

PANTALLES A LA INFÀNCIA

SANT CUGAT SESGARRIGUES

Octubre 2025



CONSELL COMARCAL
ALT PENEDÈS

Avantatges que poden generar les pantalles

- **Informació il·limitada.**
- Noves vies de **comunicació** i de **relació**.
- Noves formes de **diversió** i **d'oci**.
- Potencien **relacions socials** i de **grup**.
- **Faciliten la comunicació** entre persones.
- Afavoreixen **noves habilitats** i noves formes de **construcció del coneixement**.

“Les pantalles salven vides”

Algunes reflexions:

- Quin és el nostre ús de les TRIC?
- A què volem dedicar la nostra atenció i el nostre temps?
- **Què es deixa de fer quan s'està en les pantalles?**
- Quan estic amb els/les fills/es, en quina mesura poso atenció als meus dispositius?
- N'estic fent un ús responsable i vull que el meu/va fill/a faci el mateix?
- Com gestiono els conflictes que tinc a través de les xarxes?
- Com gestiono els drets d'imatge dels nostres infants?

Les pantalles són neutres?

Importància del joc físic i la interacció humana

- Crucials per a l'aprenentatge en els primers anys de vida.
- Necessiten tocar, córrer, manipular objectes per aprendre.
- **Exemple:** Observació directa és més valuosa que mirar una pantalla.

Efectes de les pantalles en infants

- **Primers anys:** Els infants se senten atrets per la velocitat i colors de les imatges.
- **Manca de comprensió:** Poden quedar fascinats, però no comprenen el que veuen degut a la immaduresa del cervell.

Impactes negatius de l'ús excessiu de pantalles

- **Retard en el llenguatge** per manca de diàleg i interacció activa, especialment en els exposats abans dels 2 anys.
- **Problemes visuals** com la miopia i fatiga visual. L'agudesia visual entre els 3 i 4 anys és del 50% i fins els 12 anys no es desenvolupa la capacitat de veure en 3D.

Impactes negatius de l'ús excessiu de pantalles

- **Sedentarisme**, que pot portar a l'obesitat infantil. El risc d'obesitat augmenta si l'infant té un televisor a la seva habitació.
- **Alteracions en el son** degudes a la llum blava que bloqueja la secreció de melatonina. Son de pitjor qualitat que afecta al rendiment acadèmic i estabilitat emocional

Efectes psicològics i emocionals

- Influència dels adults: Els infants imiten el comportament dels adults amb la tecnologia. **Pla digital familiar.**
- Risc de dependència emocional per ús excessiu de pantalles especialment si substitueix activitats creatives o socials.

Límits segons edats:

- **Dels zero als 4 anys:**
- S'apren de manera vivencial a partir del contacte directe amb la realitat.
Recomenable el contacte 0 amb les pantalles.
- Les TRIC no són joguines ni les pantalles han de ser el centre del joc de l'infant.
- No es que tranquilitzin sinó que es deixen de fer un munt de connexions neurals amb conseqüències en el desenvolupant de l'infant.

Límits segons edats:

- **Dels 4 als 6 anys:**
- Si hi ha pantalles ha de ser de manera progressiva, gestionant dispositius, temps i continguts.
- L'avorriment és necessari per crear el propi joc.
- Cal acompanyar en l'adquisició d'habilitats com la paciència o l'espera

Límits segons edats:

- **Dels 7 als 12 anys:**
- Propiciar equilibri entre ús de les TRIC, temps d'oci, activitats familiars i activitat física i social.
- El dormitori ha de ser un espai lliure de pantalles.

Usos problemàtics de pantalles

- els vinculats a la **sobreutilització**.
- els relatius a la **qüestió relacional**.
- els relatius a la **construcció de la identitat**.
- els propis sobre si existeixen conseqüències al voltant de l'ús simultani i convergent de diferents pantalles.
- **IMPORTÀNCIA DELS PATRONS DE DISSENY OCULTS:** quan el joc segueix sense tu, jocs psicològics, patrons temporals, rel. amb cohesió grup als jocs, etc

Usos problemàtics de pantalles

- Distingir quan els dispositius o entorns digitals són la causa del problema o el símptoma d'altres problemàtiques subjacents:
 - Aïllament
 - Manca de relacions socials
 - Dificultats de comunicació
 - Problemes de gestió en etapes de canvi

Dues estratègies complementàries:

**Treballar educativament tot el que té a veure amb les pantalles
(treballar les pantalles)**

- *Temps d'ús, espais d'ús, compartir-les...*

**Treballar educativament i reforçar aquelles capacitats, habilitats, etc.
que les pantalles poden afectar (treballar sobre pantalles)**

- *Empatia, gestió de les emocions, paciència, llarg termini, immediatesa...*

Em demana un mòbil, què faig?

- Com aprenem a confiar en ells quan tot semblen riscos?
- Tinc temps i vull acompanyar la reflexió fent el seguiment de l'ús que el meu fill o filla farà del mòbil?
- Com afrontem la preocupació d'allò que pot portar problemes i que saben que viuran?
- Per ensenyar-los a nedar tirem als infants a la piscina?
- Està preparat/da per tenir-ne un? Quin és el seu moment maduratiu?
- Quina necessitat cobreix el mòbil? És seva o és nostra aquesta necessitat?

Premises bàsiques

- Definir el concepte de la necessitat, per a que ho necessites?
- Establir límits i pautes clares sobre quines aplicacions i en quins moments
- Educar molt en com establir un esperit crític.
- Estar atents a les dinàmiques de socialització: a qui s'estimen, qui els estima
- Potenciar espais de relació presencial grupal (esports, música, ball, esplai, etc)

Premises bàsiques

- Anticipar amb ells quins poden ser els senyals d'alarma dels riscos que es poden trobar a les xarxes i pensar com actuaran per protegir-se'n.
- Insistir en la necessitat d'una introducció progressiva i acompanyada, sigui l'edat que sigui.
- Tenir rutines on les pantalles siguin prescindibles i no utilitzar-les com a recurs de gestió emocional o premi

Sobre el control parental

- Assegurar-se que els menors saben i entenen que s'están supervisant algunes activitats
- **El control parental NO EDUCA:** la responsabilitat és de la família
- **Parlar només de riscos és irreal i “adultista”:** cal treballar també la responsabilitat que s'assumeix amb els dispositius i quins són els riscos i les potencialitats amb els que es pot trobar. Riscos adults vs diversió adolescent
- **La capacitació funciona millor que la prohibició:** per això els límits han de quedar el més clars possibles i s'han d'establir de forma raonada.

Lectures recomenades

- ***Viure entre pantalles: Entendre i acompanyar els joves en el món digital.*** Jordi Bernabeu i Josep Matalí (Ed.Rosa dels Vents)
- ***Creixer con pantallas.*** Laura Cuesta. (Ed.Amat)
- ***El enemigo conoce el sistema.*** Marta Peirano. (Ed.Debate)
- ***Acompañando a las nuevas generaciones en la era de las pantallas.*** Isa Duque i Fran Jódar. (Ed. Nube de Tinta)

Lectures recomenades

- ***Cómo educar hijos tiranos. Manual de antiayuda para padres de niños y adolescentes.*** Mark Beyebach & Marga Herrero de la Vega. (Ed.Herder)
- ***Estima'm....però vull saber-ne més. Com educar per fer petons i abraçades, pasar de les drogues i ser persones en un món digital.*** Jaume Funes (Ed.Columna)
- ***Dins la sala dels miralls.*** Liv Strömquist. (Ed. Finestres)

Guies recomenades



 Pla integral d'atenció a les persones
amb trastorn mental i addiccions

 Generalitat
de Catalunya

The form has a light blue background with a white central box containing the title and text. The title is in bold black letters.

CONTRACTE EDUCATIU ÚS DEL MÒBIL

Aquest és un contracte redactat amb la finalitat d'establir els usos del mòbil.

A partir d'ara tens un dispositiu que et permetrà fer fotos dels llocs que t'agraden, comunicar-te amb les persones importants de la teua vida, buscar informació i aprendre. Però també pots seguir observant amb els teus ulls, el que passa al teu voltant sense haver de buscar a Google!

Abans de començar a fer servir el nou mòbil, llegim aquest contracte, el valorem i el signem si estem d'acord.

Jo, (mare/pare/tutor), _____ em comprometo a facilitar-te un mòbil amb una acord previs de les condicions d'ús i ens comprometem a complir-les.

Jo, (fills/filla) _____ em comprometo a:

- A les tardes, el faré servir quan hagi acabat les tasques de l'institut i amb un ús màxim de _____ hores.
- El cap de setmana, l'encendré a partir de les _____ i el podré utilitzar _____ hores.
- El mòbil no estarà a l'habitació a les nits (no és un despertador).
- En llocs no permesos (institut, extrascollers, excursions...) no el faré servir.
- Només contactaré amb gent que conegui a la vida real.
- Faré fotos i gravacions amb permís, i no les enviaré sense.
- Si veig situacions conflictives a les xarxes les informaré. També estaré alerta de continguts que pugui provocar tensió o incomoditat: i mai participaré en situacions que puguin ferir als altres.
- No escriuré res que no diria a una persona cara a cara.
- Contestaré la trucada de la mare o el pare, o enviaré un missatge.
- Davant qualsevol dubte, preguntaré.



Podcasts recomenats:

- **Carne Cruda. Comecocos el efecto del móvil en tus hijos. (Capítol 1257).**
- **L'ofici de viure. Xarxes Socials: un perill per a la salut mental? (Capítol del 24 de març de 2024).**
- **Roca Project: El 88% del "NOPOR" que ven los niños contienen violencia S3xual". (Capítol del 10 de juliol de 2024)**

PER A MÉS INFORMACIÓ:

- **SAFAD: Servei d'Assessorament Familiar d'Alcohol i altres Drogues**
- **SAFAD VILAFRANCA: 93 118 40 05**
- **Contacte: Núria Puentes**
- **npuentes@ccapenedes.cat**