



General | Clara Virgili | Actualitzat el 02/12/2020 a les 07:08

Quins són els efectes de la sobreexposició a les pantalles?

Parlem amb l'Anna Ramis, mare, mestra i pedagoga i també autora del llibre "De 0 a 3, res de pantalles?" d'Eumo Editorial, que ens respon a les preguntes més freqüents sobre aquest tema

[inicentrareport]Hi ha moments que necessitem que la nostra criatura entri en un estat de calma que ens permeti assure-la a dinar, tranquil·litzar-la abans d'anar a dormir o fins i tot acabar amb una rebequeria. Sovint ens passa que la forma més senzilla d'aconseguir-ho és oferir-li un entreteniment en forma de pantalla, ja que ens resulta molt fàcil i té un efecte immediat.

Hi ha un gran debat, però, amb si aquest és un recurs adequat o no durant la primera infància, especialment en els menors de tres anys. N'hem parlat amb l'Anna Ramis, autora del llibre *De 0 a 3, res de pantalles?* (Eumo Editorial), que ens respon les preguntes més freqüents i ens dona alguns consells si decidim reduir o retirar la interacció amb pantalles als nostres fills:

[GotaVerdaPle] Té res de dolent posar dibuixos al mòbil per calmar a la nostra criatura o fer-la seure per menjar?

[GotaVerdaBuit] La pantalla captura el nen de tal manera que té segrestada la seva atenció. Si alhora està fent una altra cosa, com menjar o tranquil·litzar-se, no la pot aprendre perquè no hi para atenció. Per exemple, agafar el menjar amb la cullera (o amb la mà) i portar-lo fins a la boca sense que caigui, identificar els aliments, saber què li agrada i què no... són aprenentatges que ha de fer, que l'ajuden a formar-se una identitat, a sentir-se empoderat i per tant milloren l'autoestima, i la distracció amb les pantalles dificulten aquests aprenentatges.

El mateix passa amb aprendre a adormir-se o a tranquil·litzar-se. La pantalla el que fa és donar-nos a nosaltres la possibilitat de tenir un moment tranquil, però segresta la possibilitat de que el nen aprengui.

[GotaVerdaPle] I si les utilitzem com a eines educatives, per aprendre els colors o les lletres per exemple?

[GotaVerdaBuit] Abans dels tres anys no és recomanable, i abans dels 6 segurament no gaire. Totes les coses que una criatura necessita aprendre abans dels 6 anys estan a la vida real: colors arreu, lletres per tot, per tant tot el preaprenentatge lector i la cultura estan en el medi.

[GotaVerdaPle] A partir de quina edat és adequat que comencin a interactuar amb tauletes o mòbils?

[GotaVerdaBuit] Des de ben petits saben que els mòbils, les tauletes, els ordinadors i la tele existeixen. Veuen que hi són, que els fem servir i com i per què els fem servir, i per tant això no cal que els hi ensenyem.

En quin moment ho introduïm? Doncs jo diria que en moments d'extrema necessitat adulta. El més important és que, fins els sis anys sempre han de veure els continguts acompanyats d'un adult, que és qui li explica les emocions i que allò que està veient no és real, perquè ells no ho saben. I en cap cas deixar l'aparell en mans de l'infant, perquè després d'un vídeo, la rutina de YouTube en fa aparèixer un altre que ja no controles.



[GotaVerdaPle] A partir de quanta estona es considera que una criatura està sobreexposada a les pantalles?

[GotaVerdaBuit] No hi ha xifres concretes i científiques. Els neuroeducadors diuen que al voltant dels 3 anys poden començar a estar estones breus, de 15 minuts aproximadament, veient dibuixos o fotos. I sempre amb l'avís previ de que quan s'acabi això, ho apaguem. I a poc a poc podem anar augmentant el temps.

La mitjana actual d'ús de les pantalles en la vida dels infants menors de 3 anys és una aberració total, perquè supera les 2,5 hores diàries.

[GotaVerdaPle] Pot tenir perjudicis en el desenvolupament físic aquesta sobreexposició?

[GotaVerdaBuit] A més de les deficiències cognitives que hem comentat al principi, hi ha perjudicis a nivell ocular, perquè la llum de les pantalles afecta a la maduració de l'ull, i a més parpallegem menys i per tant s'asseca. La llum blava, a més, és excitant i estimula la producció d'hormones que ens fan estar desperts, enlloc de les del son.

A més, el desenvolupament físic d'un nadó va molt lligat al seu moviment lliure, per tant si està moltes hores assegut perd tonicitat muscular i habilitats motrius, perquè li restem temps per adquirir-les. Això pot derivar en obesitat infantil.

I finalment també hi ha molta menys coordinació motriu. Com que són més laxes no s'atreveixen a fer jocs motrius més propis de la seva edat, com enfilar-se o saltar. I l'única motricitat fina que estem entrenant és la de fer lliscar el dit per la pantalla.

[GotaVerdaPle] Per què no li agrada el terme "nadius digitals"?

[GotaVerdaBuit] És un error creure que els nens són nadius digitals. El cervell dels nens neix igual ara que fa 100 anys, per tant el nen quan neix el que necessita són persones de referència amb qui es pugui vincular, persones que el mirin, el tinguin en compte i estiguin per ell, i que respectin les seves necessitats de moviment, d'aprenentatge, o fins i tot de parlar.

Els nens sobreexposats a pantalles tenen el llenguatge menys desenvolupat, perquè no interaccionen tant: parlen menys. El nen no aprendrà anglès veient dibuixos en aquesta llengua. Primer ha d'aprendre l'idioma parental, parlant-lo, perquè sinó li restem possibilitats en un moment en què el cervell està madurant, el lòbul prefrontal s'està formant i per tant estem gravant la placa base de la seva vida.

[GotaVerdaPle] Però deixar-los totalment sense pantalles fins a certa edat, no implica negar-los una part de la realitat que els envolta?

[GotaVerdaBuit] És que no els deixem sense pantalles. Neixen en un entorn digital, per tant no se'ls fa estrany ni alié. El que diem és que l'infant neix amb el dret a desenvolupar-se sanament, i si els seus pares o cuidadors no ho respecten, és a dir, no permeten que es bellugui, que aprengui, que s'equivoqui, li estem fent un mal favor.

Ell veurà que nosaltres mirem el telèfon, voldrà mirar què estem fent. És un problema que tenim, mirem més hores al dia el mòbil (i altres pantalles) que als nostres fills. Si no, feu la prova i compteu-ho.

[GotaVerdaPle] Si la nostra criatura ja ha adquirit l'hàbit de menjar amb la tele posada, o de mirar-la abans d'anar a dormir, i ho volem canviar, com ho hem de fer?

[GotaVerdaBuit] El canvi ha de començar per l'adult, que és qui ha de carregar-se de voluntat i



fermesa per afrontar-ho. I cal deixar molt clar que, encara que sigui un hàbit molt consolidat, sempre és possible canviar-lo. Cal estar-ne convençut i oferir-li a l'infant una alternativa atractiva que el faci feliç. Però la clau està en la fermesa i la perseverància per crear el nou hàbit.

No hem de voler canviar totes les dinàmiques de cop. Sempre aconsello aprofitar algun petit canvi per a sumar-hi també la nova dinàmica respecte les pantalles. Per exemple, a una criatura que mira dibuixos abans d'anar a dormir, podem aprofitar quan el canviem de llit, o li posem uns llençols nous per proposar-li llegir un conte enlloc dels dibuixos. Però la fermesa i la il·lusió, com dic, ha d'aportar-les l'adult.

[GotaVerdaPle] **Per on comencem?**

[GotaVerdaBuit] Les més urgents de treure són les pantalles que fan de "xumet digital". És a dir, quan la criatura fa una rebequeria i li dono una pantalla pensant que així es tranquil·litza. L'únic que estic fent és segrestar els seus sentiments i canviar-los de carril, és com treure-te'l del davant.

El que necessita un nen que fa una rebequeria és un adult amb molta paciència i molta estima que el contingui i l'ajudi a tranquil·litzar-se, perquè n'ha d'aprendre!

[GotaVerdaPle] **En quins casos es considera que sí que podem utilitzar les pantalles com un recurs per als nostres infants?**

[GotaVerdaBuit] Hi ha algunes excepcions. Un exemple serien les videoconferències amb familiars a qui no és possible visitar. També podem seure amb ells i mirar junts fotografies o vídeos rememorant coses que hem fet, i amb això treballem la memòria, la identitat i el llenguatge, perquè parlem sobre el que estem veient. I si volem introduir el món dels dibuixos o narracions visuals, sobretot triem-ne algunes de molta qualitat; coses que narrativament, musicalment i artísticament tinguin un valor.

Redreçar els hàbits és possible sempre. També en adolescents i adults. El que passa és que nosaltres hem de ser els primers a posar-nos-hi. Sentir-se culpable no serveix per a res.

A



Anna Ramis amb el seu llibre Foto: cedida

[ficentrareport]