

# Recomanacions sobre l'ús de pantalles en infants de 0 a 6 anys

## Descripció de l'etapa

Els infants en aquesta etapa evolutiva necessiten **menjar, dormir, moure's, explorar per aprendre i vincular-se amb les persones** (temps de relació, **ser mirats i escoltats, sentir-se estimats**). En aquesta etapa l'**aprenentatge** bàsicament s'incorpora **per imitació** i la principal font d'informació és l'entorn familiar.

## Principals riscos de l'abús de pantalles

- **En el desenvolupament cerebral**
  - Hàbit a la velocitat i intolerància a la realitat lenta
  - Gratificació per interacció que genera addicció dopamínica
- **En el desenvolupament físic**
  - Sedentarisme
  - Afectacions a la visió
- **En el desenvolupament relacional i emocional**
  - Endarreriment en l'adquisició de les habilitats lingüístiques
  - Vincles afectius poc sòlids, un risc per desenvolupar malalties mentals en el futurA més ús en etapes primerenques, major ús en etapes posteriors perquè s'arrela com un hàbit

## Què podem fer?

- **Reduir de forma clara i conscient l'ús de mòbils i tauletes per part dels adults** davant dels infants.
- Només deixar als infants el mòbil o la tauleta per a fer una activitat concreta i fer-ne un **ús de qualitat en temps d'oci**: mirar uns dibuixos animats adequats per a l'edat, mirar i comentar fotos de la família, fer una videoconferència amb alguna persona de l'entorn familiar...
- Limitar el temps d'ús segons l'edat de l'infant:
  - **evitar totalment l'ús fins als 3 anys**
  - **màxim 30 min/dia entre els 4 i els 6 anys**
- **Estar presents** en les diverses activitats relacionades amb els hàbits: menjar (és important que descobreixin els sabors, colors i textures estant atents al menjar i no a una pantalla), rentar-se, pentinar-se, vestir-se, desplaçar-se, fer la compra del menjar, cuinar...
- **Fomentar el joc sense pantalles**, potenciant el descobriment del món que ens envolta i l'ús del llenguatge: jugar a descobrir coses de colors (veig veig), inventar-se contes...

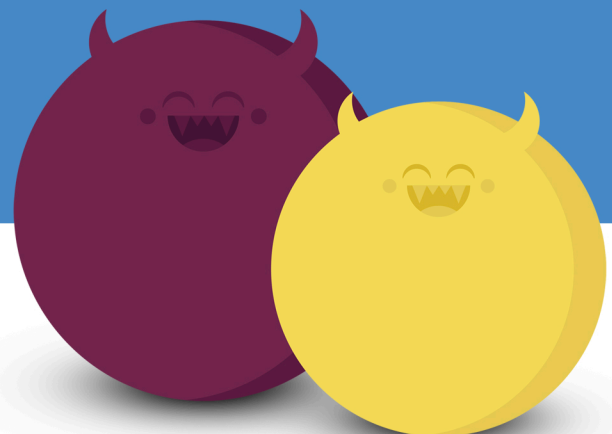
**Les pantalles no cobreixen cap d'aquestes necessitats principals, per això, en la mesura del possible, és convenient evitar l'ús abusiu. És una etapa crítica per al conjunt del desenvolupament de l'infant, on s'assenten l'adolescent i l'adult del futur.**

**Allò que no s'aprèn en aquestes primeres etapes -fonaments del llenguatge, coordinació motora, fonaments de la lògica matemàtica, hàbits socials- és més difícil d'adquirir en el futur.**

**S som connexió**

TELEFONIA CONSCIENT

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



# 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.

### Fons:

- 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)