



General | | Actualitzat el 20/12/2023 a les 07:14

Detox de pantalles: com i quan començar?

Es pot tornar enrere i les vacances poden ser una bona època per fer-ho

[inicicentrareport]Adquirir un hàbit costa, desfer-te d'un mal hàbit que ja tens costa més. També **deixar les pantalles**. Segons ens explica Anna Ramis Assens, pedagoga familiar i autora de "De 0 a 3, res de pantalles?" és com esquiar per un camí que ja està fet o esquiar per un altre pel qual encara no hi ha passat ningú, sabent que al costat en tens un d'obert.

"Les **vacances** és un moment ideal per recomençar. Hi ha mil circumstàncies ideals per fer un detox de pantalles i no tornar-hi", assegura. Però com i quan podem començar? Quin és el millor moment?

[GotaVerdaPle]**Canvi d'ubicació:** Si durant les vacances 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.

"En aquest canvi d'ubicació és important que la tele ja no hi sigui, o no emportar-se cap tablet", explica l'Anna Ramis.

[GotaVerdaPle]**Preparació prèvia de les persones adultes:** fa falta una preparació prèvia per part de la persona o persones adultes responsables. Cal que siguin més proactius que reactius. Planejar i preparar més que reaccionar.

"En aquests casos cal plantejar la situació com una sorpresa agradable i carregar-se d'energia per mantenir el canvi i no tornar enrere. Saps que hi haurà un final, com ho vam fer o farem amb la retirada del xumet o els bolquers, i cal que busqueu un moment en el qual estigueu bé"; assegura l'experta.

[GotaVerdaPle]**Fer una estratègia:** En aquest sentit l'Anna Ramis ens diu que cal preveure què passarà, tenir una bateria d'alternatives, i que no apareguin totes alhora. Ser molt proactiu activant alternatives, i mai totes alhora.

[GotaVerdaPle]**Feina d'equip:** Es tracta d'una feina d'equip i si la decisió és suportada i animada per l'equip dels adults de la família és molt més fàcil. No hi pot haver desertors.

"La pista nova que estem obrint costaria al principi, però ha de tenir un reforç emocional positiu per tal que quedar gravada més a fons. Treure un hàbit a base d'experiències positives és més enriquidor", explica Anna Ramis.

[GotaVerdaPle]**Què hem de fer després?**

Quan tornem hem de fer valdre el record i l'experiència viscuda: "**m'ha encantat que fer això**". Si les criatures recorden que a casa hi ha una TV o una tablet, expliquem que com que hem estat tan bé aquests dies, hem decidit no tornar-la a fer servir.

La lloança del que ens ha agradat ha de ser molt específica i haurem d'anar recordant l'experiència nova. Això va reforçant el vincle, assegura l'Anna Ramis.

[GotaVerdaPle]**El pacte:** A partir d'quí es pot pactar. "només hi haurà tele un dia especial". Sempre mantenir les experiències positives preservades en allò que negociem. Valorar i fer saber que quan estem junts és un boníssim moment. I negociar espais lliures en pantalles. "Més que



preguntar-nos quantes hores de pantalla hauríem de preguntar-nos quantes hores de no pantalla hi ha en família", diu Anna Ramis.

[info]Segueix a l'Anna Ramis a les xarxes[/info][ficentrareport]