

L'ús de les pantalles a casa amb criatures

Vivim en un món digital, on les pantalles formen part del dia a dia familiar



La **tecnologia i les pantalles**, han de ser una eina a la que li podem donar diferents **funcions: social, educativa i lúdica** que ens ajudi i ens faciliti la criança i convivència familiar en aquests dies, però és important tenir en compte algun aspectes, **valorar-ne el seu ús** en funció sobretot de la **finalitat i l'edat de l'infant**.

DOSIFIQUEM L'EXPOSICIÓ A LA TECNOLOGIA EN INFANTS I NO LA SUBSTITUÏM PER UN ADULT



Hem de poder acompanyar els infants en l'ús de les tecnologies i **mediar entre ells/elles i els continguts**, així com **ajudar a poder transferir els aprenentatges a la vida quotidiana**.

Els adults som un model i referent important per als fills i filles. Per això és important preguntar-nos quin ús i durada en fem d'aquestes pantalles nosaltres.



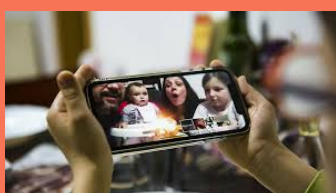
Evitem sobreexposar als infants menors de 6 anys a les pantalles, busquem alternatives i recursos d'interacció cara a cara, moviment, manualitats, cançons...

Exemples d'un bon ús, de manera puntual:



A nivell lúdic i educatiu

Podem gaudir i compartir una estona de dibuixos animats, sèries...



A nivell social

Podem mantenir el contacte social, trucar, fer videoconferències als avis, amics, companys, per parlar i compartir....



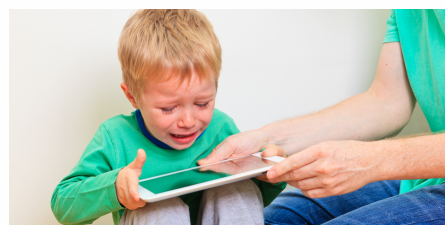
Com afecten els diferents dispositius electrònics (telèfon, tauleta tàctil, ordinador, televisió...) al desenvolupament i a les interaccions en la primera infància?

Avui sabem que **els infants de 0-3 anys no aprenen a través d'una pantalla sinó mitjançant l'experiència amb les coses reals i a través de les interaccions interpersonals amb una persona "sensible"**, ho diu la investigadora educativa Catherine l'Ecuyer que es mostra preocupada per la relació entre la infància i la tecnologia.

Hi ha pediatres que adverteixen del perill d'**utilitzar sistemàticament les pantalles com a xumet emocional per a calmar el nen o nena**. És cert que pot ser molt efectiu per mantenir-los tranquils una estona, però aquesta no ha de ser la única manera que els infants aprenguin a calmar-se. Els infants necessiten també que se'ls ensenyi a identificar i gestionar les seves emocions per a afavorir de manera progressiva l'autocontrol.

Una de les conseqüències en infants que passen moltes hores exposats a les pantalles són les afectacions a nivell de salut visual. Es calcula un augment d'infants amb miopia, hipermetropia i astigmatisme. És per això que es recomana descansar la vista cada certa estona.

Alguns estudis relacionen l'**abús de les tecnologies amb el retard de llenguatge, dèficit d'atenció i/o dificultats en la gestió de la frustració i en l'autocontrol**.





Recomanacions a tenir en compte en l'ús de pantalles i tecnologia

1 PENSEU I CREEU UN PLA DIGITAL FAMILIAR

El consum digital pot fer-se d'acord amb un valor i un estil de criança familiar. Quan el consum es fa reflexivament i de forma adequada, pot millorar la vida diària, però quan no és així pot fer deixar o apartar altres activitats importants.

2 L'ÚS DE LA TECNOLOGIA HA DE SER SUPERVISAT SEMPRE PER UN ADULT

Els adults han de **controlar els continguts**, tenir en compte la finalitat per la qual s'utilitzen les pantalles i l'edat dels infants. En menors de tres anys el dispositiu no es pot deixar mai en mans dels infants.

3 ESTABLIU UNES RUTINES. ANTICIPEU LES NORMES D'ÚS I EXPLIQUEU-LES

Aquests dies és important tenir també un **horari i rutines per a organitzar-nos**, tot i que puguin ser més flexibles per les circumstàncies. És important **explicar i concretar adequant el llenguatge** a les diferents edats dels infants qui farà ús de determinats dispositius, el lloc on s'utilitzaran i què passa si no es respecta.

4 TINGUEU EN COMPTE PER A QUÈ S'UTILIZEN LES PANTALLES I LA DURADA DE TEMPS EN FUNCIÓ DE L'EDAT DE L'INFANT

Cal tenir en compte que l'associació americana de pediatria recomana **restringir l'ús de les tecnologies. A menors de dos anys no les recomanen i entre els dos i els cinc anys no més d'una hora diària.**

5 CONCRETEU UN TEMPS LLIURE SENSE PANTALLES

És necessari establir **estones de desconnexió de les xarxes, dispositius i pantalles**. Hi ha un risc que s'acabin creant certs hàbits o dinàmiques que posteriorment siguin difícils de canviar.