+ info:



- L'Ecuyer, C. (2015). ***Educar en la realidad***. Ed. Plataforma.
- Moreira, P. Flaux, A. 2018. ***Pantalles addictives*** (diumenge 4 de març 2018) del programa 30 minuts de TV3.
- XEF (Xarxa de Debat Educatiu amb i per a les Famílies de Parets del Vallès) (2017). ***Ús saludable de les tecnologies. Connect@'t!*** (llibret núm. 4).
- Botella Mas, M. (2023). ***Despantalla'm. Guia per criar sense pantalles*** [Arxiu PDF]. Editat a Barcelona per SomConnexió. https://somconnexio.coop/wp-content/uploads/2023/10/SomConnexio_GuiaInfantil_CAT-1-1.pdf
- Save the Children (2024). **Phubbing: qué es y cómo actuar con niños, niñas y adolescentes"**. https://www.savethechildren.es/actualidad/phubbing-que-es-y-como-actuar-con-ninos-ninas-y-adolescentes
- Agencia Española de Pediatria. (2025). ***Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría***. https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php



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









Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió

Ajuntament de Parets del Vallès

Educació PARETS DEL VALLÈS

DL: B 7485-2025

SPAI TR3S
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ

TEMPS DE PANTALLES



Què és?

Fa referència **a les activitats realitzades davant d'una pantalla**, com veure la televisió, utilitzar l'ordinador, el mòbil o la tauleta.

Què diuen els estudis?

Els estudis actuals corroboren que **l'exposició a les pantalles abans dels 6 anys** pot causar riscos en el neurodesenvolupament i la salut de l'infant.

Les **capacitats bàsiques** dels infants només es poden **desenvolupar a partir de la relació** amb l'altre: 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'exposició a les pantalles disminueix les oportunitats de relació en un moment crític del desenvolupament on l'infant és molt immadur i sensible.

! L'**ús del mòbil** (o pantalla) durant la interacció amb els fills **dificulta la connexió emocional** i pot crear sentiments de soledat en l'infant al sentir-se ignorat per l'adult.

L'acte de centrar-se en el telèfon mòbil i desconsiderar a algú s'anomena *phubbing*.

Quins riscos comporta?

Riscos en el neurodesenvolupament

- 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.
- Dificultats en la regulació emocional.

Riscos en la salut

- Dificultats de visió.
- Dificultats alimentàries i obesitat.
- Disminució de la qualitat i la quantitat del son.
- Augmenta el risc cardiovascular.
- Disminució de l'activitat física.



Què podem fer?

Recomanacions primera infància

→ **Evitar pantalles** amb infants menors de 6 anys.

→ Limitar-ne l'ús a únicament activitats de **videotrucades familiars**.

Recomanacions familiars

→ **Prendre consciència i reflexionar** de com afecta al meu fill l'ús que jo faig del mòbil (efecte *phubbing*).

→ **Posar normes per a tots els membres** de la família en la utilització de pantalles (Pla Familiar).

→ **Eliminar pantalles** durant àpats i per anar a dormir.

→ **Donar un bon exemple** de la utilització de pantalles.

→ En cas de fer-ne servir en alguna ocasió, **cal revisar-ne sempre el contingut i acompanyar els fills** durant la utilització.

→ **Parar la televisió de fons** quan no s'està mirant (higiene de pantalles)

→ **Evitar l'ús** de mòbil i tauleta per calmar l'infant (xumet digital).

→ **Oferir altres activitats** de joc a l'infant com alternativa.



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