



General | | Actualitzat el 16/12/2022 a les 10:30

Per què no s'han de calmar rebequeries amb pantalles?

Un estudi prova els perjudicis de l'ús de dispositius com a recurs de regulació emocional

[inicentrareport]Quantes vegades la teva **criatura** ha tingut un dia **irritable** i davant la impotència per **no poder-la calmar** t'ha vingut al cap posar-li una pel·lícula o aquella sèrie de dibuixos seva preferida? Potser per una **rebequeria** o per un plor **desconsolat**...

I és que no sempre és fàcil **sostenir el malestar d'un infant** perquè, sovint, l'expressen sense filtres, tant pel que fa a la intensitat com pel context. Potser esclata un dia que et sents esgotat/da, que has tingut molta pressió a la feina o potser un dels pocs dies que has quedat amb els amics o la família per compartir una estona plegats.

Són criatures i estan tot just a l'inici del desenvolupament del **cervell superior**, que fa possible l'**autocontrol de les emocions i del cos**. Per això, és important dotar-se de **recursos** per poder sostenir el plor, atendre el malestar i ajudar-lo a trobar solucions si és el cas.

Les **pantalles** mai són una bona opció per calmar o regular el seu estat emocional. Ara ja ho sabem amb certesa científica. Un estudi recent publicat a JAMA Pediatrics confirma que l'ús de dispositius mòbils per calmar les emocions o el comportament dels infants està associat a dificultats a llarg termini amb el seu funcionament executiu i la seva reactivitat emocional.

La investigació ha fet seguiment a **422 famílies** amb infants entre 3 i 5 anys i ha arribat a la conclusió que aquells infants que estan acostumats a calmar-se amb pantalles tenen un **nivell basal d'intensitat emocional més elevat** que la resta. Per altra banda, també, tenen un **nivell més baix de funcions executives** relacionades amb l'autocontrol i la planificació.

En definitiva, són criatures més intenses i difícils de gestionar emocionalment i educativa. És per aquest motiu que **es desaconsella del tot** l'ús de les pantalles com per calmar-los atès que desplaça l'oportunitat perquè desenvolupin les seves pròpies estratègies de regulació emocional, tan necessàries en el desenvolupament de qualsevol criatura. [ficentrareport]