Telèfon mòbil: a partir de quina edat?

Hi ha una edat indicada? Cal posar límits? Com es pot prevenir una addicció?

[inicicentrareport]"Quan tindré un telèfon mòbil?". Cada vegada els infants fan aquesta pregunta en edats més precoces, molt condicionats per l'entorn o pel grup d'amistats. I, evidentment, això es converteix en un motiu de preocupació entre les famílies.

I és que els especialistes alerten que, sovint, les criatures acaben tenint pantalles a les mans sense tenir la capacitat de regular-les i això genera un impacte negatiu, i en alguns casos molt tòxic, per al seu desenvolupament.

N'hem parlat amb **David Bueno**, neurocientífic, i **Diego Redolar**, investigador especialitzat en tecnologies digitals, psicobiologia i neurociència, de la UOC i de Brain360. Aquestes són algunes de les conclusions:

[GotaVerdaPle]**Hi ha una edat adequada per tenir mòbil?** No, alguns treballs científics apunten que abans del 16 anys no és recomanable. Però això és aplicable, puntualitza David Bueno, en el cas de criatures que no han après a fer-les funcionar de forma responsable en l'infantesa.

"Evidentment, com més ho endarrerim millor perquè a nivell neurocientífic, la part del cervell que permet controlar els impulsos, l'escorça prefrontal, perd eficiència de funcionament durant l'adolescència", explica. Però si es fa un bon acompanyament i un bon modelatge, es pot treballar l'ús responsable dels dispositius amb els nostres fills i filles des de la primera infància.

Bueno recomana que els i les adolescents puguin disposar d'un telèfon mòbil limitat, per exemple, amb només accés a Whatsapp per comunicar-se amb la família o el seu entorn d'amistat. I que la resta d'accessos a Internet sigui per via dels dispositius que hi ha a casa.

[GotaVerdaPle]**Conèixer els riscos:** És fonamental conèixer les eines que fa servir el teu fill/a, entendre com funciona la xarxa i saber els riscos per prevenir els perills. Les pantalles no només tenen efectes en termes d'addiccions, també generen referents tòxics per als adolescents en una etapa en què construeixen la personalitat no només amb si mateix, sinó també en comparació i per oposició.

En aquest sentit, les xarxes no mostren referents ni imatges reals, sinó totalment distorsionades i tractades per filtres que els adolescents acaben imitant. "Ningú parla de com de malament li ha anat un exàmen, o la decepció que ha tingut...", remarca David Bueno.

[GotaVerdaPle]**Observar l'entorn:** Segons Diego Redolar és important parar atenció a l'entorn. A l'adolescència, la integració entre els iguals i la comunicació entre ells i elles és molt important. I aquí està bé també parlar-ne amb la resta de famílies de l'entorn per procurar unificar criteris i modelatges.

[GotaVerdaPle]**Educar en el bon ús de les noves tecnologies:** Establir pactes i que aquests es respectin, determinar horaris i moments en els quals fer-ne ús ajudarà a prevenir possibles addiccions a les pantalles. I, sobretot, ser exemple. "Si els nostres fills quan estan aprenent a anar en bici, veuen que respectem els semàfors ho faran sols. Doncs el mateix", explica David Bueno.

L'ús responsable de pantalles s'ha de treballar des de la primera infantesa, quan arriben a l'adolescència ja han d'haver assimilat que la tecnologia digital té molts aspectes interessants i d'altres perillosos.

[GotaVerdaPle]**Establir una relació basada en la confiança i la comunicació,** parlar dels reptes i perills que comporten les xarxes i tenir telèfon en general. Tenir un diàleg fluid i escoltar les seves necessitats i inquietuds posant límits des del respecte. És la clau de l'equilibri.

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[ficentrareport]