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





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.

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.

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 **videotrucades familiars**.

Recomanacions familiars

- **Prendre consciència i reflexionar** de com afecta al meu fill l'ús que jo faig del mòbil.
- **Posar normes per a tots els membres** de la família.
- **Eliminar pantalles** durant àpats i per anar a dormir.
- **Donar un bon exemple** de la utilització de pantalles.
- **Cal revisar-ne sempre el contingut i acompanyar els fills** durant la utilització.
- **Parar la televisió de fons** quan no s'està mirant.
- **Evitar l'ús** de mòbil i tauleta per calmar l'infant.
- **Oferir activitats de joc** a l'infant en lloc de pantalles.

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



+ info aquí:

Ajuntament de Parets del Vallès

Educació Parets del Vallès

SPAI TR3S

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió