmail.com)

Herri, auzo eta ikastetxe ezberdinetan gurasoak biltzen hasi ginen, teknologia berriek eta hauen eraginek gure haurrengan zituzten ondoriak kezkatuta.

Empezamos a reunir a padres y madres en diferentes pueblos, barrios y colegios, preocupados por las consecuencias que las nuevas tecnologías y sus influencias tenían en nuestros niños y niñas.



### Pantallas amigas

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)

Interneten eta beste IKT batzuen erabilera seguru eta osasungarria sustatzea, bai eta haurtzaroan eta nerabezaroan herritar digital arduratsuak sustatzea ere

Promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC, así como el fomentode la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.



### Orainprebentzioa

[www.orainprebentzioa.com](http://www.orainprebentzioa.com)

Prebentzioan, arrisku eta kalteak murriztean jokaerazko adikzio (teknologia berriak, jokoa...) eta substantziezko adikzioen (kanabisa, alkohola...) tratamenduan adituak gara.

Estamos especializados en la prevención, reducción de riesgos y daños, y tratamiento de adicciones comportamentales (nuevas tecnologías, juego,...) y de adicción a sustancias (cannabis, alcohol,...)



### Internet segura for kids (is4K)

[www.incibe.es](http://www.incibe.es)



### Adolescencia libre de móviles

[www.adolescencialibredemoviles.es](http://www.adolescencialibredemoviles.es)

Mugikorren erabilerari/arriskuei buruzko erreferentziak haurrengan eta nerabeengan.

Referencias en relación al uso-peligros de móviles en niños y adolescentes.



### Zeuk esan

[www.https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/](https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/)

Haurtzarorako eta nerabezarorako laguntza zerbitzua (Eusko Jaurlaritza)  
Servicio de ayuda a la infancia y adolescencia (Gobierno Vasco)



## Podcast



### Nerabeen garrasia

Aldaketa garaian eta zaurgarri dauden nerabeek osasun mentalean izan ditzaketen arazoak bideratzeko helburuz.

Con el objetivo de canalizar los problemas de salud mental que pueden tener los adolescentes en situación de cambio y vulnerabilidad



### PrevenTIC

IKT eta sare sozialek ezkuta ditzaketen arriskuetaz ohartarazi nahi duen podcasta

Podcast que pretende alertar de los riesgos que pueden esconder las TIC y las redes sociales



### Efecto pantalla

Mugikorrak, tabletak, chromebook-ak? Pantailek zure seme-alaben osasun fisiko eta mentalean izan ditzaketen ondorio kaltegarriak kezkatzen bazaituzte, podcast hau zuretzat da

¿Móviles, tablets, chromebooks? Si te preocupan los posibles efectos perjudiciales que las pantallas puedan tener sobre la salud física y mental de tus hij@s, este podcast es para ti

## *Amurrioko Liburutegia Biblioteca de Amurrio*



Aldai 1



Tef. 945 39 37 20  
607 017 451



[liburutegia@amurrio.eus](mailto:liburutegia@amurrio.eus)

## *Aiaraldeko altxa burua*



[altxaburuaaraba@gmail.com](mailto:altxaburuaaraba@gmail.com)



Altxa Burua Araba ALM



[www.altxaburuabizkaia.eus](http://www.altxaburuabizkaia.eus)