



General | | Actualitzat el 07/06/2021 a les 07:02

7 claus perquè els teus fills no es converteixin en zombies de les pantalles

Hi ha una línia ben fina entre fer un consum responsable i que es converteixin en enganxats a les pantalles

[inici]centrareport]Cada vegada hi ha més criatures enganxades a les pantalles. Segons un estudi fet per persones expertes de la Universitat de Calgari els nens i nenes d'entre 2 i 3 anys que més temps passen exposats a les pantalles, tenen retards en certes capacitats als 4 i 5 anys.

"És força habitual **trobar-nos a criatures al cotxet amb un mòbil** mirant Youtube. Temps enrere això no passava tant"; explica **Anna Ramis**. Segons ens recorda la pedagoga, mestra i autora de "De 0-3, res de pantalles", totes aquestes apps estan dissenyades per enganxar-nos. **La ment d'una criatura no està suficientment desenvolupada** per a poder gestionar tot plegat i aquestes plataformes s'aprofiten d'aquest fet.

"Estem permetent nens addictes. Ens estem trobant amb cada vegada més famílies que expliquen que quan els han tret la tauleta la criatura ha tingut una reacció molt violenta que posa els pèls de punta. **Això és un "mono" amb tota regla**, no tens la droga que necessites, en aquest cas les pantalles, doncs hi ha una reacció desmesurada", explica.

[GotaVerdaPle]Abans dels 2 anys res de pantalles i a partir dels 3 anys introduir el temps d'ús de pantalles: en aquests casos cal ajustar la durada als capítols (molt breus) de dibuixos. Per exemple si un capítol dels dibuixos que li agraden duren 15 minuts deixar acabar el capítol.

[GotaVerdaPle]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.

[GotaVerdaPle]Sel·leccionar el contingut prèviament: Hi ha molt de contingut a les plataformes que és marcat com a contingut per a infants (o fins i tot educatiu) i realment no ho és.

[GotaVerdaPle]Fer un ús de les pantalles amb acompanyament: D'aquesta manera si alguna cosa que veu detectes que no és educatiu pots preguntar-li que què acaba de passar o dir-li tu mateix/a que estàs en desacord amb allò que ha fet cert personatge i explicar-li el motiu.

[GotaVerdaPle]Evitar l'ús de pantalles mentre s'està menjant: menjar amb pantalles està comprovat que hipnotitza tant les criatures que no controlen què estan menjant ni tenen la percepció del moment.

[GotaVerdaPle]Evitar l'ús de pantalles abans d'anar a dormir: La llum blava que emeten les pantalles no ajuda gens a relaxar-los. Podeu canviar aquest hàbit per un altre de més saludable com pot ser explicar un conte abans d'anar a dormir.

[GotaVerdaPle]Retardar el màxim la introducció a les pantalles: És inevitable que tard o d'hora en un moment o un altre hi estiguin exposats. Però, com més tard comencin a utilitzar-les millor.



També és important recordar, ens diu l'Anna Ramis, que allà on hi ha més pobresa hi ha més consum de pantalles i per tant els drets dels infants són més vulnerats allà on també són més vulnerats els drets de les dones i de les treballadores.

[ficentrareport]

[enquestaregistre]