



CÈLIA ATSET

CRIATURES / FAMÍLIA | 03/06/2022

## Sobreexposició a les pantalles: "Són un cangur immediat i gratuït"

L'excés d'hores davant la televisió, les tauletes o els mòbils fins als 6 anys provoca excitació i dificultats de concentració

**Olga Vallejo**

A mitjans de maig, coincidint amb el Dia Mundial d'Internet, es va publicar el *Manifest infància i pantalles*, sobre l'ús de les pantalles per promoure un desenvolupament saludable en la primera infància. És un informe basat en les evidències científiques sobre els efectes de la sobreexposició dels infants a les pantalles en la primera infància, que ha estat impulsat per un equip d'onze professionals. Una d'elles és l'Anna Ramis, mare, mestra i pedagoga, impulsora de la campanya *#De0a3PantallesRes*. Ramis recorda que seria millor que no estiguessin en contacte amb les pantalles fins als 3 anys, i que l'estudi se centra en l'etapa dels 0 als 6 perquè és l'època de més plasticitat neuronal i quan s'està descobrint el món: "Necessiten tots els estímuls naturals de l'entorn, persones, llenguatge i pensament, comunicar-se, conèixer els dominis del seu cos, diferenciar el seu cos de l'entorn, etc. Estar quiets davant d'una pantalla, contingut a banda, és el més contranatural que hi ha durant la infància".

La pedagoga apunta que la simultaneïtat de la pantalla amb qualsevol altra acció de la vida quotidiana impedeix que els infants siguin conscients de la resta d'accions i quedin segrestats per la pantalla perdent-se la realitat del seu entorn. Per exemple, si miren el mòbil estant a l'orinal no són conscients del control d'esfínters, o si mengen mirant dibuixos ni s'adonen del que mengen. A més, quan miren les pantalles no es belluguen, poden tenir més problemes de laxitud muscular, i no se'ls desenvolupa bé el nervi òptic. Els continguts tenen una velocitat, uns impulsos de llum i sons que exciten les criatures i fan que s'habituin a una realitat ràpida i que la realitat de fora de la pantalla els sembli lenta i avorrida. "És canalla que estan sempre excitats, no se centren en res perquè necessiten continuar amb aquesta adrenalina que els proporciona les pantalles quan se'n fa un ús abusiu", afirma la pedagoga.

Aquesta adrenalina i el fet de no tenir-ne mai prou és que li va passar a la Sofia (5). La seva mare, la Lourdes (33), explica que la Sofia no va

mirar cap pantalla fins als 2 anys. Llavors van començar a utilitzar la televisió com una eina que els permetia tenir a la nena entretinguda mentre tant ella com el pare, en Pablo (37), tenien feina: “Era una estona sense haver d’estar-ne pendants. Cada dia li posàvem un capítol dels dibuixos que li agradaven i vam establir l’hàbit de mirar uns 20 minuts la pantalla després de sopar”, explica la mare. Però va arribar un moment que allò generava tensions, sempre es queixava quan s’acabava el capítol, en volia més i els pares van decidir deixar de fer-ho. “Generava tan mal rotillo i era tan pesat que no ho vam tornar a fer”, comenta. Al fill petit, en Mateo (2), ja no li han ofert aquesta possibilitat. Ara el que fan és mirar una pel·lícula al dia el cap de setmana, si són a casa. Si passen el dia fora o tenen alguna celebració s’ho salten i no passa res. Tauleta i mòbil? Mai.

## **Empantallats**

L’objectiu del darrer informe d’Unicef, [\*L’impacte de la tecnologia en l’adolescència\*](#), és conèixer quin és l’impacte de la tecnologia, amb una perspectiva àmplia, en l’adolescència, amb una mostra prou representativa, gairebé 50.000 joves de tot l’Estat. El que se’n desprèn és que hi ha entre un 2% i un 3% de joves que pateixen exclusió digital i que l’ús intensiu de la tecnologia pot derivar en el deteriorament de la salut mental. Un de cada tres joves fa un ús problemàtic de la tecnologia perquè dedica molt temps a múltiples activitats que es duen a terme a través dels dispositius. “No podem parlar d’addicció perquè l’OMS no reconeix l’addicció a internet, però s’ha evidenciat que connectar-se cada dia més de 5 hores suposa una gran interferència amb altres activitats quotidianes: estudiar, relacionar-se amb els seus iguals o la família, etcètera”, explica Nacho Guadix, responsable d’Educació i Drets Digitals d’Unicef Espanya. Els joves que tenen un consum elevat de tecnologia estan

pitjor de salut mental i de benestar emocional, i estan menys satisfets amb la seva vida.

A partir dels 3 anys, de mica en mica, sempre acompanyats i mai sobreposant-se a cap altra activitat, els experts mantenen que es poden consumir productes audiovisuals, amb un termini controlat pels adults. Insisteixen que no es tracta tant de l'efecte nociu de la pantalla com del cost d'oportunitat, les coses bones que s'està perdent. "Mentre l'infant està pendent de la pantalla no està fent unes altres activitats que sí que són molt bones per al seu desenvolupament: jugar, estar a la natura, llegir contes, aprendre, escoltar, ballar, relacionar-se amb altres persones i desenvolupar la socialització", argumenta la doctora en neurociències i professora de la UAB Marta Portero. Explica que si l'infant està 3 o 4 hores diàries mirant pantalles perd una estimulació que és realment necessària en aquesta etapa tan sensible de la seva vida.

### **Hi ha marxa enrere**

¿És recuperable una criatura que ha estat sobreexposada a estímuls audiovisuals? Per començar, cal que la família estigui informada, sàpiga què passa al cervell i com el seu consum perjudica la criatura. A partir d'aquí caldrà oferir a les criatures alternatives atractives amb tot el convenciment dels adults. "El vincle pares-fills és tan potent que pot vèncer l'addicció a les pantalles", comenta Ramis. Recomana als pares que vulguin reconduir la situació que estiguin molt convençuts i carregats d'energia positiva a l'hora de presentar alternatives: "Les famílies necessiten el suport de l'entorn, la xarxa mèdica, social i assistencial. Per això és tan important que la societat estigui sensibilitzada perquè els resulti més fàcil no recórrer al mòbil o la tauleta".





A casa de la Nati i l'Albert es fa un ús molt controlat de les pantalles. CÈLIA ATSET

En Marc (5) i la Júlia (3) només consumeixen audiovisual el divendres i el dissabte. Cadascun tria una pel·lícula. La seva mare, la Nati (37), els pot ensenyar una foto o un vídeo que han fet al mòbil i a vegades parlen amb l'àvia que viu a l'estranger per FaceTime, “però van acabar tan saturats durant la pandèmia que gairebé els hem d'anar al darrere perquè interactuïn a través de la pantalla”, explica la mare. De tant en tant en Marc explica que els seus amics miren la televisió o la tauleta abans d'anar a l'escola i demana fer el mateix, però llavors els pares li diuen que a casa s'aprofita per esmorzar tranquil·lament i parlar amb el pare, l'Albert (43). “Un dia l'Albert va dir de treure la seva Xbox per jugar amb els nens i li vaig respondre que ni se li acudís. Que encara són massa petits i val més no entrar-hi abans d'hora”, recorda la Nati. Reconeix que en Marc és bastant obsessiu i no vol fomentar cap dependència de les pantalles: “Els divendres, tan bon punt tria la pel·lícula que veuran, ja està pensant en quina triarà la setmana següent, i hi pensa cada dia”. La família s'estima més que les criatures aprofitin per jugar en lloc d'estar mirant pantalles: “Juguen a cotxes, als SuperThings, fan construccions amb imants, pinten o fan puzles”, comenta el pare.

La Dra. Portero apunta que aquests hàbits tan saludables no són els més habituals, possiblement perquè moltes famílies no són conscients de l'impacte negatiu que té l'exposició a les pantalles: “Ningú vol res negatiu per als fills, i per això és tan important saber què és el que realment els està passant a la canalla. La pantalla és un cangur immediat i gratuït. Si suposa només mitja hora al dia i està compensat amb altres activitats saludables, no cal patir”.

## **Possibles efectes en la salut i el cervell**

Marta Portero, doctora en neurociències i professora de la UAB, recorda els riscos que comporta la sobreexposició a les pantalles:

“Mirar pantalles de forma recurrent pot tenir un impacte, no és una causa segura però sí que agreuja les possibles vulnerabilitats que es tinguin”. No totes les pantalles tenen el mateix efecte: també dependrà del contingut, de si l’infant està acompanyat o sol, o dels temps d’exposició... Són factors que alteren els resultats però, en qualsevol cas, afecten negativament la salut en general i el cervell en particular. Aquest són els possibles efectes nocius:

- **Estructures i funcions cognitives.** Una de les més evidents és l’afectació en el llenguatge, que la seva producció i comprensió s’alenteix. Quan s’està exposat a la pantalla no s’estimula el desenvolupament del llenguatge com quan s’està en contacte amb una altra persona.
- **Funcions executives.** Són les funcions cognitives més superiors que tenim els humans: autocontrol, atenció sostinguda i memòria de treball. Els infants exposats a pantalles puntuen menys en aquestes funcions executives. És reversible perquè tenim plasticitat al cervell tota la vida, però si l’exposició és continuada i no es fa res per remeiar-ho pot afectar el rendiment acadèmic i cognitiu o el desenvolupament d’àrees cognitives.
- **La qualitat del son.** La manca de son afecta també el desenvolupament cognitiu.
- **Augmenta el sedentarisme.** La falta d’activitat física té un impacte negatiu també per al cervell: el moviment està relacionat amb el creixement i la seva plasticitat. Cal promoure el moviment i fer activitats poc sedentàries. L’exercici en l’etapa 0-6 és important per al desenvolupament cortical, és l’etapa de la vida en què el cervell es desenvolupa de forma més significativa i qualsevol factor ambient hi incideix, i molt. A partir dels 7 anys el cervell no creix ni de pes ni de diàmetre.