

Recomanacions sobre l'ús de pantalles en infants de 0 a 6 anys

Descripció de l'etapa

Els infants en aquesta etapa evolutiva necessiten **menjar, dormir, moure's, explorar per aprendre i vincular-se amb les persones** (temps de relació, **ser mirats i escoltats, sentir-se estimats**). En aquesta etapa l'**aprenentatge** bàsicament s'incorpora **per imitació** i la principal font d'informació és l'entorn familiar.

Principals riscos de l'abús de pantalles

- **En el desenvolupament cerebral**
 - Hàbit a la velocitat i intolerància a la realitat lenta
 - Gratificació per interacció que genera addicció dopamínica
- **En el desenvolupament físic**
 - Sedentarisme
 - Afectacions a la visió
- **En el desenvolupament relacional i emocional**
 - Endarreriment en l'adquisició de les habilitats lingüístiques
 - Vincles afectius poc sòlids, un risc per desenvolupar malalties mentals en el futur

A més ús en etapes primerenques, major ús en etapes posteriors perquè s'arrela com un hàbit

Les pantalles no cobreixen cap d'aquestes necessitats principals, per això, en la mesura del possible, és convenient evitar l'ús abusiu. És una etapa crítica per al conjunt del desenvolupament de l'infant, on s'assenten l'adolescent i l'adult del futur.

Allò que no s'aprèn en aquestes primeres etapes -fonaments del llenguatge, coordinació motora, fonaments de la lògica matemàtica, hàbits socials- és més difícil d'adquirir en el futur.

Què podem fer?

- **Reduir de forma clara i conscient l'ús de mòbils i tauletes per part dels adults** davant dels infants.
- Només deixar als infants el mòbil o la tauleta per a fer una activitat concreta i fer-ne un **ús de qualitat en temps d'oci**: mirar uns dibuixos animats adequats per a l'edat, mirar i comentar fotos de la família, fer una videoconferència amb alguna persona de l'entorn familiar...
- Limitar el temps d'ús segons l'edat de l'infant:
 - **evitar totalment l'ús fins als 3 anys**
 - **màxim 30 min/dia entre els 4 i els 6 anys**
- **Estar presents** en les diverses activitats relacionades amb els hàbits: menjar (és important que descobreixin els sabors, colors i textures estant atents al menjar i no a una pantalla), rentar-se, pentinar-se, vestir-se, desplaçar-se, fer la compra del menjar, cuinar...
- **Fomentar el joc sense pantalles**, potenciant el descobriment del món que ens envolta i l'ús del llenguatge: jugar a descobrir coses de colors (veig veig), inventar-se contes...

S som
connexió

TELEFONIA CONSCIENT

www.somconnexio.coop - educa@somconnexio.coop

