

# Recomanacions sobre l'ús de pantalles en infants de 7 a 12 anys

## Descripció de l'etapa

Entre els 7 i els 12 anys els infants **desenvolupen el seu potencial, el seu caràcter i la seva autonomia**. En aquesta etapa aprenen i se socialitzen a través del joc.

És important assenyalar els canvis que es produeixen en el cervell i les capacitats que s'hi poden adquirir gràcies a aquests canvis i que es poden veure limitades per un ús abusiu de pantalles:

- Es desenvolupa el lòbul frontal, que està associat a funcions cognitives com la presa de decisions, la motivació, la solució de problemes, la planificació i l'atenció.
- Madura el cos callós, que permet que ens orientem en l'espai, vinculem emocions als records, coordinem adequadament els moviments corporals (voluntaris i involuntaris), responguem de manera efectiva davant els estímuls de l'exterior, ens comuniquem adequadament i entenguem el que ens diuen, desenvolupem habilitats com l'escriptura, la lectura, la pintura o la música, que resolguem problemes complexos i, en definitiva, que entenguem i ens relacionem de forma humana amb el món.

## Principals riscos de l'abús de pantalles

- Alentiment o reducció del desenvolupament del lòbul frontal del cervell que provoca greus dificultats en l'atenció, capacitat imprescindible per a l'aprenentatge.
- L'excés d'ús genera **addicció a les gratificacions instantànies**.
- L'abús en l'ús de les xarxes socials són **causa d'ansietat i depressió**.
- **Altera el son i redueix el temps de descans real**.
- **Roba temps al procés de socialització**.
- Facilita i intensifica l'**assetjament**.
- Hàbit a la sobreexposició d'estímuls i intolerància a l'avorriment, temps en el que el cervell treballa intensament (integra aprenentatges i emocions, relaciona informació, crea noves idees...)

La principal funció de la família en aquesta etapa és **acompanyar de forma gradual aquest procés, establint un vincle de confiança (sense que es confongui autonomia amb solitud)**.

## Què podem fer?

- Endarrerir la incorporació d'un smartphone propi tant com es pugui, preferiblement **no abans dels 16 anys**, propiciant propostes de lleure i entorns de relació social lliures de pantalles.
- **Evitar l'ús "narcòtic"** del mòbil (pèrdua de la noció del temps i ús gens profitós) i reduir l'ús "innecessari" (allò que podem fer també sense tecnologia).
- Evitar que les pantalles ocupin de forma sistemàtica els "temps d'avorriment" (d'inactivitat).
- Definir un **camí progressiu d'incorporació** del mòbil "personal" amb un pacte d'ús que va evolucionant adaptant-se a cada moment maduratiu del noi/a:
  - començar amb un terminal dels pares
  - continuar amb un **telèfon no smartphone**
  - condicionar la incorporació del primer smartphone al fet d'haver d'arribar a acords d'ús (preferiblement no abans dels 16 anys)
  - incorporar un smartphone quan es té evidències de tenir una maduresa suficient
- Posar límit d'ús molt clars adaptats a cada edat:
  - limitar el temps d'ús en funció de l'edat i les responsabilitats de cada infant (com a referència entre els 7 i 12 anys: increment progressiu i supervisat fins a una hora diària màxim).
  - **limitar els espais** d'ús comuns i oberts, que se'ls pugui observar
  - **àpats sense pantalles**
  - evitar l'ús de les pantalles dels moments de **llevar-se i d'anar a dormir**
- Aplegar-se amb altres famílies de l'entorn relacional de l'infant, que també tenen el propòsit d'endarrerir la incorporació del mòbil i crear un **grup de suport** per afrontar el repte de forma col·lectiva.

### Fonts:

- Ús responsable de noves tecnologies en la infància i l'adolescència. Generalitat de Catalunya <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/us-responsable-noves-tecnologies/infancia-adolescencia/index.html>
- Guia per a famílies cruels i malvades. Som Connexió <https://somconnexio.coop/arriba-la-guia-per-a-families-cruels-i-malvades-en-versio-digital/>
- Prevenció, detecció i acompanyament en l'addicció a les pantalles. Departament d'Educació Generalitat de Catalunya <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/us-tecnologies/addiccio-pantalles/index.htm>

 **som  
connexió**

TELEFONIA CONSCIENT

[www.somconnexio.coop](http://www.somconnexio.coop) - [educa@somconnexio.coop](mailto:educa@somconnexio.coop)