

martes, 29 de septiembre de 2020

# Trucos para aprender a hacer un uso saludable de la tecnología en la nueva cita INTREPIDA

A cargo de Carmen López, fundadora y directora de la empresa "Hijos con éxito. Formación para madres y padres"



**cita intrepida**

**con Carmen López**  
empresa 'Hijos con éxito'  
hijosconexito.com

**Uso saludable de la tecnología**  
Potenciar nuevos hábitos y mecanismos

**Uso saudável de la tecnologia**  
Promover novos hábitos e mecanismos

**30 de septiembre de 2020**  
**18.00 h en Portugal / 19.00 h en España**

Imprescindible inscripción aquí  
<https://bit.ly/2ZUqqJU>

Mais informação [www.tresculturas.org/intrepida](http://www.tresculturas.org/intrepida)  
[cbejarano@tresculturas.org](mailto:cbejarano@tresculturas.org)



://www.mancondado.com/export/sites/mancondado/es/.galleries/imagenes-noticias/imagenes-noticias-2020/\_F3C-Intrepida-tarjeton-RGB-Carne

El proyecto INTREPIDA plus prosigue con sus citas online con empresarias andaluzas y portuguesas para dar a conocer su trabajo y compartir con el público sus experiencias profesionales. En esta ocasión, el encuentro virtual correrá a cargo de Carmen López, fundadora y directora de la empresa *Hijos con éxito. Formación para madres y padres*.

Actualmente, una gran mayoría de personas adultas y niños/as emplean más tiempo viendo la televisión o usando las redes sociales que en cualquier otra actividad; en general unas 20 horas a la semana. Numerosos estudios señalan que una sobreexposición a medios digitales o pantallas tiene efectos negativos en la salud física y psicosocial de adultos y muy especialmente en el caso de las generaciones más jóvenes.

En esta nueva cita, que podrá seguirse virtualmente **el próximo 30 de septiembre desde las 19 h**, Carmen López ofrecerá estrategias para practicar un uso de la tecnología más favorable y libre de riesgos, algo que tras el confinamiento resulta especialmente adecuado. Del mismo modo, ayudará a tomar conciencia de los mecanismos intrínsecos que pueden llevar a padecer adicción, en la búsqueda siempre de la recompensa inmediata.

La participación en este encuentro es gratuita **inscribiéndose a través de este enlace** (<https://zoom.us/meeting/register/tJAKdOygpj4pEtQ-2-url1QWwSqsw8pbC6ta>). Además, tras la presentación se podrá dialogar y resolver dudas con la ponente.

**Carmen López** (<https://hijosconexito.com/>), doctora en Educación, Pedagogía y orientadora familiar, con una trayectoria de más de 30 años dedicados a la docencia y la investigación en la función pública, lanzó hace dos años su proyecto de formación de madres y padres que lleva el título de *Hijos con éxito*, cuyo objetivo es ayudar a las familias a saber más para educar mejor (o de otra forma) a sus hijos.

Esta actividad forma parte del proyecto europeo INTREPIDA plus, financiado a través del programa INTERREG V-A España Portugal (2014-2020) POCTEP, en el que participa la Mancomunidad de Desarrollo Condado de Huelva, junto con otros socios de España y Portugal: Fundación Tres Culturas del Mediterráneo, Diputación de Huelva, Núcleo de Empresarios de la Región de Portalegre (NERPOR) y Núcleo Empresarial de la Región de Évora (NERE). Este proyecto para la Internacionalización de las Empresarias de España y Portugal hacia la Inserción, el Desarrollo y las Alianzas (INTREPIDA) tiene como objetivo impulsar la competitividad empresarial de las PYMES gestionadas por mujeres en el territorio transfronterizo de Andalucía, Algarve y Alentejo, promoviendo su internacionalización a través de nuevos modelos de desarrollo y cooperación empresarial.