

Pantalles i infants

La solució no és evitar,
és gestionar

A photograph of three children sitting at a desk in a classroom, each with a computer. The child in the foreground is a young boy with dark, curly hair, wearing a light blue striped shirt, looking towards the camera with a slight smile. Behind him are two other children, a girl with blonde hair in a ponytail and a boy with dark skin, both looking at their computer screens. The background is a bright, out-of-focus classroom with windows.

glifing
experts en lectura

Pantalles i infants

La solució no és evitar, és gestionar.

Les pantalles formen part del nostre món. També del món dels infants. Però, igual que amb l'alimentació o el descans, l'ús de les pantalles requereix **criteri, límits i acompanyament** d'una persona adulta.

Aquesta guia resumeix els **principals riscos associats a l'ús inadequat de les pantalles** i ofereix **orientacions pràctiques** per a mestres i famílies.

Però **també ens explica com ens poden ajudar en els aprenentatges** i en l'aprenentatge de la lectura en el nostre cas.



Riscos en l'ús de les pantalles

Hem de tenir en compte que els riscos no rauen en l'ús de la tecnologia *per se*, sinó en la manera en què es fa. I quan parlem d'això hem de tenir principalment en compte tres variables:

- Continguts.
- Temps.
- Supervisió.

1. Exposició excessiva de temps

Cal preocupar-se quan l'infant passa més de **2 hores diàries** en activitats passives amb pantalles (com mirar vídeos, jugar a jocs no educatius o fer *scroll* en xarxes).

► Riscos associats:

- Disminució de l'atenció.
- Problemes de son.
- Major impulsivitat.
- Baixa tolerància a la frustració.

► Recomanació oficial:

L'American Academy of Pediatrics i l'OMS recomanen **un màxim d'1 hora al dia** per a infants de 2 a 5 anys, amb contingut de qualitat i supervisat.

2. Pantalles com a calmant emocional

S'esdevé quan s'utilitzen les pantalles per **calmar rebequeries**, evitar l'avorriment o reduir l'ansietat.

► Riscos associats:

- L'infant no aprèn a autoregular-se.
- Pot desenvolupar dependència emocional a la pantalla.
- Més risc d'ansietat i empatia reduïda.

► Objectiu educatiu:

Ensenyar als infants a **identificar, expressar i regular emocions** sense necessitat de recórrer a una distracció externa com pot ser una pantalla.

3. Desplaçament d'activitats fonamentals

► Quan hi ha desequilibri?

Quan les pantalles ocupen el temps destinat a:

- Joc lliure i creatiu.
- Lectura compartida amb adults.
- Converses familiars.
- Activitat física.

► Riscos associats:

- Retard en el desenvolupament del llenguatge.
- Empobriment de la memòria de treball.
- Dèficits socials.

► La ciència ho avala:

Els autors **Maryanne Wolf** i **Stanislas Dehaene** mostren que el cervell lector es desenvolupa millor amb lectura presencial i interacció directa amb adults.

4. Lectura superficial

► Síntomes visibles:

Infants que **canvien constantment d'estímul**, que els costa mantenir l'atenció o que **llegeixen de manera molt superficial**.

► Riscos associats:

- Dificultats de concentració sostinguda.
- Manca de comprensió profunda.
- Pensament més dispers.

► Referència:

Nicholas Carr, al llibre **Superficiales**, alerta que l'excés de lectura digital fragmentada pot "reconfigurar" el cervell cap a un pensament més ràpid però menys profund.

5. Contingut inadequat o sense supervisió

► Quan cal intervenir-hi?

Quan els infants tenen accés lliure a vídeos, jocs o *apps* no adaptats a la seva edat o sense supervisió.

► Riscos associats:

- Sobreestimulació i confusió.
- Exposició a violència, por o contingut inapropiat.
- Distorsió de la realitat.

► Solució educativa:

- Control parental actiu.
- **Acompanyament crític** i conversa sobre el que es veu.

6. Pantalles abans d'anar a dormir

L'exposició nocturna a la **llum blava de les pantalles interfereix en la producció de melatonina, l'hormona del son.**

► Riscos associats:

- Més dificultat per agafar el son.
- Son menys profund.
- Problemes de memòria i aprenentatge.

► Recomanació:

Apagar pantalles com a mínim 1 hora abans d'anar a dormir.

► Com pots actuar per minimitzar riscos

- **Estableix límits clars:** hores, espais i moments per a les pantalles.
- **Dona exemple:** el model adult és el millor educador.
- **Prioritza l'ús educatiu i actiu:** lectura digital guiada, eines com Glifing, *apps* interactives de qualitat.
- **Combina pantalles amb presència d'una persona adulta:** llegiu plegats, converseu sobre el contingut.
- **Promou activitats alternatives:** joc simbòlic, lectura, creativitat, natura.
- **Observa i escolta:** cada infant viu la pantalla de manera diferent. El teu acompanyament és clau.

Les pantalles no són enemigues. Són eines. Però sense criteri, poden desplaçar tot allò que fa créixer un cervell sa, lector i empàtic.

Educar és avançar cap a l'autonomia, l'autoregulació i el pensament crític del món que ens envolta i projectar-nos cap al món que volem que ens envolti.

Beneficis de l'ús de les pantalles en l'àmbit educatiu

1. Accessibilitat i inclusió educativa

Les eines digitals faciliten l'adaptació del contingut a les necessitats individuals de cada lector.

En estudis com els que avalen l'ús del mètode **Glifing**, s'ha vist que els formats digitals amb elements interactius milloren l'atenció i la motivació en lectors amb dificultats.

2. Entrenament personalitzat i lúdic

Les plataformes digitals aprofiten els beneficis de l'estimulació multimodal per millorar els aprenentatges. La lectura digital permet dissenyar itineraris personalitzats i mesurar objectivament el progrés.

3. Augment de la motivació

Molts infants que rebutgen el llibre en paper o que troben difícils o avorrides les matemàtiques, per exemple, connecten millor amb formats digitals que integren elements lúdics, visuals o interactius. Això ajuda a crear una experiència lectora més gratificant.

Com assenyalem a *Neurociència de la lectura*, la motivació és clau per generar l'hàbit lector, i el format digital pot activar circuits de recompensa en el cervell lector.

4. Recollida de dades i seguiment en temps real

Les eines digitals d'aprenentatge acostumen a generar informes personalitzats que permeten identificar ràpidament quins aspectes cal reforçar i quins progressos s'estan consolidant.

5. Preparació per a l'ecosistema tecnològic actual

L'escola ha d'ensenyar a alumnes del segle XXI. Si ensenyem a llegir i comprendre textos en suports digitals, aprenem de la manera en què el món

ens demanarà que interactuem amb la informació i el coneixement, ja que la majoria de la informació avui es consulta en pantalles. **Aprendre a gestionar la lectura digital (filtrar, sintetitzar, validar fonts) és essencial per al pensament crític.**

Tal com planteja Nicholas Carr a *Superficiales*, l'entorn digital canvia la nostra manera de llegir i pensar. **Cal formar lectors digitals profunds, i no només consumidors d'informació ràpida.**

► Per què és una bona idea entrenar la lectura amb Glifing?

► Guia pràctica per a mestres i famílies

Glifing és una eina basada en la neurociència, pensada per ajudar infants en edat d'aprendre a llegir i a qualsevol edat si hi ha dificultats lectores. Glifing millora la fluïdesa, la comprensió i la motivació lectora **a qualsevol edat.**

A continuació et presentem **els 5 grans beneficis de treballar la lectura amb Glifing**, avalats per recerca científica i l'experiència de milers d'escoles i famílies.

1. Entrenament lector personalitzat i lúdic

Cada infant rep un pla de treball adaptat al seu nivell lector. Els exercicis evolucionen segons els seus resultats i es presenten en forma de joc, amb puntuacions, reforços positius i reptes.

► Per què funciona?

El cervell aprèn millor quan rep **feedback immediat**, repeteix de manera estructurada, ho fa **en un entorn motivador i amb el nivell de personalització que li garanteix l'èxit en la tasca**. Això reforça la connexió entre les àrees lectores del cervell i millora l'automatització lectora.

► Evidència científica:

Estudis com el de Krieger, Nieto, Garcia Ortiz i Amador (2020) demostren **millores significatives en fluïdesa i comprensió** en alumnes que han utilitzat Glifing durant diversos mesos.

2. Basat en neurociència i evidència educativa

Glifing no és un recurs intuïtiu o anecdòtic. Està dissenyat a partir dels coneixements actuals sobre **el cervell lector, la consciència fonològica, la memòria de treball i les funcions executives.**

Font: *Neurociència de la lectura* (Garcia Ortiz, 2023) explica com la plasticitat cerebral permet millorar les rutes lectores amb pràctica estructurada, especialment en l'etapa sensible del desenvolupament.

3. Millora la fluïdesa i la comprensió lectora

► Objectiu principal:

Automatitzar la descodificació per alliberar recursos cognitius (atenció, memòria, comprensió). Quan llegir “ja no costa”, **l'infant pot entendre millor, gaudir i aprendre més.**

► Què s'entrena?

- Consciència fonològica.
- Correspondència grafema-fonema.
- Fluïdesa lectora.
- Vocabulari.
- Estratègies de comprensió.

4. Acompanyament familiar i escolar

El programa es pot fer **des de casa**, amb suport familiar, i **a l'escola**. Glifing genera informes per compartir entre docents, psicopedagogs i famílies.

► Seguiment professional:

Cada sessió queda registrada, i el sistema crea un **perfil lector** que ajuda a detectar punts forts i febles. Això facilita prendre decisions pedagògiques i fer intervencions més efectives.

► Col·laboració clau:

Quan l'escola i la família treballen juntes, l'impacte és molt més gran.

5. Motiva infants que no gaudeixen de llegir

► Què passa amb qui no vol llegir?

Glifing transforma la lectura en un repte motivador. Infants amb autoestima lectora baixa s'hi enganxen perquè:

- No se senten jutjats.
- Reben premi pel seu esforç.
- Veuen millores ràpidament.

► Recordem:

Quan llegir deixa de ser una font de frustració, pot tornar a ser una font de plaer. I aquest és el principi del cercle virtuós lector.

Lectura i Glifing: un binomi guanyador

La lectura és una eina fonamental per a l'aprenentatge i la vida. I Glifing és una manera efectiva, científica i humana d'entrenar-la.

Quan el camí lector es fa difícil, Glifing hi posa ponts.

Montserrat Garcia i Ortiz

Creadora del Mètode Glifing

