



S'enrabia quan apagues la tele o la tablet?

Claus per posar límits amb l'ús de pantalles

[inicicentrareport] **Les pantalles generen addicció:** tots els estímuls que rebem a través d'elles, l'excés de moviment, de llum i de colors, el nivell acústic desfasat que no formen part de la nostra naturalesa provoquen que el nostre cervell (i el de les nostres criatures) seguegui dopamina, la mateixa substància es genera en altres tipus d'addicció.

Per això, el psicòleg de la Fita Psico Roger Aranda, creu que és molt important que **dels 0 als 3 anys**, fins i tot fins als 4, sempre que sigui possible hi hagi **0 pantalles al seu entorn**. "És una etapa en la qual han de desenvolupar tots els sentits, les emocions i la seva motricitat en un entorn real. La pantalla és quelcom passiu, i també interactiu però excessivament estimulants, i impedeix que es doni tot plegat perquè és antinatural", assegura.

A partir dels 3 o 4 anys recomana que es **limiti l'ús de pantalles a un episodi al dia** d'uns 20-25 minuts. "Posar el límit en un episodi, en el qual prèviament haguem supervisat el contingut, i no posar el límit en el temps, fa que el contingut tingui un principi i un final i per tant, sigui més senzill posar aquest límit", explica. Us imagineu que a vosaltres us deixen una pel·lícula a mitges? No us enfadaríeu també?

En aquesta primera etapa d'educació infantil, els infants encara **no entenen el pacte**. És més endavant, cap als **7-8 anys**, quan es pot començar a pactar quin contingut es mira i quina quantitat es mira, **fent-lo partícip d'aquesta decisió amb uns límits clars** (el psicòleg Roger Aranda no recomana més d'una hora diària supervisada en aquesta edat).

Què passa dels 7-8 anys als 12? Doncs que se'ns fa més complicat conèixer l'ús real de les pantalles (entre els dies que fan extraescolars on n'utilitzen, si tenen o no tenen telèfon, el temps d'internet que tenen per fer deures o treballs a l'aula...).

"A partir d'aquestes edats adquireixen una **major autonomia i responsabilitat**. És important una negociació explícita del quan i el com", assegura. Com a màxim, i calculant l'ús general de les pantalles a la seva vida diària, no es recomana més de dues hores negociades i amb el contingut supervisat.

A partir dels 12, segons ens explica Roger Aranda, hem d'intentar donar autonomia total amb **pautes bàsiques i amb el requisit indispensable de conèixer el contingut** al qual s'accedeix. "Com a màxim es recomana 2 hores contínues i fins a 3-4 hores diàries d'ús de pantalles, entre xarxes socials, telèfons i tele o ipad", explica.

[GotaVerdaPle] **Quins són els perills de les pantalles?**

La pèrdua de control, les mentides, la preocupació excessiva, el nerviosisme de les criatures, les discussions i les interferències a la vida quotidiana.

[GotaVerdaPle] **Què hem de fer si s'enfada?**

En primer lloc caldrà validar les seves emocions i mostrar-nos fermes amb els límits que hem marcat. Si cedeixes el que aprendrà és que si s'enrabia podrà aconseguir allò que vulgui. Per tant hem d'estar presents durant aquesta enrabiada, donar-los el nostre recolzament i estar



predisposats a abraçar-lo quan ho vulgui i estigui preparat.

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)



[ficentrareport]