

6 consells per gestionar l'ús de les pantalles a casa

06/11/2023 **Alba Carreres**



L'ús excessiu de les tecnologies digitals, més enllà de les pantalles, provoca efectes nocius per la salut física, mental i social, especialment en els infants menors de tres anys, segons diversos estudis.

Vivim a una era digital i no podem obviar que **aquests dispositius existeixen i hi són presents en el nostre dia a dia**. Les famílies tenim la responsabilitat d'educar en l'ús i el consum de les noves tecnologies, començant per guanyar autoconsciència dels temps, usos, riscos i desigualtats.

▪ **Article relacionat: Repte, risc o oportunitat? El debat dels mòbils a l'escola i què podem aprendre d'Europa**

Som models i referents dels infants que criem i eduquem, **som un exemple a seguir**. Per aquest motiu, cal que prenguem esment de la nostra relació amb les tecnologies digitals, especialment quan estiguem compartint amb els infants temps i espai.

Les famílies tenim la responsabilitat d'educar en l'ús i el consum de les noves tecnologies, començant per guanyar autoconsciència dels temps, usos, riscos i desigualtats

Passem temps de qualitat amb les criatures? Ho fem sense la presència de mòbils, tauletes o continguts digitals? Som capaços d'autorregular el consum que fem de les xarxes socials? Educar amb l'exemple és el primer pas perquè entenguin la importància del benestar digital.

Des del Laboratori d'Oportunitats Educatives per l'Equitat Digital de la Fundació Bofill proposen **buscar l'equilibri entre la prudència tecnològica i l'alfabetització digital. I aquest equilibri ha de començar a casa**, i seguir a l'aula.

Com a agents educatius que som **tenim la missió de fomentar l'ús saludable, segur i responsable d'internet i les tecnologies digitals. Prendre coneixement del temps i usos de les tecnologies que utilitzem a casa ens ajudarà també a l'hora de posar límits sans als nostres fills i filles.**

De quina manera podem prendre consciència i gestionar l'ús de les pantalles a casa?

1. Retardar al màxim l'edat d'inici d'ús de pantalles a casa: abans dels tres anys el cervell d'un infant no està preparat per processar sensorialment la informació d'un dispositiu tecnològic

Institucions com UNICEF ja han advertit dels riscos de l'ús de pantalles en nadons, ja que **poden afectar en l'aprenentatge, la concentració, l'empatia, la gestió de la frustració i el control d'impulsos** que resulten vitals per la interacció social.

En aquest sentit, **el Manifest Infància i Pantalles**, promogut per un grup interdisciplinari de professionals interessats en la salut, el benestar i el desenvolupament infantil, vetlla pels drets dels infants en els entorns digitals.

2. Evitar l'ús de tecnologies digitals abans d'anar a dormir

Segons explica el Dr. Òscar Sans, cap de la Unitat de Trastorns del Son de Sant Joan de Déu, **la llum blava de les pantalles inhibeix la síntesi de la melatonina** i afecta la quantitat i qualitat del son.

3. Trobar mecanismes reguladors efectius que ajudin l'infant a relaxar-se: Oferir pantalles amb l'objectiu de tranquil·litzar els infants, a la llarga és contraproduent perquè pot contribuir a

Posar nom a allò que li passa és el primer pas perquè acabi entenent el seu cos i la seva ment. **Les pantalles anestesien, però no treballen l'arrel del malestar.**

4. Posar límits de temps mitjançant l'anticipació que es basin en la unitat de continguts

Pactar prèviament què es veurà, quan es veurà i quan s'acabarà. Sovint, les famílies proposem un temps i a la pràctica acaba allargant-se. **Els límits sans i clars ajuden a millorar l'autoestima i l'autoconfiança.**

Les pantalles generen descàrregues de dopamina, anomenada vulgarment l'hormona del plaer.

Treure'ls de cop aquest efecte els pot provocar una conducta irritable i fins i tot agressiva. Cal que els límits siguin clars i **es proposi un contingut de qualitat**, si pot ser revisat prèviament i acompanyat,

indicar què passarà a continuació i seguir una **rutina estable** per tal de mantenir un equilibri i evitar excessos.

5. Consumir continguts de qualitat, si pot ser prèviament revisats i d'una plataforma segura

Deixar en mans d'un algoritme la selecció dels continguts pot provocar que l'infant acabi a pàgines no desitjades. [7 de cada 10 adolescents veuen pornografia](#) de manera freqüent i cada vegada a edats més primerenques, provocant que sigui una font d'aprenentatge pel 30% i acabin normalitzant situacions d'extrema violència. Cal proposar un contingut de qualitat, idealment revisat prèviament.

[Common Sense Media](#) és un [projecte d'utilitat per a les famílies](#) el qual té una llarga llista de revisions multimèdia en clau educativa i familiar, des de sèries, llibres, videojocs a pel·lícules.

6. Gaudir de la desconnexió digital i respectar-la

Desconnectar-se de les tecnologies digitals impacta positivament en la reducció de l'estrès i facilita un entorn segur per tal de fomentar la comunicació intrafamiliar. **Gaudir de temps de lleure amb la unitat familiar** sense estar pendents del telèfon i les tauletes ajuda a enfortir vincles i a fomentar el benestar digital.

Guanyar consciència de l'exposició tecnològica, de les desigualtats i la bretxa digital és també posar la mirada en promoure usos conscients i de qualitat de les noves tecnologies.

L'escola no ho pot fer tot, i a casa podem fer molt. Educar en benestar digital és una responsabilitat col·lectiva.