

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

1

Exposició a pantalles

L'ús de pantalles (televisió, ordinador, consola, mòbil o tauleta) abans dels 24 mesos pot causar riscos en el desenvolupament de l'infant i en la seva salut, ja que disminueix les oportunitats de relació en un moment crític on el cervell és molt immadur i sensible. Els infants necessiten interaccions de qualitat amb els seus cuidadors per desenvolupar capacitats bàsiques com l'atenció, l'interès per comunicar-se i compartir experiències, l'escolta i la curiositat. L'aprenentatge d'aquestes capacitats no el pot oferir una pantalla.

Recomanacions

- Recomanem no utilitzar pantalles en infants menors de 3 anys.
- Limitar l'ús a 1 hora al dia com a màxim en infants fins als 5 anys.
- Posar normes i horaris en la utilització de pantalles, i revisar-ne sempre el contingut.
- Acompanyar els fills durant l'ús de pantalles.
- Parar la televisió de fons quan no s'està utilitzant (higiene de pantalles).
- Fer els àpats familiars sense pantalles per afavorir la comunicació familiar.
- Mantenir el dormitori net de pantalles.
- Donar un bon model patern/matern de "moments sense pantalles".
- Evitar utilitzar pantalles abans d'anar a dormir.
- Evitar l'ús de pantalles com l'única manera de calmar l'infant ("xumet digital").
- Oferir altres activitats de joc a l'infant com alternativa a l'ús de pantalles.
- Recorda que el temps utilitzat en les pantalles és temps que no s'empra en activitats de relació, interacció, activitat física i creativa.

Possibles riscos en l'infant

- Retard en l'adquisició del llenguatge
- Dificultats en la relació i la comunicació amb l'altre
- Disminució de la interacció pares-infant i de la conducta de joc
- Baixa tolerància a la frustració
- Dificultats en la visió, obesitat o dificultats en el son
- Adicció a les pantalles