



## NOU CONSELLS PERQUÈ ELS XIQUETS NO PASSEN MOLT DE TEMPS ENGANXATS A LA PANTALLA

El risc que els xiquets passen més temps del convenient amb telèfons, videojocs i tauletes existeix sempre, però el confinament pot ser el pretext perfecte per a la hiperconnexió.

[Cristian Vázquez](#)



Molt es parla de l'enorme avantatge que representa la tecnologia. Estar en comunicació amb els nostres éssers estimats a través de les xarxes socials, sistemes de missatgeria i plataformes de videoconferències, així com serveis per a veure pel·lícules i sèries en línia i fins i tot per a llegir llibres electrònics són una gran ajuda. No obstant això, la tecnologia també comporta un risc: el de passar massa temps enganxat a les pantalles, fins al punt de l'addicció. No es tracta, per descomptat, d'un problema exclusiu de temps de confinament. Un elevat percentatge de la població espanyola admet patir de nomofòbia (por irracional a no disposar del telèfon mòbil o a estar desconnectat). Tampoc es tracta d'un problema que afecte només una específica franja d'edat.

De fet, les persones més joves són les més vulnerables, en bona part perquè els adults tenen l'experiència d'haver viscut una època sense telèfons mòbils, mentre que els xiquets i adolescents no. Això els porta sovint a creure que "sense mòbil no hi ha vida", i aqueixa sensació també és responsabilitat dels adults: així ho ha assegurat Marc Masip, director del Programa Desconnect@,



en una xarrada realitzada el mes passat. Nombrosos estudis, de fet, han alertat sobre els riscos d'una exposició excessiva dels xiquets a les pantalles. Un dels més recents -basat en dades de més de 2.400 xiquets del Canadà de fins a cinc anys i publicat l'any passat en la revista especialitzada JAMA Pediatrics- va trobar una perillosa associació entre el contacte amb els dispositius digitals i el desenvolupament cognitiu dels xiquets.

Desconnect@ es un programa psicoeducatiu, amb seu a Barcelona, que té l'objectiu que els joves i xiquets aprenguen a fer un ús adequat del telèfon mòbil, les xarxes socials i els videojocs. Arran de la quarantena -lapse durant el qual les pantalles són una temptació i fins i tot les classes escolars es dicten per aqueix mitjà-, Desconnect@ ha difós un "protocol tecnològic" que inclou una sèrie de recomanacions i consells per a famílies amb xiquets en relació amb l'ús d'aquests aparells. Els més importants s'enumeren en el següent decàleg.



Xiqueta jugant en el iPad

## 9 CONSELLS PERQUÈ ELS XIQUETS NO ACABEN "EMPANTALLATS"

### 1. Que no s'aïllen per a connectar-se a internet

S'aconsella que els xiquets no s'aïllen per a connectar-se a internet, sinó que ho facen en espais comuns. I que una part del temps diari que ells dediquen a navegar per la web, ho facen acompanyats pels seus pares, perquè aquests els guien cap a continguts adequats i positius.



## 2. Evitar que llisquen notícies

La recomanació de Desconnect@ és que els xiquets no veguen notícies, perquè només es preocuparan més. Són els pares els qui han d'explicar al xiquet el que succeeix i aclarir els seus dubtes, sense alarmisme. També, arribat el cas, s'ha d'inculcar als xiquets que no han de creure tot el que veuen en internet. És important educar en el reconeixement de fonts fiables i en la cerca de la corroboració d'informació, en temps en què la informació falsa (les famoses *fake news*) està a l'ordre del dia.

## 3. Vigilar els xats

No es tracta d'envair la privacitat dels fills, sinó d'evitar el s'ha esmentat en l'apartat anterior. Pels serveis de missatgeria, com WhatsApp o Telegram, circula molta informació errònia, en forma de "cadena" de text, àudios, vídeos, etc. En aquests casos és important estar atents per a evitar que el xiquet ho crega i s'espante, i també que ho continue fent circular.

## 4. Limitar els videojocs

La quarantena no ha de ser un pretext perquè es trenquen els límits habituals. Si en èpoques de normalitat el període per als videojocs era de dues hores, doncs el consell és que continue sent de dues hores.

## 5. Retirar el mòbil mentre estudien

Si els xiquets han de poder comptar amb el mòbil en classe (presencial) és un debat que divideix els professors. Uns diuen que el telèfon és una eina quotidiana i que, per tant, l'escola no en pot ser aliena. Uns altres, en canvi, sostenen que els dispositius són un element de distracció i, per això, asseguren que el millor és que no hi compten. La posició de Desconnect@ és que, per a les hores de treball escolar des de casa, el més apropiat és retirar el mòbil als xiquets. En qualsevol cas, poden accedir a l'ordinador o a la tauleta.



Les 'apps' intenten millorar l'experiència de joc



## **6. Proposar jocs "analògics", sense pantalles**

Marc Masip emfatitza la importància de "fomentar el real versus el virtual". I recomana que l'ús de dispositius digitals no hauria de superar les dues hores diàries. Una de les maneres de donar prioritat al "real" és proposar alternatives, com ara jocs de taula, endevinalles, manualitats amb paper, cerca del tresor, etc. Existeixen molts jocs sense pantalles perquè els xiquets estiguen entretinguts durant la quarantena.

## **7. Llegir i veure sèries i pel·lícules**

Si bé les sèries i pel·lícules inclouen una pantalla, es recomana perquè és una activitat que es pot fer en companyia, si diverses persones o tota la família seu davant del televisor a veure el mateix. A més, no inclou interacció (almenys no de manera física): es poden veure de manera més relaxada, sense haver de participar en l'avanç de la història. Respecte a la lectura, es recomana que siga amb llibres en format paper.

## **8. Dormir sense mòbil**

Això s'aconsella als adults i és fonamental per als xiquets. No sols dormir sense el mòbil connectat a prop, sinó també deixar d'usar-lo almenys una hora abans d'anar al llit. Diferents estudis han comprovat que exposar-se a la llum de la pantalla del telèfon poc abans de ficar-se al llit inhibeix la secreció de melatonina i pot, en conseqüència, provocar insomni. Encara que altres estudis són escèptics referent a això. De totes les maneres, convé que el xiquet no es fique al llit excitat.

## **9. Donar exemple**

Aquest últim consell involucra, per descomptat, quasi tots els anteriors. Si els adults compleixen amb aquests preceptes, és a dir, si no abusen dels dispositius digitals, si participen en activitats familiars, si -en definitiva- prioritzen el real per sobre el virtual, serà molt més senzill i probable que els xiquets facen el mateix.