

Per ampliar informació:

- Catherine L'Ecuyer. **Educar en la realitat**. Ed. Plataforma (2015)
- Recomanem el reportatge "**Pantalles addictives**" (diumenge 4 de març 2018) del programa *30 minuts* de TV3. Reportatge de Paul Moreira i Adèle Flaux sobre els efectes perjudicials de l'ús intensiu de mòbils, tauletes, etc., entre els més petits.
- **Decàleg de les bones pràctiques amb l'ús de les tecnologies digitals** de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona
https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/-decaleg_fin_cat.jpg
- Article al web de FAROS de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona "**Infants sobreexposats a les pantalles: un risc que els pot generar addicció**" (2018)
<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/infants-sobreexposat-pantalles-risc-pot-generar-addiccio>
Llibret de la XEF 4 (Xarxa de Debat Educatiu amb i per a les Famílies de Parets del Vallès). **Ús saludable de les tecnologies. Connect@'t!** (2017)



Recomanacions sobre l'ús de pantalles en la primera infància (0-3 anys)



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
**Centre de Desenvolupament Infantil
i Atenció Precoç Spai Tr3s**

Col·laboració: _____



Ajuntament de
Parets del Vallès



DL: B. 28203-2018



CENTRE DE DESVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ

TEMPS DE PANTALLES

Fa referència a les activitats realitzades davant d'una pantalla, com veure la televisió, utilitzar l'ordinador, el mòbil o la tauleta. Els estudis sobre el tema i l'experiència clínica apunten la idea que una alta exposició a les pantalles en edats precoces (abans dels 24 mesos) pot causar riscos en el desenvolupament de l'infant.

Les capacitats bàsiques dels infants només es poden desenvolupar **a partir de la relació**: a través de mirades, la comunicació cara a cara, jugant junts, amb el contacte físic i la reciprocitat en les interaccions. **Aquests elements no els pot oferir una pantalla.**

L'alta exposició a les pantalles disminueix les oportunitats de relació en un moment crític del desenvolupament de l'infant on el cervell és molt immadur i sensible.

POSSIBLES RISCOS EN EL DESENVOLUPAMENT DE L'INFANT

- Retard en l'adquisició del llenguatge
- Dificultats en la relació i la comunicació amb l'altre
- Disminució de la conducta de joc
- Disminució de la interacció pares-infant
- Baixa tolerància a la frustració

POSSIBLES RISCOS EN LA SALUT DE L'INFANT

- Dificultats de visió
- Obesitat (l'ús de pantalles és una activitat sedentària)
- Disminució de la qualitat i la quantitat del son

RECOMANACIONS

- Limitar l'ús de pantalles
- L'Associació Americana de Pediatria (AAP) recomana no utilitzar dispositius mediàtics en infants entre els 0 i 2 anys i un màxim d'1 o 2 hores al dia en infants a partir dels 2 anys
- Cal revisar-ne sempre el contingut
- Posar normes en la utilització de pantalles (horaris)
- Acompanyar els fills durant la utilització de pantalles
- Parar la televisió de fons quan no s'està mirant (higiene de pantalles)
- Convertir els àpats familiars en moments nets de pantalles per afavorir la comunicació familiar
- Mantenir l'habitació de l'infant neta de pantalles
- Donar un model familiar de "moments sense pantalles". Donar un bon exemple
- Evitar utilitzar pantalles abans d'anar a dormir
- Evitar l'ús de pantalles com l'única manera de calmar l'infant o com a "xumet digital"
- Oferir altres activitats de joc a l'infant com alternativa a les pantalles

Recordeu que el temps invertit en les pantalles és temps que no s'utilitza en activitats de relació, interacció, activitat física i creativa.

Si teniu dubtes podeu consultar-los a l'equip de pediatria.