



FINS ALS TRES ANYS LA PANTALLA APAGADA

La seva connexió depèn de tu 



Si li trec, es posa a plorar **LA DEPENDÈNCIA**



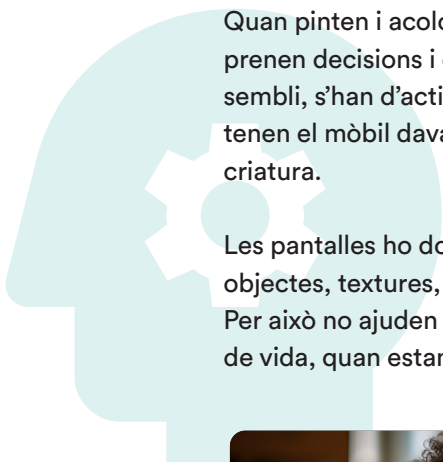
Quan se li dona el mòbil a una nena o un nen amb una cançó o dibuixos, es calma. Com que són imatges molt atractives i estimulants, associarà certes situacions a la pantalla i l'acabarà demanant (amb moviments exagerats al cotxet, plors o rebequeries). A poc a poc hi anirà desenvolupant una certa dependència.

Les pantalles no només enganxen als infants, sinó també als familiars (*Per tranquil·litzar-me necessito el mòbil, Per tranquil·litzar-te necessito el mòbil*). Encara que sembli el contrari, són aquests dispositius i la seva sobreestimulació els que alteren i posen nerviosa la criatura.





Encara parla poquet **EL DESENVOLUPAMENT CEREBRAL**



Quan pinten i acoloreixen, mouen les mans i el cos amb una intenció, prenen decisions i expressen la seva imaginació. Encara que no ho sembli, s'han d'activar moltes connexions per fer-ho. Tanmateix, quan tenen el mòbil davant, tot allò que passar allà dins, deixa de fer-lo la criatura.

Les pantalles ho donen tot resolt i mastegat: no han de buscar objectes, textures, moviments o estímuls, perquè ja hi són tots allà. Per això no ajuden al desenvolupament cerebral en els primers anys de vida, quan estan aprenent el llenguatge i acumulant experiències.



Mira-la què tranquil·la està **EL PROGRÉS CORPORAL**

Tampoc afavoreixen el desenvolupament motor. Les criatures necessiten moviment per a moltes coses: conèixer el seu cos, experimentar amb l'equilibri, connectar-se amb el món a partir del tacte, enfortir la musculatura i millorar la coordinació.

I no hi ha res més sedentari per al cos (i per a la ment), que quedar-se davant una pantalla. Fixa't com quan una persona té un mòbil a la mà o una tauleta a taula, ni es mou, ni gasta energia.



*És bàsic que es relacionin
amb l'entorn per tenir un bon
desenvolupament motor*



Au, tingues el mòbil, maco **EL VINCLE EMOCIONAL**

Sentir que t'estimen, notar que estan per tu, saber que tenen cura de tu, és molt important, i més quan el nen o la nena està creixent. Aquestes relacions afectives en els primers anys de vida l'ajudaran a relacionar-se de manera positiva amb altres persones i a tenir una autoestima sana.



L'ús de pantalles a la primera infància els crea problemes de desenvolupament, emocionals i físics



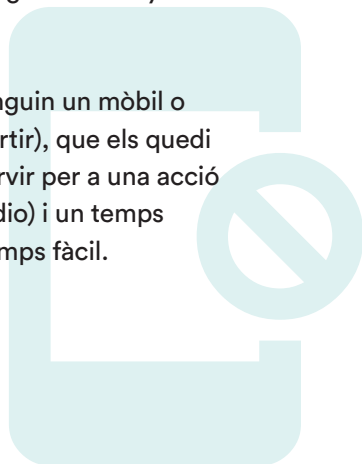
Per tenir aquestes emocions, cal sentir el contacte amb el pare, la mare o qualsevol persona que en té cura. Quan és amb la pantalla no li parlen, li toquen, el fan riure o el calmen; per això, dificulten la creació d'aquest vincle afectiu.

*La gran ja
en té el seu*

ELS RISCOS SÓN MENORS PERÒ SEGUEIXEN SENT-HI

L'evidència científica relaciona l'ús de pantalles a aquestes edats amb problemes de desenvolupament diferents i, a menor edat, l'impacte és pitjor. Per això, quan es tracta de nenes i nens i encara que tinguin més de tres anys, com menys pantalles, menys vegades i menys estona fent-les servir, millor.

Per fer un bon ús de les pantalles ajuda que no tinguin un mòbil o tauleta propi (a més eduquem en el fet de compartir), que els quedi clar que no és cap joguina, que només la facin servir per a una acció concreta (com escoltar una cançó o enviar un àudio) i un temps controlat, i que no es facin servir com un passatemps fàcil.



Mira, mira quanta gent passejant pel riu

MÉS ENLLÀ DE LES PANTALLES

Per créixer bé i sans necessitem carícies, joc, sentir-nos importants, experimentar, moviment i coordinació, i res d'això ho donen les pantalles.



*Quan comencin a fer-les
servir perquè són més grans,
com menys pantalles, menys
vegades i menys estona, millor*



Amb una conversa interessant i rica en un sopar, no trobem a faltar la televisió; amb un bon llibre al tren, estem bé sense mirar el mòbil. Doncs igual els passa al nostre xaval o a la nena; amb un dia ric, afectuós i estimulants, no necessitaran ni trobaran a faltar cap pantalla amb efecte “narcòtic”.



M'he quedat amb ganes de més **MÉS INFORMACIÓ**

Pots cercar a internet aquestes publicacions:

○ **Manifest Infància i pantalles**

De 0 a 6 anys per promoure un desenvolupament saludable en la primera infància

○ **Despantalla'm Guia per criar sense pantalles**

De 0 a 3 anys (Som Connexió)

○ **Ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescents**

Des dels 0 anys fins a l'adolescència (Fundació Althaia)



Llicència Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0

www.gramenet.cat/salut

promociosalut@gramenet.cat

