

EINES PER PREVENIR L'ADDICCIÓN DELS MÉS PETITS A LES PANTALLES



Ajuntament de CASTELLAR del VALLÈS



ANNA
RAMIS

La pregunta de la majoria de famílies



Quantes hores de pantalles poden veure els nostres fill@s pe rebre'n només els beneficis i no caure en l'abús o l'adicció?

La resposta de Dimitri Christakis

”

*No es tan important preguntar-se per les hores de pantalles com el fer-ho sobre la quantitat d'hores sense pantalles i sobre **la qualitat del què fan els nostres infants quan no estan davant les pantalles.***

La resposta : Anna Ramis



No es trata de condemnar les pantalles, ni els seus continguts globalment.

*El més important és **ser conscients del que els nostres infants deixen de fer quan estan abduïts per les pantalles.***

Les preguntes que aquí ens plantegem

Com evitar l'addicció temprana a les pantalles?

? *Com saber si el nostre fill està abusant de pantalles?*

? *Quins efectes nocius té l'abús de pantalles?*

I... Nosaltres què hi podem fer?

? *I... Qui més hi ha de fer alguna cosa?*



1

- INFORMAR-SE Prevenir l'abús de pantalles abans dels 6 anys és vital!

2

- PREVENIR
- Atenent les Necessitats vitals de les criatures

3

- TENIR ALTERNATIVES
- Jocs de falda, cançons, objectes, joguines

4

- FIXAR-SE REPTES PARCIALS
- Reptes assolibles

5

- BUSCAR-TE ALGÚ QUE ET SEGUEIXI (ACOMPANYI) I **PUBLICAR-HO**

1 INFORMACIÓ

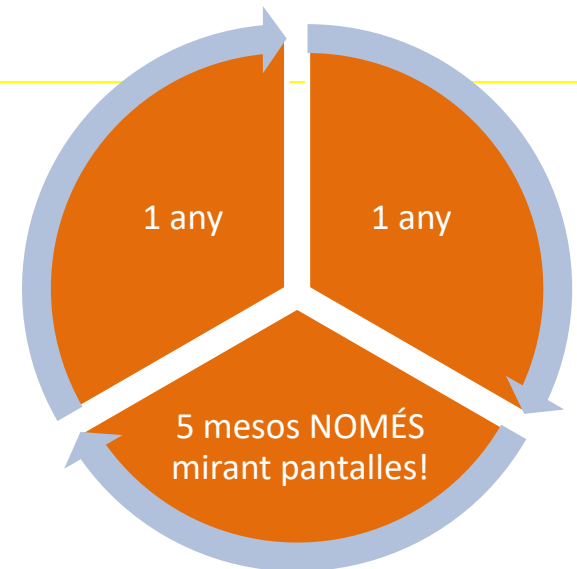
Un infant, entre l'any i els 3 anys es passa 2,5 hores al dia davant de pantalles (tele, tauleta o telèfon mòbil).

- 1 hora entre els quatre àpats al dia (esmorzar, dinar, berenar i sopar)
- ½ hora per no despertar els pares o per adormir-se (sol)
- 1 hora per estar distret i no ser una murga per els adults que en tenen cura: a casa, al cotxet (pel carrer, en transport públic...) o en el cotxe o llocs on no es pot bellugar.

TOTAL: 2,5 hores de mitjana, al dia.

2,5 hores x 365 dies x 2 anys =
1.825 hores de pantalles
(152 jornades diürnes de 12hores)

152 jornades (l'equivalent a 5 mesos!)



1

INFORMACIÓ

JAMA Pediatr. doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5056

Published online **January 28, 2019.**

Department of Psychology, University of Calgary, Canada

El nostre estudi ha trobat una **relació directa entre el temps excessiu de pantalla i resultats negatius, inclosos els retards cognitius i els baixos rendiments acadèmics.** (...) Com que, en l'era digital en què vivim, l'ús de la tecnologia està totalment integrat en la vida diària, de cara a assegurar un bon desenvolupament dels infants **és fonamental entendre que hi ha una associació directa entre els temps de pantalla i les seves conseqüències,** i avançar amb les famílies cap a formes positives de relacionar-se amb la tecnologia.

Els efectes de les pantalles en la salut dels infants

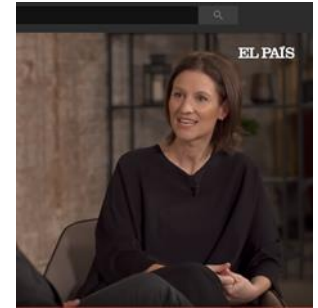


1

INFORMACIÓ



"Las pantallas perjudican la atención de los niños". **Catherine L'Ecuyer**
https://www.youtube.com/watch?v=dPfass4v_t0&t=138s



Álvaro Bilbao: "Entender el cerebro de los niños para educar mejor"
<https://www.youtube.com/watch?v=pQEAY0nDZ3g&t=64s>

'El impacto de las tecnologías en el cerebro de los niños'
#FamilyOn **Rafa Guerrero**

https://www.youtube.com/watch?v=hC3H8Fwdd80&feature=youtu.be&ab_channel=OrangeEspa%C3%B1a



1

INFORMACIÓN

*DE 0 A 3,
PANTALLES RES!*



0:01 / 2:36

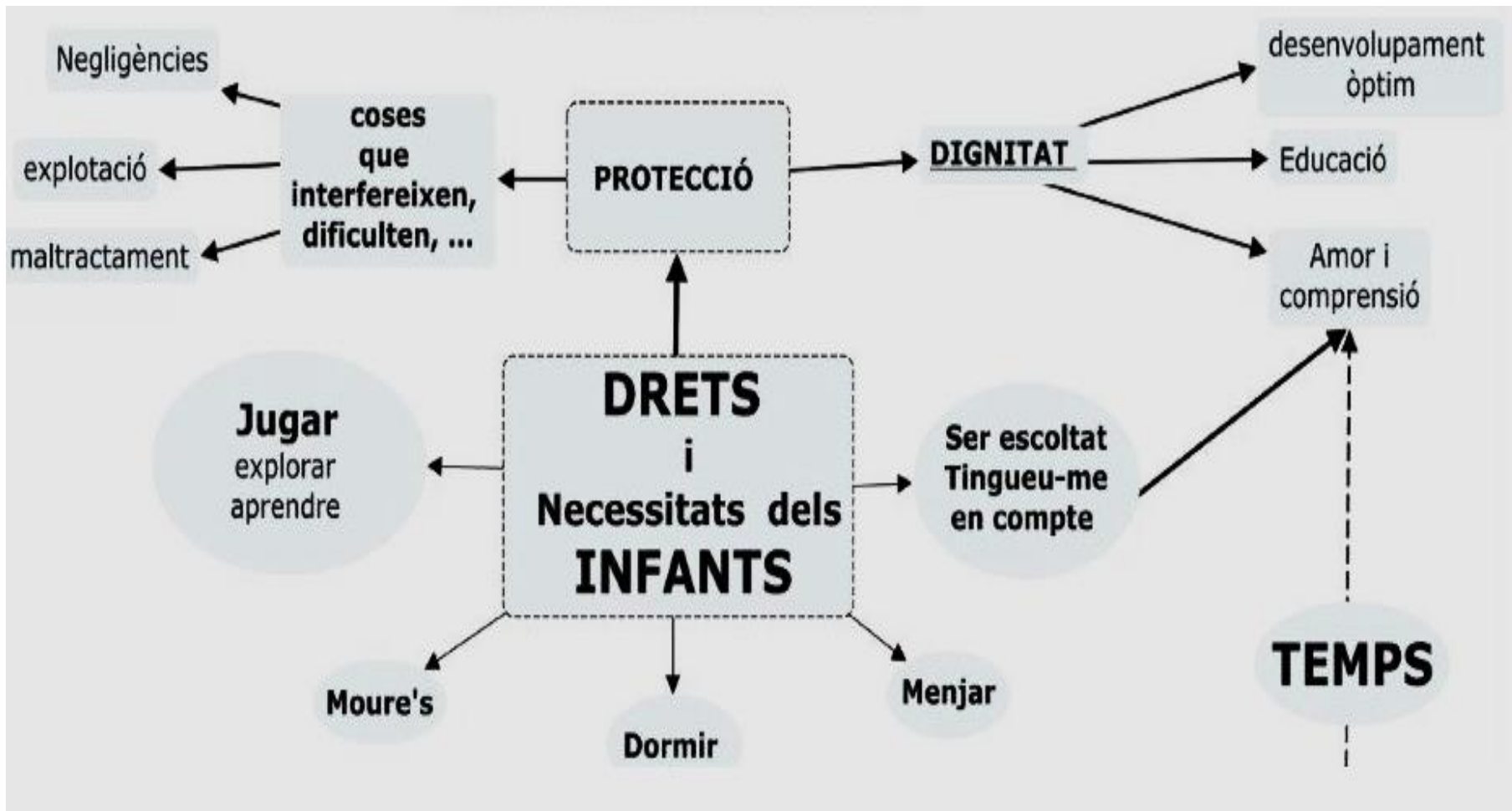


<https://www.youtube.com/watch?v=2nyQLd-IxHc&t=25s>

2

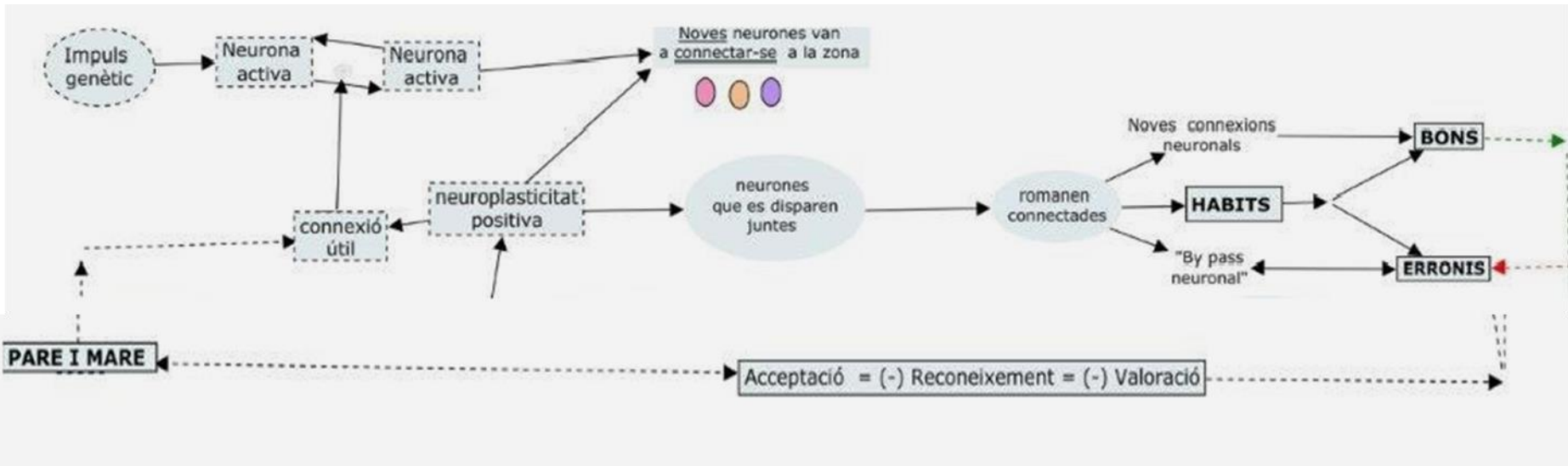
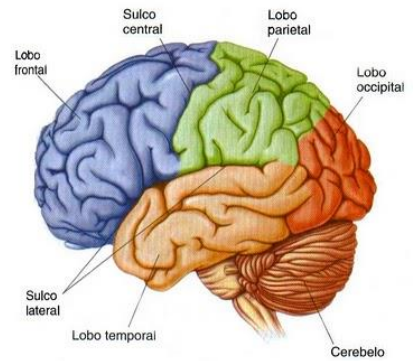
PREVISIÓ

Les necessitats del desenvolupament infantil



2 PREVISIÓ

Les necessitats del desenvolupament infantil



2

PREVISIÓ

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>



(Tronick, voz en off) Este bebé comienza a señalar diferentes lugares del mundo

Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick

2

PREVISÓ

#elmeuREPTE #laSEVAVIDA

Als infants no els cal cap pantalla. Hem de ser conscients del mal negoci que fem quan la nostra tranquil·litat va per davant de la seva salut.

SOBRETOT cal evitar que les pantalles apareguin simultàniament i quotidianament als fets bàsics de vida quotidiana del seu fill: menjar, dormir, jugar, distreure's, tranquil·litzar-se.



3

ALTERNATIVES

<https://www.pinterest.es/anaramisassens/alternatives-a-les-pantalles-de0a3/>



El poder de
l'ESTIMA
de pares
i mares

kietoparas.



ÀPATS
EN FAMÍLIA



3 ALTERNATIVES



3 ALTERNATIVES





Com evitar que vegin les pantalles i ens les demanin?



Evita l'omnipresència de pantalles a casa, i a les teves mans.

Pren consciència del temps que estàs amb pantalles i del temps que passes amb el teu fill@.

Plantejat la possibilitat de treure la TV de la sala i de deixar els mòbils a l'entrada.



Com evitar que vegin les pantalles i ens les demanin?



Plantejat alternatives a les pantalles per quan sigueu fora de casa i activa-les segons la facilitat i gràcia que tu tinguis.

3

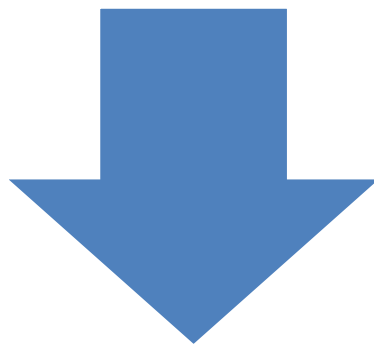
QUAN SI I COM?

La Academia Americana de Pediatría cuantifica el tiempo de ocio de calidad de los niños delante de las diferentes pantallas en:

- media hora diaria para menores de 3 años,
- una hora para los niños entre 3 y 5,
- y dos como máximo para los de entre 6 y 18 años.

3

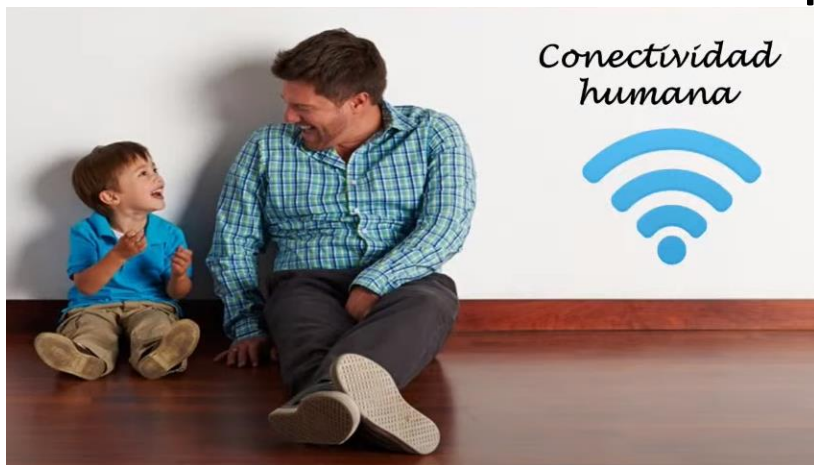
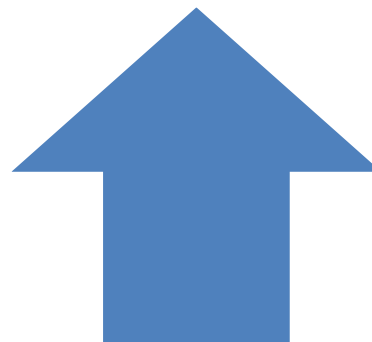
QUAN SI I COM?



Activitats
amb
pantalles



Activitats
sense
pantalles



3

QUAN I COM SI?

PER a Què?

- Per **comunicar-se amb parents llunyans**
(video conferència)
- Per veure **imatges d'experiències viscudes**
- Per començar a **gaudir de la cultura:**
Contes, il·lustracions boniques

3

QUAN I COM SI?

COM?

MIRAR VIDEOS Que **l'experiència amb la pantalla sigui conjunta**, i un vehicle conductor per explorar conjuntament.

- Verbalitza juntament amb el teu fill@ el que esteu veient a la pantalla, **convida a el nen@ a participar en la descripció**.
- Fes pauses per atendre i **deixar que el teu fill@ s'esplaiï sobre el contingut que esteu veient junts**.
- **No permetis mai que el nen@ navegui sol** i quedi a mercè de l'algoritme de l'infinity time-line de youtube (l'encadenament d'un vídeo darrere l'altre).
- **Posa't un límit abans de començar** (p.ex: 10 minuts) i compleix-lo.



3

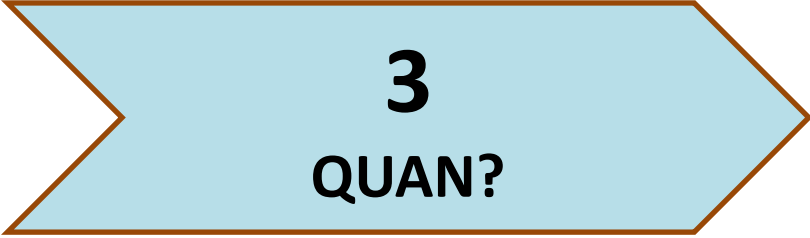
QUAN I COM SI?

COM?

INSTAL.LAR CONTROLS PARENTALS

- **Family link (android)** i **Tiempo de uso (iOS)**, son molt millors que qualsevol App de control parental, i son gratuïts.
- Posar un **firewall domèstic** com **firewalla** amb combinació amb les app anteriors. 2 capes de securització, més econòmic i moltes mes funcionalitats.
- Tenir una llicència de per exemple Qustodio





3
QUAN?



QUAN?*

CUANDO tu hijo @ supere estas 3 pruebas:

- Sabe retener y hacer 3 instrucciones seguidas (p.ej: poner una cuchara en el plato, guardar el babero y hacer y beso a la mamá) --- **Capacidad RETENER NORMAS**
- Sabe repetir 3 dígitos en orden inverso (P Ej: tú le dices 5-6-8 y él @ debe decir 8-6-5) --- **Capacidad FRENAR IMPULSOS**
- Sabe dejar un dispositivo / pantalla sin enfadarse, llorar, enrabiarse ... Cuando el avisas .----- **MADUREZ EMOCIONAL**

* Alvaro Bilbao, Neuropsicólogo

3

QUAN i COM SI?

ELABORAR productos gracias a La TECNOLOGIA

- A partir de experiencias conjuntas que nos hagan disfrutar, aprender más de las pantallas, y hacerlo como creadores, no como consumidores.
- Fotografiar o filmar producciones artísticas de los hij@s o conjuntas para felicitar a alguien...
- Crear acertijos o juegos para compartir...



4

REPTES PARCIALS

Com tornar enrere mals hàbits
adquirits durant el confinament?

**Suma't al
REPTE!!!!**



4

SER ESTRATÈGIC

Com revertir els mals hàbits amb les pantalles?

1

OBSERVA els teus fills per decidir l'estratègia i fixa't propòsits assolibles.

2

Sigues PROACTIU prepara't per a les seves reaccions i activa les teves assertivitat.

3

NO parlis: FES! POSA EN MARXA les alternatives i activa les expectatives positives.

4

Bloqueja les teves possibilitats de defugir el REPTE. Recorda que **FA FALTA TEMPS** per generar un hàbit i **MÉS TEMPS** per a modificar-lo.

*Suma't al
REPTE!!!!*

4

SER ESTRATÈGIC

#elmeuREPTE #laSEVAVIDA

Eliminar el mòbil al cotxet, pel carrer (avorriment)

Eliminar el mòbil per calmar pataletes (xumet emocional)

Eliminar les pantalles a taula, durant els àpats (limitador)

Eliminar les pantalles per adormir-se (inhibidor)

Demà mateix

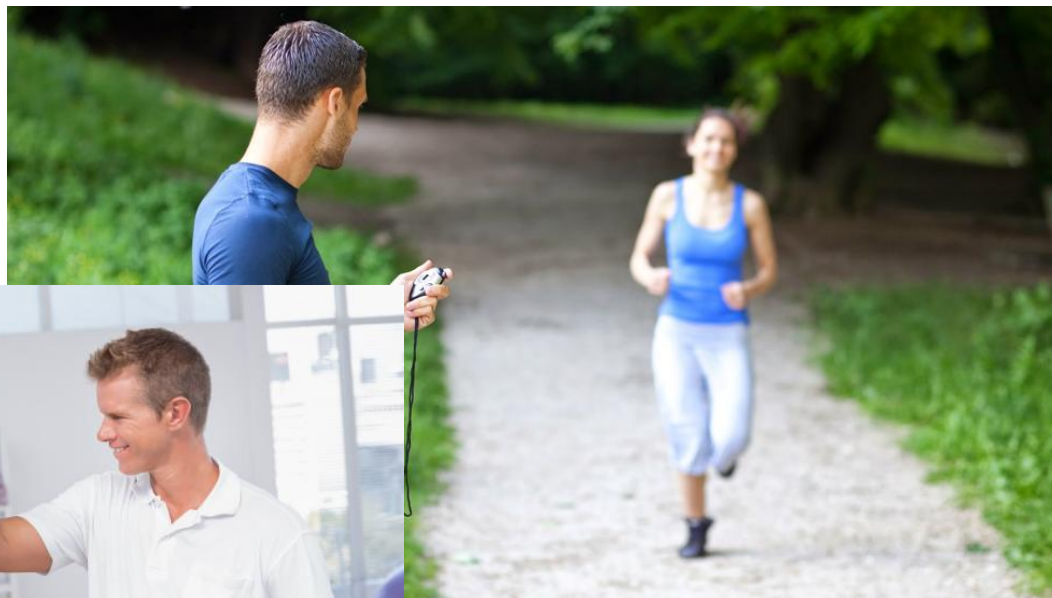
Quan estiguis seré

A partir d'un cap de setmana o vacances

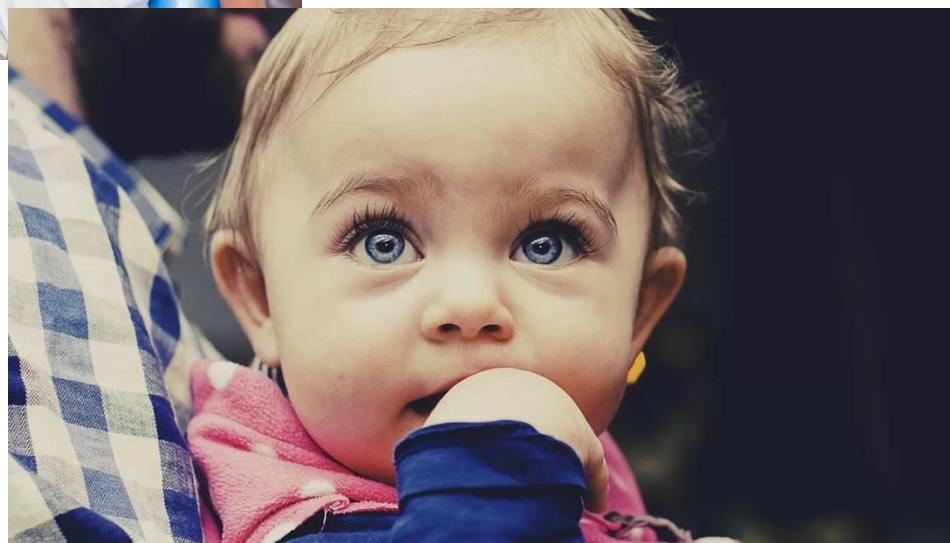
Canvi habitació /lit

5

**BUSCA ALGÚ
QUE
T'ACOMPANYI**



**Els
REPTES
compartits
són més
assolibles!**



5

PUBLICA-HO

#elmeurepte

#lasevavida



#de0a3PantallesRES

#de0a3NADAdepantallas

**Moltes
gràcies!!!!**



Anna Ramis Assens

