



General | | Actualitzat el 24/02/2022 a les 07:00

No hem de deixar-los sols davant de pantalles o jugant a videojocs

Hem de saber diferenciar entre les anomenades "verdures digitals" i els "caramels digitals"

[inicicentrareport]La **tecnologia** no és ni bona ni dolenta. És un instrument. Un instrument del nostre dia a dia que no podem evitar i que utilitzem de forma continuada. Ara bé, cal tenir en compte que es tracta d'un instrument **molt poderós** i amb moltes possibilitats.

Aquest instrument tan poderós **és a les mans de tothom**. És a les mans d'adults, joves, adolescents i infants. Això és una realitat. Ara bé, tenim les mateixes capacitats a l'hora de discernir entre allò real i allò que forma part del jo ideal a l'etapa adulta que a l'etapa infantil o adolescent?

La veritat és que no. Els infants i adolescents, que han nascut amb la tecnologia sota el braç, no hi veuen amb la mateixa claredat que aquelles persones que hem anat copsant com la tecnologia ha anat ocupant un espai cada vegada més central a la nostra vida. No coneixen aquells temps en que **la interacció era més real, menys virtual** i en que les nostres referents eren persones que veïem al cine o la televisió i que amb prou feines podíem veure molt de tant en tant.

No és que em consideri un nostàlgic perquè considero que Internet m'ha donat molt; m'ha permès estudiar a distància, m'ha ajudat a pal·liar la meua curiositat o m'ha permès, per exemple, interaccionar amb els amics i la família en temps de quarantena. Tanmateix, estic preocupat per allò que, en molts casos, està generant la xarxa **en infants i adolescents amb un còrtex cerebral immadur i en procés de desenvolupament**.

Un cervell molt diferent al dels adults. Un cervell que encara **no està capacitat per inhibir impulsos, autoregular-se emocionalment o autonegular-se**. Un cervell que s'està adaptant a consumir "caramels digitals". Entenem els caramels digitals com els **videojocs**, el **navegar per youtube sense sentit**, la **ingesta desmesurada de pornografia per internet**, el "hipertexting" (estar permanentment a whatsapp o a alguns xats) o el hipersocialmedia (estar permanentment fent scroll a xarxes socials com Instagram o Tiktok).

Cal diferenciar-los de les anomenades "**verdures digitals**". Entenem les verdures digitals com la busca d'un tema per internet que generi curiositat, el visionat de vídeos educatius a **youtube**, fer un **skype** amb un amic, enviar missatges, etc.

En aquest sentit, els adults **estem obligats a acompanyar i heteroregular** (regular des de fora) els **caramels digitals** per promoure l'ús de les verdures digitals. Com bé dèiem, la tecnologia no és ni bona ni dolenta, és molt potent i som els cervells madurs els que hem de limitar l'ús que fem de la xarxa.

L'abús de la tecnologia no és com l'abús de l'alcohol o de les màquines escurabutxaques. No té límits aparents. Així com en el cas de l'alcohol el límit seria el propi organisme que rebutjaria l'alcohol arribats a certs nivells nocius o com en el cas del joc patològic seria l'economia la que limitaria, en el cas del consum de xarxes socials o videojocs, no hi ha límits tangibles. Som les **m(p)ares, els educadors i els tutors els que hem d'educar en el límit**.

Educar en el límit per prevenir trastorns relacionats amb la imatge i la sobrevaloració de la primera potenciant l'esperit crític i educant en els filtres i el jo real de les influencers. Educar en el límit per **prevenir l'aïllament i donar espais de contacte amb la natura** per prevenir el



denominat "dèficit de naturalesa". Educar en el límit per **generar aprenentatges** en relació a les relacions sexuals reals, tan allunyades d'allò que mostra la pornografia. Educar en el límit en infinitat de coses i de continguts.

Per a fer-ho cal **ensenyar a pensar**. No és el mateix dir que la o el influencer de torn té molts filtres que fer preguntes que ajudin als i les adolescents a arribar per si soles a aquesta conclusió.

Per ensenyar a pensar **cal compartir espais de navegació per internet** amb els infants i adolescents (mirar youtube plegats, jugar a videojocs conjuntament al menjador en comptes de aïllats a la seva habitació, etc.) i supervisar què és allò que estan mirant per veure si és educatiu o mostra una realitat esbiaixada.

Aquesta és una tasca àrdua que precisa de **molta dedicació i constància** però que és d'imperiosa necessitat per **promoure una adequada salut a la infància i l'adolescència** que es traduirà en una bona **salut mental** en les etapes de la joventut i l'adulthood.

Cal recordar que tenim a algunes de les persones més intel·ligents de la terra creant eines i continguts online **per als cervells més vulnerables i immadurs del planeta**. Sinó en fem consciència, no podrem **fer de tallafocs i de filtre** entre aquestes persones i els nostres fills i filles.

[ficientreport]