



General | | Actualitzat el 01/12/2020 a les 07:44

Desconnectar les pantalles per reconnectar amb la família

Parlem amb Miriam Tirado, consultora de criança i autora de Desconnectats, sobre l'ús de les pantalles

[inicicentrareport] La interacció de bebès, i criatures en general, amb les pantalles és motiu de debat. La consultora de criança conscient **Miriam Tirado** i l'il·lustrador Joan Turú han publicat un llibre sobre l'ús excessiu de pantalles.

Es diu "Desconnectats" i ens presenta una família i com tots ells passen gran part del seu temps enganxats a les pantalles. El conte ens ajuda a entendre com són d'addictives les pantalles i ens fa reflexionar sobre la importància d'estar connectats amb nosaltres mateixos i amb les persones que ens rodegen. Parlem amb la Miriam Tirado sobre l'ús de les pantalles.

[GotaVerdaPle] **Segons l'OMS els bebès no han d'interactuar ni amb mòbil ni amb cap altra pantalla mínim fins als 2 anys i dels 2 als 5 no més d'una hora al dia. Què és el que passa a la pràctica i per què passa això?**

[GotaVerdaBuit] En molts casos, a la pràctica els nens i nenes estan més exposats a les pantalles del que seria desitjable i per diferents motius: el més important per mi són els problemes de conciliació laboral i familiar, i més ara amb el teletreball. Però també per altres motius: perquè hem de fer el sopar i no els podem atendre com ells voldrien, per cansament (nostre i d'ells) i en gran mesura també per una falta de reflexió i de conscienciació del que pot suposar per a un nen o nena una exposició excessiva a pantalles.

[GotaVerdaPle] **A l'hora de menjar, a mitja tarda o bé quan has tingut feina i no hi ha hagut "més remei", tots/es hem recorregut a les pantalles. Però què passa si es fa de manera habitual?**

[GotaVerdaBuit] Mentre els infants estan davant de pantalles no fan altres coses que en aquestes edats tan tempranes són més necessàries i idònies per al seu desenvolupament. No juguen, no exploren, no creen, no construeixen, no imaginem?

No és tant el que fa quan és davant d'una pantalla sinó tot el que deixa de fer. I especialment, quan tenim una pantalla davant, ens hi endinsem. Tant, que ens desconnectem de l'ara i aquí: de nosaltres i sovint dels que tenim al costat.

Les pantalles no són dolentes o el dimoni. Són una eina i la clau no està en criticar-les o fugir-ne, sinó fer-ne un ús conscient.

[GotaVerdaPle] **Què ha suposat el confinament respecte aquesta connexió digital en vers les criatures?**

[GotaVerdaBuit] Que ha augmentat moltíssim. Pares i mares havíem de fer mans i mànigues per treballar amb els fills a casa, i sovint les pantalles eren el recurs que permetia fer aquests malabars en unes circumstàncies excepcionals on no hi havia possibilitat de joc al carrer, de contacte amb amics, etc. I és normal: a situacions excepcionals, solucions excepcionals. El problema és quan això es converteix en la rutina quan ja no estem confinats.

Els estudis que hi ha al respecte són contradictoris. Per una banda les noves tecnologies s'estan implantant a les escoles i hi ha estudis que asseguren que poden ser eines educatives potents, i

en canvi d'altres asseguren que són totalment perjudicials. A qui hem de creure?

Des del meu punt de vista l'important és fer-ne un ús responsable i conscient. La pantalla és sens dubte una eina educativa potent, però no l'única. Per tant, no ho pot acaparar tot perquè els alumnes ja estan també connectats a pantalles quan surten de l'escola. Sabem que les pantalles, si alguna cosa tenen és que són addictives, per tant, hem d'anar amb molt de compte de com hi exposem els infants.

[GotaVerdaPle] Alguns/es experts/es i associacions han considerat la tecnologia com una mena de xumet emocional. Com saber on estan els límits?

[GotaVerdaBuit] Aquí cada un/a hem de fer un exercici d'autoexploració personal. Com faig servir els dispositius o les xarxes socials, etc? En quins moments? Ho utilitzo per evadir-me o quan em sento malament per alguna cosa? Quan hi hem posat consciència, serà el moment d'adonar-nos-en i fer-hi alguna cosa al respecte.

Igual amb els nostres fills i filles: quin ús en fan? Quan les demanen? Ho viuen amb angoixa? respecten els límits que hem posat d'una forma serena i conscient? Cada nen i nena és un món, per tant, no hi haurà receptes màgiques per a tots iguals.

Cada família haurà de fer l'exercici que proposem al llibre Desconnectats: parar, reflexionar i posar els límits conscients necessaris i adequats a favor d'una major connexió amb un mateix/a i amb la resta de familiars amb qui vivim.



[GotaVerdaPle] Al llibre ho expliques una mica: no només les criatures són víctimes d'aquestes pantalles. Com ens podem desintoxicar de tot plegat?

Fent revisió interna i sent molt sincers amb nosaltres mateixos. No intentant auto-enganyar-nos. I



adonant-nos de per què fem servir les pantalles: si és per evadir-nos? de què? Què necessito que ho tapo així? Què puc fer per no fugir de mi? Al final, això és el més important.

Adonar-nos que sovint les pantalles les fem servir per fugir de nosaltres, de la nostra rutina, del nostre esgotament, etc. Fer-hi front i responsabilitzar-nos-en és l'única manera de passar a ser més feliços sense estar tan enganxats.

[GotaVerdaPle] **Quines rutines familiars poden afavorir aquests canvis d'hàbits per a tota la família?**

El joc en família, crear espais i moments lliures de mòbils o de pantalles. Fixar algun dia per compartir pantalla mirant alguna pel·lícula junts o similar que ens pugui aportar bons moments familiars, etc.

[info] **T'ha agradat aquest contingut?**

Si vols que t'enviem notícies del teu interès, clica aquí [info]

[ficientrareport]