

**Altxau
burua**

**Teknologia eta
osasun mentala**

irakurketa gida

**Tecnología y
salud mental**

guía de lectura

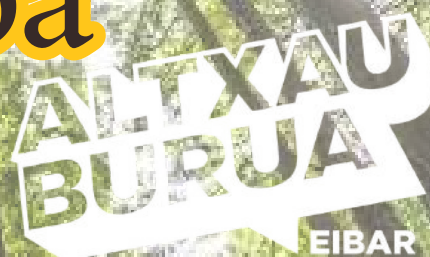
2025

2. edizioa



EIBAR

Juan San Martín Liburutegia
Biblioteca Juan San Martín



ALTXAU BURUA EIBAR

Teknologiaren erabilera egokia bultzatu nahian 2024 urte hasieran Eibarren sortutako guraso taldea gara. Altxa Burua Gipuzkoa sarean –herri eta eskola desberdinetako 80 guraso-taldez osaturikoa– parte hartzen dugu.

Gure helburu nagusiak hauek dira:

- 1) Gure seme-alabei Interneterako sarbidea duten gailuak emateko adina atzeratzea.
- 2) Eskolak telefono mugikorrik gabeko arnasgune bihurtzea.
- 3) Hezkuntzaren digitalizazio osasuntsu, libre eta ebidentzietan oinarritutakoaren alde egitea.
- 4) Helduak eta seme-alabak erabilera egokian trebatzea, familiako erabileran eredu izan eta kontzientziazioa saretzea.

Konzientziazioa sartzeko asmotan eta gai honetan sakondu nahi duen ororentzat, Eibarko Udal Liburutegiarekin elkarlanean, bibliografia berezia prestatu dugu.

Lagungarria izango delakoan, Altxau Burua!

ALTXAU BURUA EIBAR

Somos un grupo de madres y padres creado en el año 2024 para impulsar el uso adecuado de la tecnología. Formamos parte del grupo Altxa Burua Gipuzkoa, en el que participan 80 grupos de madres y padres de diferentes municipios y escuelas.

Estos son nuestros objetivos principales:

- 1) Retrasar la edad de acceso de nuestros hijos e hijas a dispositivos que tengan Internet.
- 2) Que las escuelas sean un espacio libre de teléfonos móviles.
- 3) Apostar por una digitalización de la educación libre y basada en evidencias.
- 4) Formar a las personas adultas y a hijos e hijas en el uso adecuado de la tecnología, ser ejemplo en el uso familiar y fomentar la concienciación.

En colaboración con la Biblioteca Municipal de Eibar, hemos preparado una bibliografía especial para quien quiera profundizar en este tema.

Esperando que sirva de ayuda , Altxau Burua!

Altxau burua



Adimen artifiziala denok ulertzeko moduan

Lorena Fernández Álvarez, Pablo Garaizar Sagarminaga ; Denisse Beltrán

A fin de Cuentos, 2024

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



A mi rollo con ... mi móvil y mis redes

Víctor Romero ; Pedrita Parke
Takatuka, 2016

Un ágil recorrido, plagado de divertidas anécdotas, por la historia de la tecnología, la informática y el uso de todo tipo de pantallas.



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?



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

Katharina von der Gathen; Anke Kulh

Takatuka, 2021

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



Pornorik? Ez, eskerrik asko : Orain ulertuko duzu zergatik

Anna Salvia ; Cristina Torrón
TTarttalo, 2025

Internetek pornoa edonoren eskura jarri duenetik, gero eta goizago harremantzen gara berarekin, eta nerabazaroan ikaragarri egin du gora haren kontsumoak. Liburu honetan pornorik nahi ez izateko bost arrazoi azalduko dizkizugu, eta tresnak eskaini ere bai, pornoa zure sexu hezitzaile bilakatu ez dadin.



El porno no mola : y ahora entenderás por qué

Anna Salvia ; Cristina Torrón

Montena, 2024

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.



Altxau burua



Ahora lo entiendo

Carmen Mateo ; Mamen Marcén
Solynube

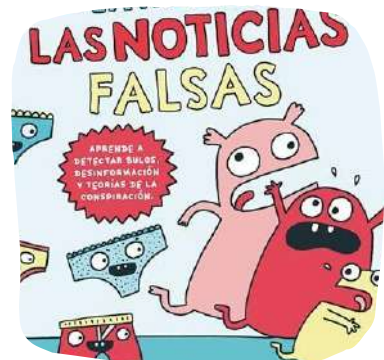
Emma tenía una gran duda: si nunca había estado en la tripa de sumamá, entonces, de dónde venía ella?



Pantallona

Mª José Tello; Patricia Herrerueta
Excellence, 2025

Soy Ona y tengo una nueva historia que contaros. Me gustan mucho las pantallas. Mi madre me dice que todos los días no es bueno mirarlas, pero yo no le hago caso y me escondo para verlas. Hasta que un día me convertí en una panta...



La invasión de las noticias falsas

Elise Gravel
SM, 2024

Si te dijese que los cacahuets dan superfuerza, que la Luna estuvo habitada por unicornios o que los marcianos invadieron Nueva Jersey, ¿te lo creerías? Algunos bulos pueden parecer muy reales, pero no temas: después de leer este libro, no te colarán ni una.



Una mentira peligrosa

Elia Barceló
Alfaguara, 2025

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 de una desconocida dirigida a su nombre, un escándalo del pasado volverá para remover conciencias y un evento inesperado pondrá a Jaime en el ojo del huracán.



Dramas y likes en el instituto

Gemma Pasqual i Escrivá
Algar, 2025

Mi vida, el instituto, los amigos, la familia... todo parecía una comedia de líos a la que sobrevivía sin llamar mucho la atención. Pero eso acabó el día en que apareció

@RostrosOcultos, una cuenta que expone secretos de los compañeros del instituto.



Altxau burua



Sin pantallas siento y pienso mejor

Francisco Villar Cabeza
Montena, 2024

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



Deskonektatuta

Miriam Tirado i Torras; Joan Turu
Carambuco, 2022

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?



Un gran día de nada

Beatrice Alemagna
Combel, 2016

Un niño llega con su madre a la misma casa de vacaciones de un lugar solitario y aparentemente sin atractivos al que van cada año. ¿Qué puede hacer allí, solo, aburrido, mientras su madre trabaja?



Zerua lapurtu dute!

Leire Bilbao; Irrimarra
Katxiporreta, 2024

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.



¿Jugamos?

Ilan Brenman ; Rocio Bonilla
Algar, 2017

Pedro se pasaría todo el día jugando; eso sí, con la tableta, el móvil o la consola. Aunque sus amigos y su familia le invitan a disfrutar de otros juegos, él siempre prefiere seguir con la pantalla. ¿Lograrán que descubra todo lo que se está perdiendo?



Begiak beste nonbait dituen neskak

André Carrilho
Txalaparta, 2025

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



Altxau burua

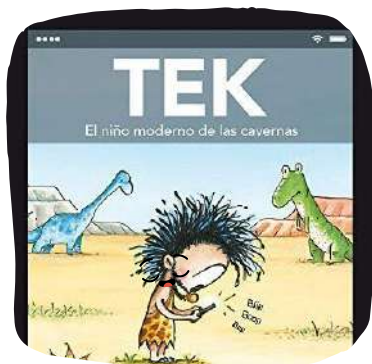


Papá está conectado

Philippe de Kermeter

SM, 2017

Un cuento que, con mucho humor y cariño, nos anima a reflexionar sobre el papel de las nuevas tecnologías en la vida familiar. Si ves a un pingüino con un ordenador, no te asustes: es mi papá.



Tek: el niño moderno de

las cavernas

Patrick McDonnell

Oceano, 2017

Es la historia de Tek, un niño cavernícola que vive encerrado en su cueva, pegado a sus dispositivos electrónicos. Su aislamiento le ha impedido darse cuenta de que en el exterior hay un mundo grande y hermoso esperándolo.



Ikusezin: biren artean

kontatzeko ipuinak

Eloy Moreno; Pablo Zerda

Denonartean, 2023

Irakurri bitartean, hurrek ustekabeko egoerekin egingo dute topo, pertsonaia bitxiakin, objektu itxura batean zentzugabeekin... Dena istorioaren didaktikaren parte da.



Cuando la tecnología secuestró a mi familia

Pilar Serrano Burgos; Anna Font

Tramuntana, 2020

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

B de Blok, 2024

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

B de Blok, 2024

¿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!



Altxau burua



Ikusezin

Eloy Moreno

Denonartean, 2020

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



Invisible

Eloy Moreno; Ignasi Font

Nube de Tinta, 2023

¿Quién no ha deseado alguna vez ser invisible?, ¿quién no ha deseado alguna vez dejar de serlo?. El problema es que nunca he llegado a controlar bien ese poder: a veces, cuando más ganas tenía de ser invisible, era cuando más gente me veía, y en cambio, cuando deseaba que todos me vieran, era cuando a mi cuerpo le daba por desaparecer.



Redes

Eloy Moreno

Nube de Tinta, 2024

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 llevar la vida que ve en las redes, sabe que nunca podrá alcanzar una felicidad así.



Fake

Donna Cooner

Desclée de Brouwer, 2021

Maisie Fernandez nazkatuta dago bere pisua eta itxura direla-eta iseka egiten dioten jazarleez. Nazkatuta dago denen txantxen helburua izateaz. Horregatik, gau batean, Maisie Interneten sartu da eta profil faltsu bat sortu du.



Asilvestrarse : volver a lo salvaje

Cristian Moyano; Irene Cuesta
Zahorí, CSIC, 2025

Si le cuentas a tu familia y a tus amistades que te vas a asilves rar, ¡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 rodeas.



Likeo, luego existo

Isabel Meira; Bernardo P. Carvalho
Takatuka, 2021

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.





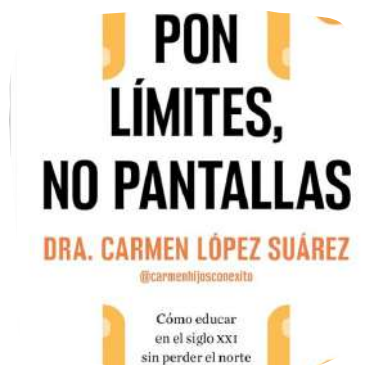
Adictos a las pantallas : los riesgos de la tecnología digital en niños y adolescentes

Sabine Duflo
La Cebra, 2025



Sexperimentando : todo lo que no se atrevieron a contarte

Nayara Malnero
Planeta, 2023



Pon límites, no pantallas : cómo educar en el siglo XXI sin perder el norte

Carmen López Suárez
Roca, 2025



Pantallas, ¿qué remedio : cómo sobrevivir, con pensamiento crítico, al entorno digital

María Solano Altaba
Palabra, 2025



Generación zombi : cómo solucionar el impacto que las pantallas están teniendo en el sueño, la educación y el bienestar de nuestros hijos

Javier Albares
Península, 2025





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

Mar Arranz Martínez
Horsori, 2022



Creatividad sin pantallas

Jesús Ge, Mar Benegas
Grijalbo, 2025



El arte de ser humanos

David Bueno Torrens
Nube de Tinta, 2024



Vulnerables

Lola Cabrillana
Desclée de Brouwer, 2021

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?



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

María Couso
Destino, 2024



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

María Couso
Destino, 2024



Altxau burua



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

Michel Desmurget
Península, 2020



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

Michel Desmurget
Península, 2024



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

Isa Duque, Fran Jódar
Nube de Tinta, 2024



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

Jonathan Haidt
Deusto, 2024



El espíritu de la esperanza: contra la sociedad del miedo

Byung-Chul Han
Herder, 2024



La sociedad del cansancio

Byung-Chul Han
Herder, 2024



Altxau burua



Retomar el control: 50 reflexiones para repensar nuestro futuro digital

Diego Hidalgo Demeusois; Cinta Fosch
Los Libros de la Catarata, 2024



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

Telmo Lazkano, Maitane Ormazabal
Alberdania, 2024



Nerabeen garrasia: osasun mentala aldaketa garaian

Telmo Lazkano, Maitane Ormazabal
Alberdania, 2023



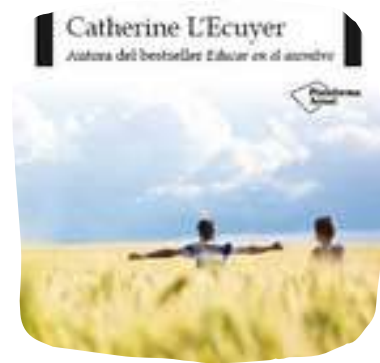
Conversaciones con mi maestra: dudas y certezas sobre la educación

Catherine L'Ecuyer
Espasa, 2021



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

Catherine L'Ecuyer
Plataforma Editorial, 2013



Educar en la realidad

Catherine L'Ecuyer
Plataforma Editorial, 2023



Altxau burua



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
Planeta, 2025



Minimalismo digital: en defensa de la atención en un mundo ruidoso

Cal Newport
Paidós, 2024



«SIN» PANTALLAS
COMIENZA A DAR UN LUGAR SANO A LAS PANTALLAS EN LA VIDA DE TUS HIJOS

Marta Prada
Oberon, 2021



ASOMBRO
La emoción olvidada

Miguel Salas Díaz
Plataforma Editorial, 2025



Adolescencia
La edad de los grandes cambios

Javier Urrea Portillo
Shackleton Books, 2024



Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos

Francisco Villar Cabeza
Herder, 2023



Altxau burua

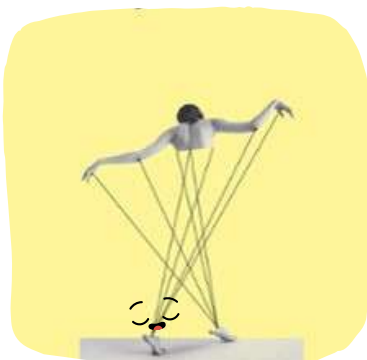


El enemigo conoce el sistema :
manipulación de ideas, personas
e influencias después de la
economía de la atención



Marta Peirano

Debate, 2021



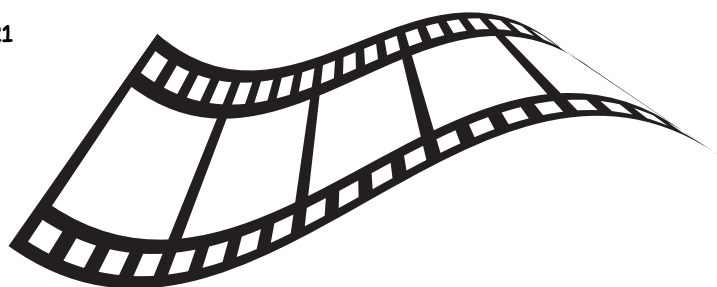
Los reyes de la casa

Delphine de Vigan

Anagrama, 2022



Mélanie Claux y Clara Roussel.
Dos mujeres conectadas a través
de una niña. Mélanie ha
participado en un reality show
televisivo y es seguidora de sus
sucesivas ediciones. Cuando se
convierte en madre de un niño y
una niña, Sammy y Kimmy,
empieza a grabar su día a día y
cuelga los videos en YouTube...



**El dilema de las redes
sociales**

Jeff Orlowsky



El círculo

James Ponsoldt

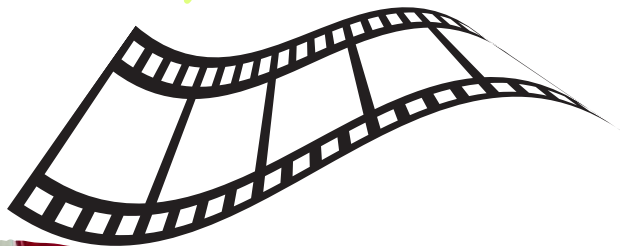


Adolescencia

Philip Barantini



Altxau burua



Malas influencias: El lado oscuro de las redes en la infancia

Jenna Rosher, Kief Davidson



Invisible

Paco Caballero



Los reyes de la casa

Sébastien Marnier



Pornoaren belaunaldia
Generación porno



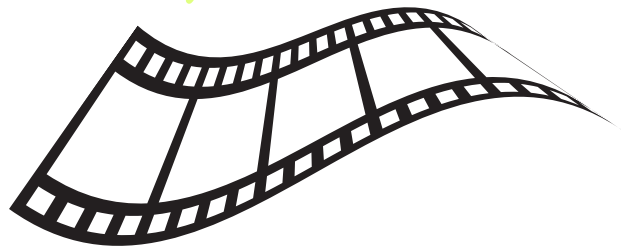
Klik belaunaldia



Zurrunbiloa. Gazteen osasun mentala erdigunean



Altxau burua



Modo avión

Garazi Sánchez



Black Mirror: Caída en picado

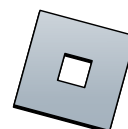
Joe Wright



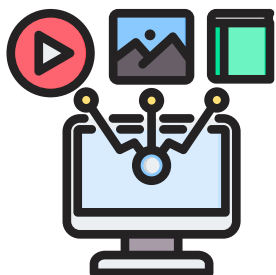
Harmony Square

Buloen inguruan ikasteko

Para aprender cómo detectar bulos



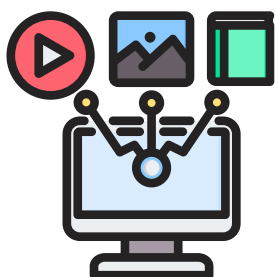
Baliabide digitalak - Recursos digitales



Altxa Burua

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

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 fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia



Orainprebentzioa

Prebentzioan, arrisku eta kalteak murriztean jokaerazko adikzio (teknologia berriak, jokia...) eta substantziekiko 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)

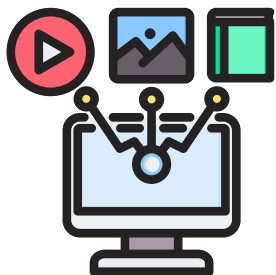


Adolescencia libre de móviles

Mugikorren erabilerari/arriskuei buruzko erreferentziak haurrengan eta nerabeengan.

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

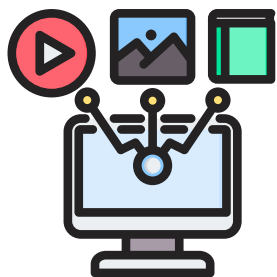
Baliabide digitalak - Recursos digitales



Fundación ANAR

Arriskuan dauden haur eta nerabeei laguntzen dien irabazi-asmorik gabeko erakundea

Organización sin ánimo de lucro que ayuda a niños/as y adolescentes en riesgo



Zeuk esan

Hautzarorako eta nerabezarorako laguntza zerbitzua (Eusko Jaurlaritza)

Servicio de ayuda a la infancia y adolescencia (Gobierno Vasco)



Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)

Herritarren pribatutasuna eta datuen babesa zaintzeaz arduratzen den agintaritza publiko independentea.

Autoridad pública independiente encargada de velar por la privacidad y la protección de datos de la ciudadanía.

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

Biblioteca Juan San Martín Liburutegia

Bista Eder, 10
Tel. 943708437
liburutegia@eibar.eus



EIBAR

Juan San Martín Liburutegia
Biblioteca Juan San Martín

Altxau Burua Eibar

altxauburuaeibar

eibar@altxaburua.eus

