



General | | Actualitzat el 12/07/2022 a les 08:00

Guia útil per no abusar de les pantalles

Quantes hores s'aconsellen? Com limitar-les? Detox de pantalles: com fer-ho?

[inicicentrareport]Durant les **hores de difícil conciliació**, les persones adultes no sempre temps per estar amb els nostres fills o filles. Com a conseqüència, augmenta considerablement l'ús de pantalles a les llars excedint-nos moltes vegades de les recomanacions dels professionals.

Aquesta guia vol ser un petit recull d'informació útil per a les famílies, perquè puguin planificar i dosificar el consum de pantalles en el dia a dia.

[GotaVerdaPle] Quantes hores al dia poden mirar pantalles?

Les criatures **menors de 2 anys** no han de veure la televisió ni jugar amb pantalles, segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). **A partir dels 2 anys i fins els 5 anys**, el temps dedicat a activitats sedentàries davant d'una pantalla no ha d'excedir una hora, i com menys millor.

Mentre els infants estan davant de pantalles no fan altres coses que en aquestes edats primerenques 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 de per si. Són una eina i la clau no està en fer-ne un **ús conscient**.

[GotaVerdaPle] No vol fer res, només mirar la tele i prou...

La pèrdua de la rutina d'horaris, de la dinàmica del curs, el fet de no fixar-se en metes concretes té un gran impacte en les criatures a l'estiu. La llibertat de les vacances és fantàstica, però de vegades el fet de tenir massa opcions també pot fer que experimentin **ansietat** o **avorriment** per no saber com dedicar el seu temps.

És important que a casa no caiguem en el recurs de les pantalles cada vegada que els nostres fills o filles mostrin avorriment. Avorrir-se és també un aprenentatge útil per a ells: acceptar i adaptar-se a nous ritmes, cultivar la **paciència** i l'**autocontrol**, activar la imaginació per retrobar la motivació, etc.

[GotaVerdaPle] Com posar límits?

Quan **regulem** l'ús de les pantalles, els donem eines perquè en un futur puguin **autoregular-se** ells i ajudem a prevenir addiccions. Algunes famílies expliquen que quan retiren la tauleta la criatura mostra una reacció molt violenta. Especialistes parlen d'un "mono" en tota regla, que els provoca una reacció desmesurada.

És urgent evitar les pantalles que fan de "xumet digital". És a dir, quan una criatura fa una rebequeria i li donem una pantalla pensant que així es tranquil·litzarà. L'únic que estem fent és segrestar els seus sentiments i canviar-los de carril, és com treure-te'l del davant.



És fonamental posar límits a l'ús de pantalles. Però com? Cal que siguin respectuosos, però també conscients i coherents. També és recomanable **anticipar-los**, d'aquesta manera evitem que els visquin de forma brusca. "Veurem un capítol i tancarem la tele". "D'aquí cinc minuts tancarem apagarem la tauleta, us avisaré".

També pots ajudar-te d'un element extern, per exemple, un rellotge de cuina o un rellotge despertador, per tal que se n'adoni de com passa el temps mentre consumeixi les pantalles. D'aquesta manera pots explicar-li que soni l'alarma del rellotge marqui certa hora, la pantalla es tancarà.

Privar mai és un recurs positiu. És preferible regular i **acompanyar**. Tant important és trobar un moment al dia per donar espai a les pantalles i limitar-lo, com acompanyar-los en el seu ús. D'aquesta manera, si detectes alguna cosa que és educativa, pots aprofitar l'oportunitat per parlar-ne amb ell/a i reflexionar-hi.

Com a pares i mares, la nostra tasca és prevenir els nostres fills de continguts inadequats i **ensenyar-los a fer-ne un ús responsable**. Si els deixem sols sense haver-los donat una sola pauta o sota certa supervisió, estaran molt exposats a un mal ús o a l'abús. Mai hem d'oblidar que les pautes i la supervisió són necessàries no com a control, sinó com a protecció.

[GotaVerdaPle] Pantalles per menjar?

Convé evitar l'ús de la televisió, el mòbil o les tauletes durant els àpats. A més d'interferir en un moment familiar, menjar amb pantalles està comprovat que **hipnotitza** tant les criatures que no controlen què estan menjant ni tenen la percepció del moment.

Això és **especialment perjudicial** quan la criatura està aprenent a menjar, malgrat és un recurs recurrent. En aquest procés d'aprenentatge, es posa en marxa la psicomotricitat fina: agafar un aliment amb una cullera, posar-se'l a la boca... Aquest procés requereix d'habilitats motrius molt grans. De fet, quan una criatura aprèn això està reforçant la seva disciplina i la seva autoimatge. És una **conquesta** tan valuosa que no podem fer que quedi interferida per les pantalles.

Un altre dels efectes que es produeix quan una criatura menja davant d'una pantalla és que **no sap quan està saciada**. Anirà menjant i menjant sense tenir consciència ni d'ella mateixa ni de l'entorn. Quan li posem una pantalla estem impossibilitant una experiència vital com és percebre els sabors, les textures, però també saber de sí mateixa: per què pot adonar-se de les seves preferències i estats de gana i sacietat, quedar nodrit cerebralment i com a ésser que sol sap alimentar-se.

[GotaVerdaPle] Evita l'ús de pantalles abans d'anar a dormir

La **llum blava** que emeten les pantalles no ajuda gens a relaxar-los. És excitant i estimula la producció d'hormones que ens fan estar desperts, enlloc de les del son. Podeu canviar aquest hàbit per un altre de més saludable com pot ser **explicar un conte** abans d'anar a dormir.

[GotaVerdaPle] Quins perjudicis té un excés d'exposició a les pantalles?

La pantalla captura l'infant 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 ho dificulten.



La interacció amb les pantalles també afecta negativament a la **creativitat**, segons alguns estudis. Si juguen amb quatre troncs a fer una caseta, a simular i imaginar treballen molt més la creativitat que si ho substitueixen per una cosa que ja està feta.

Altres repercussions de l'abús dels dispositius poden ser dificultats a l'hora de **controlar les emocions, problemes d'ansietat, miopia, obesitat, falta de son, rebequeries, menys empatia i manca d'habilitats socials**.

A més de deficiències cognitives, la sobreexposició pot causar també **perjudicis a nivell ocular**, perquè la llum de les pantalles afecta a la maduració de l'ull, i alhora parpallegem menys i, per tant, s'asseca.

Alhora, el **desenvolupament físic** d'una criatura va molt lligat al seu moviment lliure. Per tant, si està moltes hores asseguda perd tonicitat muscular i habilitats motrius, perquè li restem temps per adquirir-les.

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 enfilarse o saltar. I l'única motricitat fina que estem entrenant és la de fer lliscar el dit per la pantalla.

[GotaVerdaPle] Detox de pantalles

Si adquirir un hàbit costa, desfer-te d'un mal hàbit encara costa més. També deixar les pantalles. Primer de tot, cal que cadascú faci 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: 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 convivim.

Les **vacances** és un moment ideal per recomençar. Hi ha mil circumstàncies ideals per fer un detox de pantalles i no tornar-hi. Per exemple, si canviem d'ubicació, marxem a una altra localitat, a casa dels avis o on sigui aquest pot ser un bon moment per iniciar el canvi.

[ficientrareport]