

# Butlletí FAPAES

núm.42

2025-26



COM PODEM AJUDAR-NOS ENTRE FAMÍLIES? **GUIA D'US RESPONSABLE**

A moltes cases passa el mateix: quan el fill o la filla arriba a casa amb l'ordinador de l'institut i es connecta al wifi, desapareixen els filtres i els bloquejos. Així, encara que sembli que estan estudiant —o que realment en tinguin la intenció—, poden acabar mirant vídeos, jugant o entrant a les xarxes socials sense que ens n'adonem.

Davant d'aquest escenari, és important disposar d'estratègies clares. Per això us compartim algunes idees senzilles per ajudar l'adolescent en l'ús responsable de l'ordinador de l'institut a casa:

## 1. Situar l'ordinador en espais visibles

És molt recomanable que els ordinadors i dispositius es facin servir en espais comuns i visibles, com el menjador o la sala d'estar, o a la seva habitació amb la porta oberta. Això facilita que la persona adult pugui estar atenta sense haver de fer un control constant. Aquesta pràctica ajuda a reduir distraccions i fomenta un ús responsable.

## 2. Marcar horaris clars

És positiu poder respectar l'autonomia dels fills i filles, oferint espais per gestionar la seva pròpia experiència digital. Això significa confiar-hi i donar la llibertat d'organitzar el seu temps, sempre pactat i fent reflexions sobre el seu compliment.

## 3. Parlar i educar sobre com utilitzar Internet

És important estar a prop i guiar el nostre fill o filla mentre navega, ajudant a configurar els dispositius de manera segura i ensenyant a protegir la seva privacitat. Parlar amb ell o ella sobre què és segur compartir i què no, i fomentar que pensi críticament sobre el que veu a Internet: que no tot és cert ni adequat, i que ha de saber detectar possibles riscos o situacions perilloses. Aquest acompanyament i educació ajuda a desenvolupar habilitats per navegar de forma responsable i segura.

## 4. Configurar el wifi de casa

Limitar horaris del wifi a la nit o activar filtres bàsics. No cal ser molt expert o experta: molts routers tenen opcions molt simples. Qui ho necessiti pot demanar ajuda telefònica. Us facilitem els telèfons:

**017: Ajuda en ciberseguretat i dubtes digitals de l'Institut Nacional de Ciberseguretat**  
**012: Informació i suport de la Generalitat (tràmits i ajut digital bàsic)**

Recursos oficials per a famílies: aquestes pàgines i serveis poden ser una bona ajuda per orientar-se, aprendre i configurar l'entorn digital de casa de manera segura:

- Agència de Ciberseguretat de Catalunya — Recursos per a protecció de menors, control parental, ciberseguretat i bones pràctiques d'ús d'Internet. <https://ciberseguretat.gencat.cat/ca/ciudadania/>
- Guia per a famílies "Com t'impliques en l'educació digital dels teus fills i filles" del departament corresponent: recomana bones pràctiques d'ús, privadesa, seguretat, control, etc. [educacio.gencat.cat+1](http://educacio.gencat.cat+1)
- Institut Nacional de Ciberseguretat - Recursos i guies disponibles a Famílies | Menores | INCIBE

Aina Serra  
Vocal de FAPAES



Us he de dir que soc novella en tots els sentits: tant com a secretària de FAPAES, com a vocal suplent a CEAPA (la Confederació Espanyola d'AFAs). Per això, us comparteixo la meua primera experiència en unes jornades formatives d'aquesta entitat, dedicades en aquesta ocasió als drets de la infància LGBTI+. Les sessions es van celebrar a València el passat mes de novembre.

És realment impressionant veure com persones de tot el territori espanyol es desplacen i dediquen el seu temps personal per compartir, sumar i aprendre, amb l'objectiu d'acompanyar millor el nostre jovent. És un aprenentatge que ens ajuda a mirar les coses des de perspectives diverses i a posar-les en comú per seguir avançant.

Les jornades van ser intenses i colpidores.

Al País Valencià s'ha produït un retrocés en els drets LGBTI+ a causa de la política de l'actual administració autonòmica, de perfil més conservador, i de l'auge de l'extrema dreta.

Per explicar aquesta situació —i l'angoixa que l'acompanya— ens la van transmetre des de l'experiència directa de la pèrdua de drets, fent-nos conscients de la magnitud de la problemàtica.

A la tarda, durant les taules de treball, vam compartir reflexions i ens van proporcionar eines per a identificar situacions que abans ens passaven desapercebudes, oferint-nos així un punt de partida des d'on poder-les abordar. Tot plegat ens va ajudar a comprendre millor el que viuen la joventut que no encaixa en els estereotips de gènere i sexualitat que la societat continua imposant.

Tots tendim a pensar que som lliures i que gaudim dels mateixos drets, però la realitat és una altra: encara queda molta feina per fer. Jornades com aquestes ens ho recorden i ens donen la capacitat d'iniciar accions amb més criteri i solidesa.

**Meritxell Gironès**  
Secretària de FAPAES



## “HAPPY FOR FAMÍLIES” **SECUNDÀRIA**

És un plaer anunciar-vos que hem iniciat una col·laboració amb el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Lleida, relacionada amb l'educació emocional.

Teniu ganes de jugar i, a més, aprendre eines educatives? Us convidem a participar en el projecte **“Happy for Famílies Secundària”**:

- És un vídeo joc amb 20 conflictes. Busquem pares, mares o persones tutores legals que vulguin jugar-hi.
- Es tracta d'una iniciativa adreçada a famílies amb fills i filles adolescents. L'activitat està adreçada exclusivament a mares, pares o persones tutores legals, i té com a objectiu fomentar el benestar emocional i la convivència familiar.

Durant el mes de gener, farem arribar a totes les AFA la presentació del projecte i la invitació a participar-hi.

**NOUS MATERIALS PER A LES AFA**

A partir del mes de gener, començarem la distribució de nous materials adreçats a les AFA de FAPAES. Esperem que us siguin útils, interessants i valuosos:

- D'una banda, tenim nous comunicats de bones pràctiques. 10 noves AFA ens expliquen iniciatives que han dut a terme els últims anys, i de les que n'estan satisfetes perquè han tingut bons resultats. És fantàstic poder compartir-les, amb la finalitat que altres AFA puguin, si ho desitgen, encetar iniciatives semblants.
- Un dels avantatges de ser una Federació amb moltes AFA és poder treballar en xarxa. Aprendre i compartir les unes de les altres ens permet enfortir i enriquir les nostres associacions. Ens permet generar coneixement i avançar en la nostra missió com a associació de famílies d'alumnes.

Agraïm a totes les AFA que heu participat aquest any (i els anteriors) en aquest projecte. I gràcies a aquelles que, segons ens dieu, teniu en compte els comunicats en els vostres debats i iniciatives.

- D'altra banda, tenim noves càpsules sobre la Formació Professional. Ja ho sabeu: a FAPAES tenim sempre molt interès a visibilitzar i donar a aquests estudis el prestigi que mereixen. A la nostra societat, encara avui, tenim una manera de veure l'FP que no es correspon amb la realitat.

A més, un any més, ens engresca poder oferir-vos informació fresca sobre l'FP, que subratlla tots els seus avantatges i us anima a considerar-la com una opció d'estudis tan recomanable com qualsevol altra.

- Ens plau seguir endavant amb aquests projectes, que vam iniciar ja fa molts anys, i que les AFA heu valorat sempre molt positivament. No dubteu en adreçar-vos a FAPAES si voleu ampliar l'informació sobre qualsevol d'aquests nous materials.

**FORMACIONS GRATUÏTES PER A LES AFA FEDERADES**

Durant el primer trimestre de curs, l'Àrea de Formació de Fapaes ha organitzat formacions gratuïtes per a les AFA federades amb temàtica diversa:

- Eines pràctiques contra l'assetjament escolar.
- Eines pràctiques per a la millora de la salut mental dels nostres fills i filles.
- Eines pràctiques per a la gestió de l'estrès.
- Assegurances de les AFA.
- Tallers de primers auxilis en salut mental juvenil.
- Pantalles en família. Creant hàbits saludables.
- Acompanyar els fills i filles en els estudis.

Volem agrair-vos molt la vostra participació en totes elles i les vostres valoracions, que han estat excel·lents. Per a FAPAES, és un gran plaer oferir-vos tota aquesta formació.

- Hipertrucatge.
- Orientació acadèmica
- Violències sexuals en línia/Pornografia

... i algunes altres, encara per decidir.

Rebreu informació sobre totes elles. Us hi esperem!

Com en cada butlletí, us indiquem alguns dels actes que la Federació ha organitzat o ha participat durant el darrer trimestre (en aquest cas, entre els mesos setembre i novembre). En presentem una mostra perquè tingueu una idea de les activitats i els espais on participa i col·labora FAPAES. No dubteu en demanar-nos aquesta informació ampliada i en proposar-nos altres actes o activitats que considereu rellevants.



Breu agenda  
de **FAPAES**

|          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Setembre | Reunió Inici de Curs amb L'honorable consellera Sra. Ester Niubó Trobada territorial amb les AFA, per explicar l'organització dels territoris vers la junta de la federació. | 30 anys construint un futur millor FP (Fundació Bertelsmann).                                                                               | Assemblea General de FAPAES Renovació de la Junta directiva.                                                                                              | 1a Sessió Comissió Permanent del CEMB.                                                                                    | Sessió plenària del Consell d'Educació de Catalunya. Inici dels tallers de primers auxilis en salut mental juvenil. |
| Octubre  | Acte presentació de l'informe "L'escola concertada avui"                                                                                                                     | Formació d'Assegurances de les AFA: "Tot el que cal saber". Presentació de l'informe "Oportunitats Educatives a Barcelona 2024".            | Taller de confiança, comunicació, suport educatiu i orientació dels seus fills i filles (Mentora – Fundació Bofill).                                      | Formació "Eines de gestió de l'estrès del dia a dia". Preparació formacions 2026 amb Agència Ciberseguretat de Catalunya. |                                                                                                                     |
| Novembre | Formació "Pantalles en família. Creant hàbits saludables".                                                                                                                   | Jornada "Derechos de los ninos y niñas LGTBI" (València). 6è Plenari de la Taula de Participació per un Sistema Educatiu Inclusiu (TaPSEI). | Assemblea Ordinària i Extraordinària de CEAPA. Parlament de Catalunya 6% ILP: Proposició de llei de garanties de finançament del sistema educatiu català. |                                                                                                                           |                                                                                                                     |

