

# Altxau burua

## Teknologia eta osasun mentala

irakurketa gida

## Tecnología y salud mental

guía de lectura

# 2025



**EIBAR**

Juan San Martín Liburutegia  
Biblioteca Juan San Martín

**ALTXAU  
BURUA**  
EIBAR

# 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 saretzeko 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.

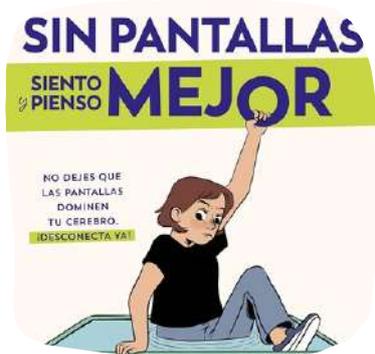
Estos son nuestros objetivos principales:

- 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



## 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; Irimarra  
Katxiporreta, 2024

Pirritx, Porrotx eta Marimotots zerura begira daude. Belztasan 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 neskátza

André Carrilho  
Txalaparta, 2025

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



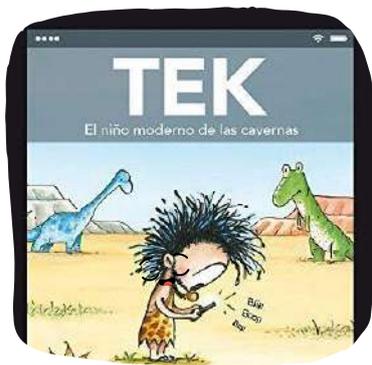
# Altxau burua



## Papá está conectado

Philippe de Kimmeter  
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, haurrek ustekabeko egoerekin egingo dute topo, pertsonaia bitxiekin, 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, Go!

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 Go. 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.

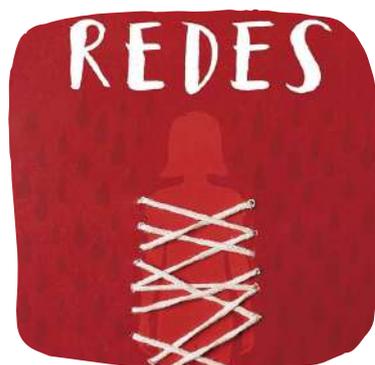


### Invisible

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 rodea.



### 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.





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

Mar Arranz Martínez  
Horsori, 2022



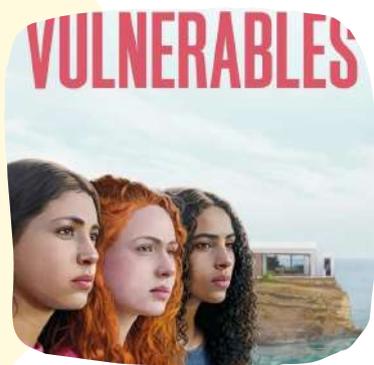
## Creatividad sin pantallas

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

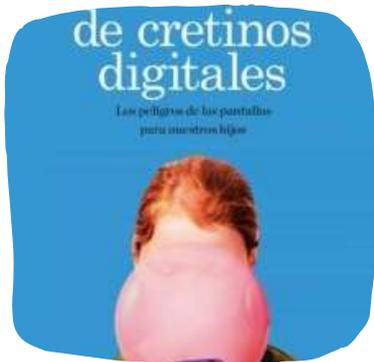


## Cerebro y pantallas: cómo las pantallas impactan en el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia

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 tecnopia**

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



**Crecer en el 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

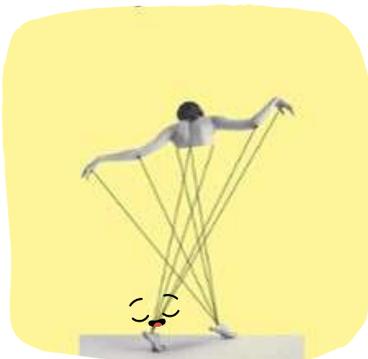


**El enemigo conoce el sistema :  
manipulación de ideas, personas  
e influencias después de la  
economía de la atención**



Marta Peirano

Debate, 2021



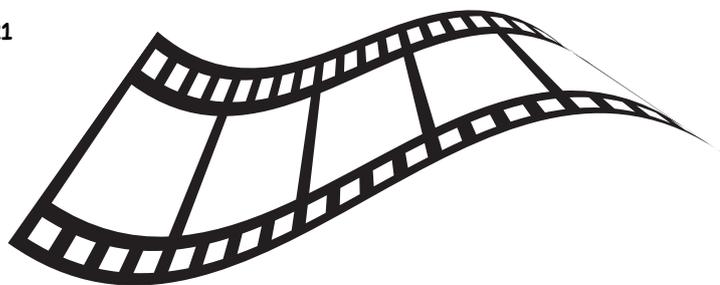
**Los reyes de la casa**

Delphine de Vigan

Anagrama, 2022

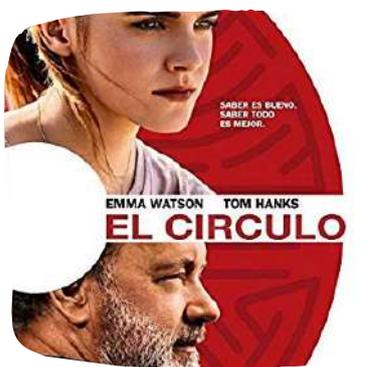


Mélanie Claux y Clara Roussel.  
Dos mujeres conectadas a través  
de una niña. Mélanie ha  
participado en un reality show  
televisivo y es seguidora de sus  
sucesivas ediciones. Cuando se  
convierte en madre de un niño y  
una niña, Sammy y Kimmy,  
empieza a grabar su día a día y  
cuelga los videos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



**El dilema de las redes  
sociales**

Jeff Orlowsky



**El círculo**

James Ponsoldt

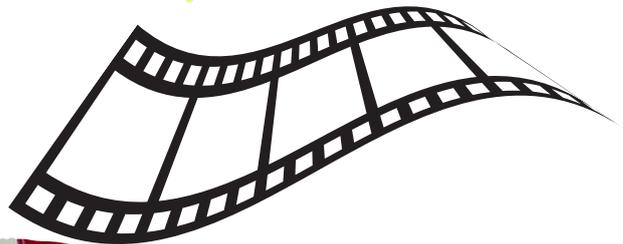


**Adolescencia**

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



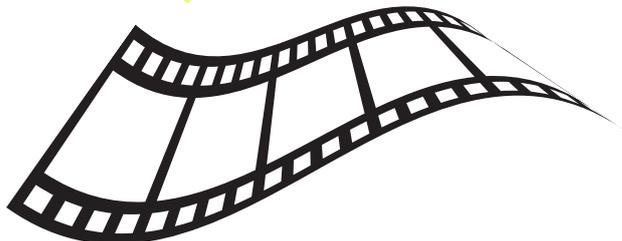
**Klik belaunaldia**



**Zurrunbiloa. Gazteen osasun mentala erdigunean**



# Altxau burua



## Modo avión

Garazi Sánchez



## Black Mirror: Caída en picado

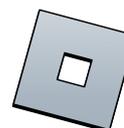
Joe Wright



## 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, 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)



### 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 nerabazarorako 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](https://www.instagram.com/altxauburuaeibar)

[eibar@altxaburua.eus](mailto:eibar@altxaburua.eus)

