



Barcelona, 22 de maig de 2026

Emofamily Solidari per a connectar amb les emocions i desconnectar de les pantalles

L'esdeveniment tindrà lloc dissabte 30 de maig a La Granja
Ability Training Center

[La Granja Ability Training Center](#) organitza el pròxim dissabte 30 de maig l'**Emofamily Solidari**, una jornada familiar pensada per a promoure la desconnexió digital, el benestar emocional i el temps de qualitat en família. Els beneficis es destinaran al projecte **Guay-fi** –impulsat per l'[Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya](#) i la [Fundació Aprendre a Mirar](#)–, que prevé les tecnoaddiccions a edats primerenques apostant per l'oci *offline* i el joc analògic.

Aquest **Emofamily** neix amb l'objectiu d'oferir un espai on infants i adults puguin compartir experiències lluny del ritme accelerat i de l'ús constant de les pantalles. És per això que la jornada vol reivindicar la importància de les relacions presencials, el joc en companyia i la connexió emocional.

A través del projecte **Guay-fi**, es treballa des de fa anys per conscienciar sobre l'impacte de l'excés de pantalles en infants i adolescents, així com per promoure hàbits digitals més saludables i equilibrats. El projecte aposta per generar espais de reflexió i alternatives d'oci que ajudin les famílies a recuperar temps de qualitat i allunyat de l'entorn *online*.

A la jornada s'organitzaran tres activitats vivencials en contacte amb la natura, pensades perquè les famílies puguin aprendre, divertir-se i reforçar vincles. Hi haurà dinàmiques centrades en la confiança, el lideratge, la comunicació, el treball en equip i l'autoconeixement.

Les inscripcions per participar en la jornada ja estan obertes a través de la [pàgina web de La Granja](#), juntament amb tota la informació detallada. Amb aquesta iniciativa solidària, les entitats reforcen el seu compromís amb la prevenció de les tecnoaddiccions i la promoció d'un ús més conscient, saludable i equilibrat de la tecnologia entre infants i adolescents.

La **Fundación Aprender a Mirar** treballa per la defensa de les persones usuàries dels mitjans de comunicació audiovisual, en especial, de les menors d'edat. Aquesta defensa es porta a terme a través de la formació, la informació, l'acció social de prevenció, la denúncia i la promoció de valors; a través d'accions com el **Programa d'Educació Audiovisual**.

L'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** és una entitat sense ànim de lucre, integrada per més de 17.000 persones. El seu objectiu, obert a tots els ciutadans, és col·laborar en la millora de l'oci audiovisual, fent-se ressò de la veu dels seus consumidors i defensant els seus drets, especialment dels menors, els més vulnerables davant les pantalles.

Consumidors Audiovisuals



prensa@contraste.info
93 488 17 57

Fundació Aprender a Mirar



Av. de Madrid, 95
08028 Barcelona