

Maig 2024

Carmen Giró

Periodista i escriptora.

Especialitzada en temes educatius i socials

**L'ús de les pantalles
en la petita infància:
visions i experiències
des de l'escola bressol**
Panel 2021-2022



Diputació
Barcelona

Àrea d'Educació

ÍNDEX

Evidències científiques	4
Desenvolupament crucial	4
Desenvolupament cerebral	5
Desenvolupament emocional i social	6
Moviment i llenguatge	7
La pantalla ja era allà	9
Escoles bressol, mirall de la societat	10
Experiència local, referència global	11
Manifest <i>Infància i pantalles 0-6</i>	13



Estem asseguts en un banc del parc mentre el nostre fill juga. Aprofitem per mirar els últims whatsapps al mòbil. Mentrestant, el nostre fill fa la seva primera tombarella al sorral.

Anem a un dinar familiar al restaurant. Seiem la petita a la trona i, quan comencem a menjar, li posem uns dibuixos a la tauleta perquè s'entretengui i puguem dinar tranquils.

Esperem a la parada de l'autobús. Al costat, una mare amb dos petits disfressats de carnestoltes. No els comentem res de la seva disfressa perquè volem mirar les últimes publicacions al nostre Instagram. Ningú parla amb ningú.

Una mare dona de mamar al seu nadó, asseguda al sofà. Mentre el fill mama, ella consulta les últimes notícies al mòbil.

Anem a comprar al supermercat. Seiem el petit a la cadireta del carret de la compra i li donem el mòbil perquè jugui mentre omplim la nevera caminant entre els lineals.

Totes aquestes són situacions que vivim en primera persona, o que veiem com a espectadors, dia a dia. I en la nostra vida quotidiana com a adults protagonitzem escenes molt similars: mirem el mòbil mentre veiem una pel·lícula, sopem amb el telèfon a sobre de la taula, pengem una foto del que estem menjant al restaurant...

L'ús de la tecnologia marca el nostre dia a dia molt més del que ens pensem. El telèfon mòbil, les tauletes, els ordinadors, la televisió... totes les pantalles tenen un paper absolutament protagonista a la vida quotidiana en ple segle XXI. És evident que les maneres d'informar-nos i comunicar-nos han canviat i que no es pot tornar a usos comunicatius que ja han quedat obsolets. Però caldria posar més èmfasi a intentar trobar l'equilibri, tant pel que fa als adults com, sobretot, pel que fa als infants.



01

Evidències científiques

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), ja l'any 2019, insistia a afirmar que els infants de menys de dos anys no havien de tenir pantalles, ni per jugar ni per veure la televisió. I dels 2 als 5 anys, com a màxim, una hora al dia "i si és menys, millor". La raó principal: garantir-ne el correcte desenvolupament cerebral, físic i emocional. En l'**informe**, l'OMS posava molt d'èmfasi a combatre el sedentarisme i fer que els nens tornessin a jugar de manera activa. I si hi ha temps sedentari, ha de ser de qualitat, com, per exemple, fent una activitat tranquil·la però acompanyat d'una persona adulta, com llegir-li un conte, cantar-li o fer puzzles. Tot això, assegura l'OMS, ajuda al seu desenvolupament intel·lectual, però no deixar el nen sol davant d'una pantalla.

La Generalitat de Catalunya presentava el 2022 una extensa **guia** sobre les tecnologies digitals en la infància, l'adolescència i la joventut. Allà ampliava el ventall: pantalles prohibides fins als 3 anys, menys de mitja hora fins als 6 anys i una hora màxim de 7 a 12 anys.

El 2023, el **manifest** *Infància i pantalles 0-6*, sorgit d'un grup transversal de professionals que treballen amb la infància, exigia 7 línies d'actuació en l'àmbit social, polític i empresarial per involucrar tota la societat, des d'ajuntaments fins a centres de salut, a favor dels drets dels infants més petits.

Ja des del 2015 l'Hospital Sant Joan de Déu, a través dels seus informes **Faros**, alertava dels riscos del mal ús de les pantalles en la infància. Des d'aquest centre sanitari de referència s'ha fet divulgació durant molts anys per donar a conèixer els nombrosos estudis que demostren que l'ús abusiu de mòbils i tauletes pot provocar trastorns del llenguatge i del son, a més d'aïllament i baixa tolerància a la frustració. I es demana a les autoritats sanitàries que facin campanyes per informar dels efectes de la

sobreexposició dels infants a les pantalles com es fa amb les addiccions a l'alcohol, el tabac i les drogues.

La tardor del 2023, l'**Associació Espanyola de Pediatria** va presentar una guia per ajudar les famílies a moderar l'impacte de les tecnologies a casa. A totes les recomanacions ja citades se suma una filosofia global: cal garantir el descans, l'alimentació saludable, l'exercici físic regular, el temps en família i els períodes de desconnexió. La Societat Catalana de Pediatria també va participar i se'n va fer ressò, i va insistir molt en la importància de donar exemple per part dels adults.

No hi ha dubte que el tema de l'ús de les pantalles és un tema candent i protagonista en la vida quotidiana de famílies i de professionals de la salut i de l'atenció a la infància..



02

Desenvolupament crucial

El desenvolupament dels infants durant els tres primers anys de vida és crucial. Necessiten interacció, ser mirats, crear vincles. Per poder desenvolupar-se bé, tant a nivell cerebral com físic, emocional i social, necessiten un entorn social que els respecti, els miri, els tingui en compte. Els dispositius digitals, ens mans d'adults, impedeixen sovint crear aquest bon vincle, aquest contacte social que és essencial.

Cal tenir molta cura a gestionar bé l'ús de les pantalles, perquè poden alienar els infants de les experiències quotidianes que són bàsiques per al seu desenvolupament. Els aprenentatges bàsics venen quan l'infant posa l'atenció sobre allò que està vivint, no quan se'l separa de la realitat. Fer servir el mòbil de cangur o de xumet pot semblar que ens facilita la vida en un moment determinat, però a la llarga surt molt car, com estan alertant els experts ja des de fa temps.

La bona notícia és que no és mai massa tard per començar a fer-ho bé. En diversos estudis s'ha demostrat que els nens més petits de tres anys sobreexposats a pantalles fan un gran canvi en positiu en només 15 dies si els adults canvien el seu estil educatiu. Amb petites estratègies, de sentit comú, es pot prevenir que apareguin problemes i solucionar els ja existents.



03

Desenvolupament cerebral

Velocitat i gratificació

La Carlota, de dos anys, allarga els dos ditets intentant ampliar una foto que està veient en un diari en paper. En Pau, de dos anys i mig, toca la pantalla de la tele intentant que l'escena avanci i canviï l'escenari. En Jaume, de tres anys, es posa a cridar i a donar cops de peu quan li treuen el mòbil de les mans per anar a sopar.

La vida digital és molt més ràpida que la vida real, i la sobreexposició a dispositius digitals a menors de tres anys comporta possibles conseqüències negatives. Les possibilitats d'aprenentatge i de desenvolupament cerebral lligades a l'activitat quotidiana són múltiples, i els infants necessiten aprendre a través dels seus ritmes. La manera com visquin el seu dia a dia durant la primera infància afectarà, i molt, el seu desenvolupament futur.

La velocitat i la recompensa immediata que ofereixen les pantalles són dos factors inherents a la tecnologia però que perjudiquen el bon desenvolupament de l'infant. Els experts alerten que són les dues fonts principals d'addicció en el mal ús de la tecnologia: tant la velocitat com la gratificació, que ens aporta una dosi de dopamina que ens en fa voler més i més.

Quan veiem un infant que té una rebequeria cada cop que li traiem el mòbil o la tauleta, estem veient

els efectes d'aquesta addicció. Anna Ramis, mestra, pedagoga i experta en els riscos de l'ús de pantalles en la infància, sobre els quals fa formació i divulgació, explica: «Els productes fílmics són molt ràpids, i al cervell se li imprimeix una velocitat. Quan no miren la pantalla, són infants altament demandants, perquè la vida no digital se'ls fa més lenta i avorrida. Estan accelerats, els costa assimilar la realitat, que és més lenta i demana interacció».

A més, la gratificació immediata que ens genera donar un copet a la pantalla amb el dit i que les coses passin, fa que en volem més. Anna Ramis ho exemplifica: «Si passen coses quan moc el dit per la pantalla, sento una gratificació immediata, tinc una recompensa i en vull més. També ens passa als adults, però nosaltres tenim una mica més de control perquè el nostre cervell ja és més racional. Tot el que ofereixen les pantalles està pensat perquè ens hi quedem el màxim d'estona possible, i cada vegada és més fàcil fer-ho servir pel nen, i com més interactiu, més dopamina, hormona del plaer per al cervell».

Protagonistes de la seva vida

La psicòloga Thais De Cruilles, del Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç (CDIAP) Magroc de Terrassa, explica, seguint els estudis del doctor en neurociències Michel Desmurget, de l'Institut de Ciències Cognitives de Lió, com funciona el desenvolupament cerebral els primers anys de vida: «El desenvolupament del cervell en el bebè comença des de la part més occipital, que és la que s'encarrega de gestionar els instints i les emocions, i va cap a la prefrontal, que és l'àrea que s'ocupa de l'atenció, la capacitat de planificació i el control dels impulsos, entre d'altres».

Thais De Cruilles explica: «Com es capta l'atenció d'un bebè? Amb estímuls que tinguin a veure amb sons, llums i moviment. Però és molt important que li arribin a través d'experiències naturals i relacionals del seu dia a dia, per crear xarxes neuronals en el seu cervell en desenvolupament. Segons el doctor en psiquiatria Manfred Spitzer, de la clínica universitària d'Ulm, els aprenentatges es donen davant interaccions actives que impulsen canvis. Les pantalles ofereixen sons, llums i moviment, però venen d'un estímul artificial, programat per donar sempre les mateixes respostes, i sense la capacitat de donar una resposta comprensiva i empàtica

a l'infant, que és el que l'ajudaria a crear noves xarxes neuronals».

Aquesta psicòloga que treballa diàriament amb infants continua dient: «Les pantalles provoquen un excés de dopamina al cervell i conseqüentment una addicció cada cop més alta a aquest tipus de substància. Això és degut a la gratificació immediata que donen les pantalles, que impedeixen que l'infant desenvolupi un sistema de recompenses on hi pugui haver l'espera, l'esforç o la motivació. El nen petit, justament, ha de treballar la tolerància a la frustració i la capacitat per postergar la gratificació».

Coincideix amb ella Anna Ramis: «Nosaltres, com a adults, hem de limitar l'accés a les pantalles, fer activitats on la recompensa sigui gràcies a un esforç que jo he fet, no només com a conseqüència externa. Que la dopamina li arribi a l'infant després de ser capaç d'aixecar una torre de construccions, de fer un castell de sorra, de pintar un dibuix...».

Així també es va construint com a persona que s'enfrontarà a reptes futurs: «A mesura que ens fem grans —corroborada Thais De Cruïlles—, la vida ens demana més esforços per aconseguir les nostres fites: estudiar una carrera universitària, aconseguir una feina que ens agradi, crear relacions personals estables i llargues. Si volem una societat adulta madura, haurem d'educar la tolerància a la frustració i valorar els esforços des de ben petits».



04

Desenvolupament emocional i social

Vincle de qualitat

Tots els que tenen fills o filles saben com pot ser d'exasperant la cantarella constant de «mama, mira», «papa, mira», «mira què faig», «mira que ràpid», «mira

que alt», etc. Potser és exasperant, però és un gran exemple de com funciona l'evolució global de l'infant i la seva construcció com a persona: necessita ser mirat, sentir-se part del seu entorn, sentir-se reafirmat per desenvolupar-se correctament.

I els infants que encara no parlen i encara no ens martellegen amb el «mira!», també ens estan demanant el mateix, tot i que sense paraules. Els nens i nenes de zero a tres anys necessiten ser mirats, sentir-se part, tenir un vincle, tocar, sentir, moure's, experimentar. Tot això no ho dona la pantalla. Al contrari, les pantalles ens treuen temps de relació, i en nens petits el temps de relació és temps de vincle.

La psicòloga i especialista en llenguatge Mayte Nebot, que treballa també al CDIAP Magroc de Terrassa, reflexiona: «Si estem mirant el mòbil constantment mentre l'infant juga al costat, ens hem aturat a pensar què deu sentir el nen o nena? Sentirà que hi ets realment per a ell? Tu et sentiries escoltat i mirat? Què passa amb la interacció, què hi ha del contacte visual i de l'atenció conjunta? El tracte que ens donen reflecteix la imatge que els altres tenen de nosaltres mateixos i contribueix a conformar la nostra pròpia imatge i autoestima, necessària per garantir la protecció de l'infant».

Construir-te com a subjecte

L'escassa interacció social que propicien les pantalles ens treu possibilitats d'aprendre a regular les nostres emocions i relacions. Tornem als exemples:

L'Albert es baralla amb l'Aina. Els dos volen la mateixa joguina al mateix temps. Perquè a l'Albert li passi l'enrabiada, la mare li dona el mòbil perquè s'entretengui una estona amb dibuixos mentre l'Aina juga amb la joguina... que abandona ràpidament per col·locar-se al costat de l'Albert a mirar la pantalla.

Tant l'Albert com l'Aina necessiten aprendre a fer el que els avis anomenaven «enfadar-se i desenfadar-se». Han d'aprendre a reconciliar-se, fer les paus, negociar amb l'altre, calmar-se internament, interpretar les paraules i els gestos de l'altre... Tot això forma part de l'aprenentatge emocional i de relació social. I tot això no ho dona la pantalla. Més aviat al contrari: la pantalla camufla l'emoció real, l'anestesia i no la deixa aflorar quan toca i com toca.

Anna Ramis assegura: «Els infants necessiten exercitar l'aprenentatge d'interrelacionar-se. A escala emocional i de relació social has d'aprendre a explicar què t'ha passat, a superar un moment de tristesa o d'empipament. Si quan el nen està enfadat li poses una pantalla, ja no està enfadat perquè està segrestat. No ha après a calmar-se, a fer les paus, a respirar fondo, a explicar què ha passat, perquè ha passat a una altra dimensió, que és la digital, que no és real».

Mayte Nebot explica com aquest aprenentatge emocional i social es fa bàsicament a través de la interacció i la comunicació. «Quan l'infant (o l'adult) està davant de la pantalla disminueixen les interaccions socials amb les persones que té al voltant. S'aïllen, de manera que s'interfereix el sorgiment del llenguatge i s'impedeix l'accés als seus previs, que en un infant són molt importants».

Aquesta especialista en llenguatge el qualifica com un ball. «Hi ha una interacció, una sintonia, entre entendre, escoltar, reconèixer expressions de cara, distingir veus... És un ball que no et dona la pantalla». I les converses amb l'infant serveixen perquè es pugui anar construint com a subjecte. «L'infant necessita que li diguis què ha fet, què farem, ajudar-lo a saber, amb paraules, si està trist o enfadat. En aquell moment en què la criatura està experimentant un sentiment li has de posar paraules a la sensació per poder aprendre. En aquest sentit, s'ha perdut el parlar de la part emocional que, per exemple, es feia amb la figura de la iaia, que preguntava "que estàs content?", o et deia "ja t'has fet gran, perquè ja saps fer això", o explicava al nen perquè s'havia enfadat... tot això són frases que t'ajuden a construir-te».

Aquesta especialista lamenta que, massa sovint, els pares i mares abandonen pel camí. I que s'oblida que un vincle ben construït és un marc de salut mental i de seguretat i confiança. «Hi ha uns hàbits que cal treballar, s'han de posar límits, però sembla que no troben estratègies i recorren al mòbil, que és un recurs fàcil de distracció. Sembla que molts pares i mares s'han acomodats a delegar cap enfora i a no prendre responsabilitat».

Tampoc no ens ho posa fàcil la vida diària. Thais De Cruïlles assegura: «No crec que les famílies hagin deixat de banda les seves funcions educadores, sinó que les fan com poden. Vivim en una societat que ens exigeix dos sous a casa, on hi ha una manca de conciliació entre la vida familiar i la vida laboral, on predominen sentiments de soledat i manca de xarxa social per a la criança i tenim

la sensació d'haver d'estar sempre disponibles a les demandes de l'entorn. Si volem que les famílies dediquin temps a l'educació dels seus fills haurem d'ajudar-les amb ajudes polítiques, socials i econòmiques per desenvolupar aquesta tasca».



05

Moviment i llenguatge

Si ens movem, aprenem

El moviment, l'experimentació, el joc, són eines fonamentals en el desenvolupament del nen. Però les pantalles provoquen sedentarisme. Els nens actuals es mouen molt menys que els nens de fa vint anys. I això és un risc amb múltiples facetes. Thais De Cruïlles explica: «Com més petit és l'infant, més riscos comporta el sedentarisme. Els dos primers anys de vida és una etapa fonamental per al creixement i desenvolupament neuronal de les persones. Es tracta de l'etapa en què construïm més connexions i xarxes neuronals de la nostra vida. Sabem que el bebè aprèn a través dels canals perceptius i de les sensacions que li produeixen. Per això és molt important que experimentin, es moguin, i juguin amb tot tipus de textures i sensacions diferents».

A més, l'ús de les pantalles redueix molt les seves experiències afectives. «Sabem que el nen neix amb un predisposició natural a les relacions amb els altres i als vincles afectivoemocionals. Aprenen a diferenciar els seus estats emocionals a través del mirall que els ofereixen les figures adultes cuidadores. Les pantalles redueixen en gran part la possibilitat d'aquest tipus d'experiències i, a més, són incapaces d'oferir aquest tipus de resposta a l'infant, ja que són repetitives i predicibles. Passar hores davant de pantalles és un risc important per al desenvolupament de l'infant».

Des de l'àmbit de la salut, ja es tenen moltes dades sobre els efectes de les pantalles en la població infantil i el seu desenvolupament físic: problemes oftalmològics, de miopia, de sedentarisme, de sobrepès i obesitat, musculoesquelètics, de llenguatge i d'impacte en el desenvolupament neuronal i la capacitat d'atenció. Thais De Cruïlles assegura: «Cada vegada tenim nens més sedentaris, amb menys curiositat pel món. No els importa estar hores asseguts a la trona, perquè tenen el mòbil o la tauleta per entretenir-se».

Un estudi fet a finals del 2023 per l'Institut Tecnològic del Producte Infantil i d'Oci amb més de 600 famílies va destacar com la infància està evolucionant cap a un estil de vida marcat pel sedentarisme, la manca de joc i el consum excessiu de pantalles. Un 24% del temps d'aquests infants (d'entre 0 i 12 anys) estava dedicat al consum de pantalles. Entre les criatures d'1 a 3 anys, el 84% superava el límit d'exposició diària que aconsellen els experts.

Parlar amb paraules i gestos

Quan hi ha una sobreexposició a les pantalles, queda també afectat el desenvolupament del llenguatge, en diferents graus. L'especialista en llenguatge Mayte Nebot es reafirma: «El llenguatge és comunicació i perquè es doni una comunicació, ha d'haver-hi un intercanvi entre dos participants actius, que es van ajustant: un que parla i un que escolta. Quan la comunicació passa per la pantalla, la nostra resposta queda parcialitzada i ens perdem la comunicació verbal i no verbal i tota la part emocional que enriqueix el missatge».

Quan la majoria de la interacció és automatitzada, queda afectada la comprensió de les paraules i dels gestos, la comunicació no verbal. «Com que no cal la paraula, els infants s'acostumen a no prioritzar-la quan han de comunicar-se, de manera que s'adquireix un mal hàbit que no ajuda al desenvolupament del llenguatge, i configura una comunicació i una relació on no calen les paraules».

Les converses intrascendents són transcendents

Quan xerrem amb els nens tornant de l'escola bressol, quan comentem si fa fred a la parada de l'autobús, quan expliquem que pot agafar les patates fregides amb la mà, quan li diem que els tomàquets avui estan molt vermells...

tot això és el que s'anomenen *converses intrascendents*. Podem obviar-les? En absolut. Al contrari, en realitat són transcendents, perquè serveixen per construir-nos com a subjecte, com expliquen les expertes.

«Per nosaltres —assegura Mayte Nebot— les converses intrascendents són el pilar que permet a l'infant fer real i entendre tot el que està vivint. Posar paraules al que sent, al que viu, als seus neguits, empipaments, alegries i malsons. Una cosa tan bàsica com dir-li que està enfadat perquè avui no podrà anar al parc i acompanyar-lo emocionalment l'ajudarà a identificar i gestionar també les seves pròpies emocions».

A més, la interacció social i quotidiana, com, per exemple, anticipar-li el que faran en arribar a casa, l'ajuda a organitzar el seu pensament. Però també totes les situacions fora de la quotidianitat, que per a l'infant són moltes, ja que per a ell hi ha moltes «primeres vegades» en la vida. Un exemple molt clar és quan anem a un restaurant i ja no parlem amb els nens ni els portem coses per pintar i jugar, sinó que directament els posem dibuixos al mòbil. Estem perdent una oportunitat preciosa d'interrelació.

Anna Ramis insisteix en la importància d'ajudar l'infant a viure cada experiència de manera activa, i aprofitar qualsevol ocasió per fer una criança basada en valors sòlids. «Els adults han anat moltes vegades a un restaurant, però per a un nen és una novetat, potser és la primera, o la segona o tercera vegada que hi va. I com això, tot. Per a un infant, tot és un esdeveniment, és una experiència nova. Seure en una trona diferent, veure els cambres, mirar tot el moviment de la sala, mirar les fotos de la carta, tenir converses sobre els menjars que estem prenent. Hi ha tantes coses! A més, portar coses per entretenir-se, pintant, jugant... Si li dones el mòbil perquè s'aïlli mirant dibuixos animats, el missatge és que el nen no és interessant, molesta, és una nosa».

D'aquesta manera, es pot aprofitar qualsevol ocasió per aplicar l'equilibri en l'educació: l'infant no és el centre de l'univers però tampoc no és una molèstia. «No s'ha de caure en els extrems —prosegueix Anna Ramis—. El nen no és el rei del mambo, però al mateix temps he de ser molt conscient que jo no podré seguir portant la mateixa vida que feia abans. La teva vida durant uns anys serà molt diferent, com ho seria si de cop i volta acollissis una tercera persona a casa teva. Seguint amb l'exemple del restaurant: quan el nen estigui avorrit, t'hauràs d'aixecar i treure'l una estona a passejar al carrer, i l'has d'educar

explicant-li que no pot córrer entre les taules o molestar els altres. Si un nen és respectat, li pots demanar que respecti un valor de convivència i respecte social».



06

La pantalla ja era allà

Els infants no són digitals

Hi ha un microrelat molt famós de l'escriptor guatemalenc Augusto Monterroso, titulat *El dinosaurio*. Diu així: «Cuando despertó, el dinosaurio todavía estaba allí».

Es podria adaptar a la realitat de l'infant acabat de néixer. Quan va arribar a casa, la pantalla encara era allà. Certament, les pantalles ja hi eren abans que arribés el nen o la nena, i amb elles els hàbits de consum digital, i d'ús o mal ús de les pantalles per part dels adults.

Anna Ramis sempre recorda: «Els infants no són digitals, però sí que ho és el seu entorn». Sovint, l'ús freqüent de pantalles per part dels adults de referència provoca que els infants també les facin servir i que quedin «segrestats» de les activitats de vida quotidiana que els afavoreixen i que tant necessiten.

«La informació encara no arriba a tothom», explica Anna Ramis. «Hi ha famílies a qui no arriba, i fins i tot que pensen que donar una pantalla és el millor que poden fer. No hi ha prou conscienciació per part dels adults de fins a quin punt estem segrestats. Quan et poses una eina de control d'ús al teu smartphone, t'esgarrifes de quant de temps t'estàs a les xarxes sense ni adonar-te'n. Quan en prens consciència, si vols pots reduir i modificar hàbits. La majoria de nosaltres, si quantifiquéssim al final del dia quantes interaccions amb persones humanes o amb dispositius hem tingut, guanyarien per golejada els dispositius».

Mayte Nebot també parla de segrestats pel mòbil a totes les edats. «Ara mateix, quantes pantalles tens al teu voltant? Ordinador, mòbil... Les pantalles s'han convertit en un element imprescindible en el nostre dia a dia. Ens facilita la vida, però també ens treu altres vies de comunicació. Segrestats? Hem fet la prova de deixar un dia el mòbil a casa, o simplement decidir deixar de mirar-lo durant un parell d'hores? És cert que les pantalles han vingut per quedar-se i els petits són espectadors que ens observen i absorbeixen tot el que nosaltres fem. També de quin ús donem a les pantalles, per reproduir-lo després. És la manera que tenen d'aprendre, veure els models parentals, de la mateixa manera que ens observen i copien altres hàbits del dia a dia».

Pla digital familiar

Per aquest motiu, Anna Ramis recomana que la parella i la família, abans que arribi la criatura, estableixi un bon pla digital familiar. «Cal parlar amb calma sobre què farem amb les fotos de la criatura, si les penjarem a les xarxes o no, com les distribuïrem, el temps que l'infant ens veurà filmant-lo, i moltes altres coses».

L'abús de les pantalles provoca que les situacions que protagonitza la criatura siguin filmades constantment, i sovint compartides a tothom que les vulgui mirar, i que aquesta criatura no tingui una relació directa amb els seus progenitors si no hi ha una pantalla pel mig. Per això és molt important establir una bona dieta digital. I es pot aprofitar el terrabastall d'un naixement per fer bons propòsits. «Quan arriba una criatura a una casa —assegura Anna Ramis—, el canvi de vida és tan gran, que ho podem aprofitar per millorar com a persones. Descobreixes moltes coses que no sabies. Val la pena aprofitar aquesta circumstància per millorar la relació abusiva amb les pantalles. Adona't del que estàs fent, amb la criatura i amb els dispositius».



07

Escoles bressol, mirall de la societat

Retards detectats a l'escola bressol

Les escoles bressol ja estan detectant retards en el desenvolupament dels nens i les nenes a causa d'un abús de pantalles. Retards que afecten el llenguatge, la mobilitat, la interacció social; en definitiva, el seu correcte desenvolupament.

Thais De Cruïlles acull cada dia al CDIAP Magroc de Terrassa nens que arriben amb afectacions de molts tipus. «Ens trobem afectacions molt diverses. Trastorns en els vincles i les relacions familiars; retards en el llenguatge i en el desenvolupament psicomotriu; nens encapsulats, aïllats i amb simptomatologia TEA; infants amb molt poca tolerància a la frustració, i retard en els aprenentatges. També trobem criatures amb trastorns alimentaris, que només mengen amb uns dibuixos concrets, o amb trastorns del son i que només se saben relaxar amb pantalles».

Afegeix que moltes d'aquestes afectacions estan lligades a un abús de les pantalles. «Ja ho veiem a la sala d'espera, on els nens només toleren esperar amb una pantalla. Però fins i tot a la consulta, en un entorn educatiu on s'afavoreix l'atenció plena, als pares els costa deixar el mòbil de banda. Ja no s'amaguen, és com si pensessin que aquells minuts que un altre s'ocupa del nen ells poden mirar el mòbil tranquil·lament».

A vegades els nens busquen el mòbil per calmar-se davant d'una contrarietat, com si fos un xumet digital, explica Thais De Cruïlles, que afegeix que en altres ocasions aquest abús del mòbil crea altres problemes. «A vegades venen famílies dient que el seu fill o filla té un problema d'alimentació. I, en realitat, no és un trastorn estrictament d'alimentació, sinó que no saben menjar si no és amb

una pantalla al davant. No saben què acaben de menjar, no han pogut experimentar si tenen o no sensació d'estar saciats, no saben si els agrada el que mengen..., tot això és un aprenentatge que, si menges mirant la pantalla, no tens. Entre adolescents, per exemple, hi ha obesitat creixent per aquest motiu».

Suport mèdic

Davant d'aquest mal ús de les pantalles en l'àmbit familiar, les educadores de les escoles bressol ho poden tenir molt difícil per fer arribar el missatge als adults de referència dels nens. Anna Ramis, que fa conferències i xerrades i du a terme una intensa tasca de divulgació, assegura: «Les educadores de 0 a 3 anys, de l'escola bressol, sovint tenen problemes a l'hora de dialogar amb les famílies, perquè si no fan un bon ús de les pantalles és fàcil que hi hagi una confrontació».

En aquest sentit, per a les educadores ha estat molt positiva la publicació de les directrius per part de les associacions de pediatres, tant en l'àmbit català com de tot Espanya. «Per a elles ha estat molt valuós que hi hagi aquests informes dels pediatres. És un suport per part d'entitats mèdiques solvents que els dona eines útils per tenir un diàleg eficaç amb les famílies».

Aquestes recomanacions són, resumidament: infants de menys de 3 anys, cap mena de pantalla. Dels 4 als 6 anys, exposició limitada i acompanyada per un adult, i de menys de mitja hora diària. I dels 7 als 12 anys, increment progressiu amb supervisió i fins a una hora diària màxim, i a més revisant continguts i el temps d'ús.

Per aconseguir-ho, les educadores de les escoles bressol donen alternatives fàcils i assequibles a les pantalles. Alternatives que, en definitiva, són tornar al que es feia abans amb els petits: relació cara a cara, cantar (no posar una cançó al YouTube), comptar ditets, fer jocs de falda, dialogar amb la criatura, jugar a fer sons.

«Es poden fer jocs amb objectes de casa, amb una capsa de cartró, amb una ampolla buida, amb l'armari dels tapers... Tot això ajuda l'infant a desenvolupar el joc propi, però primer l'adult ha d'estar amb ell —explica Anna Ramis—. Són coses que s'estan perdent perquè demanen la nostra implicació, i si amb un clic aconseguies que el nen estigui distret, és molt fàcil caure-hi. Quan encens una pantalla, has de preguntar-te: a qui li estic fent un favor? Si el favor és per a tu, no ho estàs fent bé. Busca alternatives».

Límits per posar ordre al caos

A vegades les famílies consideren que a l'escola bressol, i posteriorment a l'escola, és on s'assenten les bases educatives, perquè l'entorn és més favorable, mentre que a casa és més difícil per causa de les obligacions quotidianes i el ritme accelerat de vida. Però Anna Ramis insisteix a no oblidar on hi ha la base de l'educació. «Cal prendre consciència que el lloc on s'educa, on es grava la placa base de la teva persona, és a casa. El que viu l'infant de 0 a 3 anys a casa serà la base de tota la seva vida. Ordre, higiene, respecte, si ens barallem o ens cridem..., ell ho convertirà en una pauta de normalitat. A l'escola bressol s'hi està unes hores, no té la mateixa potència educativa».

Per això, malgrat que en algunes ocasions la criança és complicada, cal estar ben informats. «Quan les educadores expliquen a les famílies que el cervell quan som petits és dúctil i malleable, que les pantalles en danyen el desenvolupament correcte, intenten canviar les seves pautes de vida. En general, tots els pares, si poden, volen el millor per al seu fill».

Mayte Nebot corrobora que sempre hi ha espai per a l'esperança. «Al CDIAP veiem cada dia com els infants evolucionen quan es redueix l'exposició a les pantalles. Les mateixes famílies ens ho confirmen, pel que fa a escolta, interacció i llenguatge». Aquesta psicòloga detalla que hi ha diverses investigacions d'aquest tema, com l'estudi que van fer investigadors de la Universitat de Rennes (França) analitzant el comportament de 276 nens i nenes d'edats compreses entre els 3 i 6 anys. «La investigació va concloure que la sobreexposició a les pantalles tenia efectes nocius per als infants, però que eren reversibles si s'actuava ràpidament i de manera contundent. La implicació de la família tenia un pes important en els resultats».

La psicòloga Thais De Cruïlles recalca la importància de saber posar límits. «Molts professionals estem una mica espantats perquè sabem que el desenvolupament neuronal és bàsic dels 0 als 2 o 3 anys. Als pares que es queixen que no saben com controlar els seus fills de 2 anys, els diem: "I com ho faràs quan tinguin 14?"».

«Hi ha dos moments importants en la vida —continua Thais De Cruïlles— en què els adults han de posar límits: la primera infància i l'adolescència. En els nens petits, les rebequeries dels 2 anys són la primera etapa de diferenciació. Si l'adult posa límits, dona

ordre i coherència al món de l'infant, i això li permetrà autoregular-se per si mateix en els pròxims anys. Però quan els límits no queden ben establerts, a l'adolescència, que és per se una etapa de desajust emocional, encara es fa més difícil instaurar uns límits a casa. Els professionals de la salut mental deixem clar als pares que posar límits és una manera de cuidar els fills, no un càstig».



08

Experiència local, referència global

Desconnecta amb un joc de fusta

Un bon exemple d'una iniciativa local que va funcionar molt bé és el projecte que van dur a terme des de l'Ajuntament d'Olot amb el lema *Desconnecta: de 0 a 3 anys, zero pantalles* durant el curs escolar 2019-2020. El programa anava dirigit a totes les escoles bressol del municipi, tant públiques com privades, amb l'objectiu d'acompanyar les famílies a reflexionar sobre l'ús que feien els seus fills i filles de mòbils i tauletes.

Anna Prat, tècnica d'Educació de l'Àrea de Cultura i Educació de l'Ajuntament d'Olot, explica: «La iniciativa va sorgir de la Comissió Interescoles, una comissió del CEM (Consell Escolar Municipal) formada per les escoles bressol d'Olot públiques i privades que es troba periòdicament per tractar diferents temes relacionats amb l'educació i el desenvolupament dels infants de 0 a 3 anys. La campanya va tenir una doble funció: per una banda, informar de les repercussions de l'ús de pantalles i orientar les famílies en les seves actuacions i, per l'altra, oferir una alternativa a l'infant».

Quina era aquesta alternativa? Un joc que feien arribar gratuïtament a totes les famílies. «Era un joc molt senzill format per un conjunt de cinc peces rectangulars de fusta amb les quatre puntes que s'enganxen entre sí, i que permet crear múltiples figures geomètriques bàsiques

o inventades. El *Disconnecta* va arribar directament a totes les famílies amb fills matriculats a les escoles bressol d'Olot i se'n van repartir més de 400 unitats. Cada unitat contenia aquesta joguina educativa que fomenta la imaginació i la creativitat, i un fulletó amb unes orientacions sobre l'ús de pantalles per a les famílies».

Anna Prat explica que entre les diverses activitats que la Comissió Interescoles fa per acompanyar les famílies en l'educació dels seus fills feia temps que sorgia la inquietud per l'ús de les pantalles. «En algunes reunions havia sorgit la inquietud entre les directores de fer alguna cosa davant l'augment de la presència de mòbils en la vida quotidiana dels infants: nens que arribaven a l'escola bressol amb un telèfon a la mà asseguts al cotxet o famílies que manifestaven que els deixaven el mòbil per veure contes abans d'anar a dormir. Eren petits exemples puntuals però que eren nous a l'escola bressol».

I així va sorgir la iniciativa. «Volíem donar unes orientacions a les famílies i una alternativa en forma de joc als infants, ja que en aquestes edats necessiten jugar. Jugant és com aprenen i descobreixen el món, i no pas darrere d'una pantalla».

Les educadores de les escoles bressol ja havien assistit a alguna xerrada sobre l'ús de pantalles organitzades a les escoles bressol municipals (EBM) i dutes a terme pel CDIAP el curs anterior. La directora de l'escola bressol Sant Pere Màrtir, Patricia Teixidor, explica que aquesta iniciativa va despertar l'interès de les famílies. «Era una cosa original, que cridava l'atenció perquè no era el típic full que es guarden a la bossa i no miren mai més. Propiciava un moment per compartir en família, que és justament el que buscàvem. Moltes famílies encara ho conserven, com a record, i quan hi juguen, recorden el missatge de la campanya».

Eva Cardona és educadora en aquella mateixa escola bressol, i en l'època que es va aplicar el programa *Disconnecta* era, a més, mare d'un petit. Recorda el programa amb sentiments molt positius. «Com a mare, ho vaig trobar molt interessant. Era un tub amb uns pals de fusta a dintre, amb uns mecanismes per enganxar, amb els quals es podia jugar, i informació sobre l'ús de les pantalles. Ho vam rebre com una iniciativa molt bonica, i el meu fill tenia molta curiositat, jugava i manipulava el material».

Ella tenia la doble visió, com a mare i com a educadora. «Em va agradar rebre material sobre aquesta temàtica, perquè com a mare reps molta informació de moltes coses

però no les pots saber totes. I rebent això, sents curiositat de saber-ne més».

Efectivament, entre les famílies la iniciativa va tenir una bona acollida. El material es va repartir el mateix mes a totes les escoles bressol, i en el cas de les municipals es va aprofitar per fer-ho en una de les trobades que es fan al llarg del curs entre les famílies del mateix grup amb l'educadora, que va explicar el projecte. Des d'aleshores, el document informatiu ha quedat penjat al web com a recurs per a totes les famílies, com la resta d'articles elaborats anteriorment. «El tenim com a suport per facilitar a les famílies quan veiem la necessitat de parlar-ne o elles ho demanen. I paral·lelament s'han continuat fent xerrades adreçades a les famílies, perquè és un tema vigent», explica Anna Prats.

Batalla desigual

Aquesta iniciativa ha propiciat algun canvi d'hàbits? La tècnica d'Educació de l'Ajuntament d'Olot reconeix el poder de la tecnologia en una batalla desigual, però es mostra optimista. «És difícil poder afirmar que amb aquesta iniciativa es van canviar hàbits, penso que és més honest pensar que hem obert un camí més de coneixement i d'assessorament proper a l'abast de les famílies. Actualment hi ha molta informació, autors i professionals als quals poden recórrer les famílies que tenen interès a conèixer el tema. La nostra iniciativa pretenia remoure i fer qüestionar en l'àmbit familiar l'ús que feien del mòbil i altres pantalles amb els seus fills i filles. Si hem aconseguit això, ja ens donem per satisfetes!».

A més, el projecte ha servit com a eina als i les professionals que dia a dia estan en contacte amb els infants. «També ha servit per sensibilitzar i formar les educadores, ja que era un tema molt nou. El fet de tenir les educadores ben formades ha permès que puguin orientar directament les famílies, i alhora detectar ben aviat si hi ha un ús abusiu de pantalles, i així poder tractar el tema».

Patricia Teixidor reconeix també que la lluita és desigual, però «no ens donem per vençudes». Lamenta que moltes famílies troben molt difícil poder estar amb els seus fills sense el recurs fàcil de la pantalla; «fins i tot ens diuen que ja ho saben, que no ho estan fent bé, però que ho fan servir perquè el dia a dia és molt difícil. És evident que les pantalles estan al nostre dia a dia, però cal insistir que s'han de posar límits».

Curiosament, el mateix curs que es va posar en marxa el programa *Disconnecta* va esclatar la pandèmia de la Covid. Era una situació excepcional que va desbordar tothom, també les famílies amb nens petits. «Moltes famílies —explica Patricia Teixidor— esperaven que des de l'escola enviéssim recursos i distraccions. Nosaltres els vam contestar que l'únic recurs era el més simple i el més valuós: compartir la seva quotidianitat amb els fills. Estar en família, tenir temps per fer les coses amb calma, com ara vestir els nens, dutxar-los, dinar i parlar a taula. Ja no ho recordem, però tot i la gravetat de la situació a les famílies ens va anar molt bé deixar de córrer tota l'estona, compartir temps de qualitat, estar a casa junts i tranquils... Tot aquest temps de qualitat que dona el contacte humà, no les pantalles».

Tallers «dos en un»

En molts municipis funcionen iniciatives que aglutinen els diversos sectors que treballen amb la infància, des d'escoles fins a centres sanitaris o centres cívics, i que fan xarxa per poder acompanyar les famílies en el procés educatiu. Aquestes xarxes organitzen tallers i xerrades per informar i compartir recursos sobre els dubtes més habituals en la criança, des de control d'esfínters fins a, son. En els últims temps, s'ha afegit a la llista de temes que provoquen dubtes els usos de les pantalles.

A Terrassa, per exemple, el CDIAP Magroc va organitzar un taller en una escola bressol a demanda de la mateixa escola. «Recordo una conversa amb una educadora —explica Mayte Nebot— que estava indignada perquè observava com són molts els pares i mares que arriben a l'escola bressol amb el nen o la nena al cotxet i no dediquen temps a acomiadar-se'n, fins i tot hi ha qui no deixa de parlar amb el mòbil mentre ho fa». L'escola, preocupada per aquest problema creixent, va preguntar a les famílies si hi estarien interessades, i la demanda va ser molt alta. «Les famílies també volien consell sobre què fer amb als germans grans i les pantalles. Era com si fos un taller "dos en un", demanaven que els donéssim eines perquè el problema els desbordava».

Al taller insistien també en la visió positiva: no centrar-se només en els riscos, sinó en què podem fer. D'aquí va sorgir una iniciativa, en els temps de la pandèmia de la Covid, de recuperar jocs tradicionals, que van fer arribar a les famílies amb un díptic. A més, van fer un treball de recerca amb la població, i van veure com molts jocs són comuns a molts països diferents i no requerien comprar

coses, sinó aprofitar i gaudir dels elements naturals del nostre entorn.

També a Mallorca van engegar una campanya de prevenció en l'àmbit de tota la comunitat autònoma i que està donant fruits. Va començar l'Ajuntament de Manacor, implicant pediatres i escoles bressol, i posteriorment la Conselleria d'Educació de les Illes va iniciar formacions adreçades a totes les educadores de 0-3 anys. També s'envia material a totes les famílies de les escoles bressol de les Illes en què es desaconsella l'ús de pantalles.



09

Manifest *Infància i pantalles 0-6*

Zero pantalles

Sovint les famílies pensen que no passa res si deixen una estoneta el mòbil al nen. El problema és que aquesta estoneta és cada vegada més llarga i més freqüent. Hi ha un temps prudencial? Els experts no ho dubten: la xifra és zero.

La pedagoga i divulgadora Anna Ramis va iniciar el 2018 la campanya *De 0 a 3, pantalles RES*. Explica que estava preocupada pel tema i que buscant estudis va veure que ja hi havia molta recerca i moltes veus que alertaven sobre l'abús de les pantalles. Va iniciar un procés de divulgació a través de vídeos i la publicació del llibre *De 0 a 3, res de pantalles?* (Editorial Eumo). I el 2022 va decidir implicar molta més gent i engegar una campanya més massiva.

Manifest crític

Així va néixer el manifest *Infància i pantalles 0-6*, un manifest que vol alertar, conscienciar i provocar una resposta del sistema davant d'aquesta realitat creixent.

«El manifest surt d'una mirada transversal, de molts professionals, com ara mestres, psicòlegs, metges o treballadors socials, que vèiem que el problema era creixent», explica Anna Ramis. En el manifest es recullen set propostes que volen ser orientacions no només a famílies, sinó sobretot a empreses, polítics i el món social en general. «Partim de la defensa dels drets dels infants i volem alertar sobre aquesta societat tan digitalitzada».

El manifest ha estat signat per milers de persones i nombroses institucions, i segueix creixent. S'adreça a institucions i entitats vinculades a l'etapa de la primera infància des dels vessants de salut, benestar, educació, lleure, cultura, comunicació i acció política, entre d'altres. I té com a objectiu conscienciar de la necessitat de preservar la primera infància de la sobreexposició continuada als dispositius digitals i les pantalles.

Canvi sistèmic i preguntes incorrectes

Vetllar per un desenvolupament infantil saludable ha de ser un objectiu no només familiar, sinó també social i polític. Un canvi sistèmic ajudaria a aconseguir els objectius, de manera similar a quan s'han fet campanyes de conscienciació dels riscos del tabaquisme, per exemple.

Però en el cas de la tecnologia és més complex, explica Anna Ramis. «Ha estat com un tsunami: tot el que es pot fer digitalment, que es faci digitalment. De manera equivalent a com la gent gran es queixa que no l'atenen personalment al banc, cal assegurar que els nens creixin de manera sana i protegida. Tots junts hem de fer una mica de reflexió. Però el canvi sistèmic és complicat, perquè no pots posar un cartell a un mòbil, com al tabac, dient «això mata», perquè la tecnologia també aporta moltes coses bones. No és el mateix veure un joc, seleccionat per mi, amb el temps acotat, i comentar-lo amb el nen, que estar mirant vídeos estúpids que només volen que consumeixis el teu temps».

Per això Anna Ramis prefereix parlar de preguntes incorrectes. Sovint les famílies conscienciades sobre els riscos de les pantalles pregunten als experts quant de temps diari màxim poden donar una pantalla al seu fill o filla, o a partir de quina edat. La qüestió és molt més àmplia i amb més context, com exemplifica aquesta especialista: «La pregunta correcta és: la pantalla l'agafes per fer què? Recordo una conversa amb una mare que deia que el seu fill de 8 anys mirava la pantalla una

hora al dia. Podria ser raonable... fins que va explicar que aquella hora era sumant les estones que mirava la pantalla mentre esmorzava, dinava i sopava. És a dir, totalment incorrecte. Els pediatres diuen que l'oci digital hauria de ser, entre 8 i 10 anys, com a màxim d'un terç del temps total d'oci, i sempre dirigit pels pares, acotat, i mai amb els àpats ni a l'hora de dormir. Tot això per als nens més grans. Per la primera infància, de 0 a 3 anys, res de res».

De la mateixa manera, per a aquesta primera infància, hi ha també bons usos de la pantalla, sempre acompanyats d'un adult. Per exemple, fer una videotrucada amb parents llunyans, o veure fotos o vídeos familiars de fa temps per fer memòria i consolidar el vincle, o crear un producte digital per gaudir en família... «El que és important és que la part d'oci digital no se solapi mai amb activitats de la vida quotidiana, i que aquesta vida sigui rica en vivències, bellugant-se, tenint contacte amb la natura, parlant amb els pares i amb altres nens...».

Ajut i suport a les famílies

Mayte Nebot vol encoratjar les famílies a posar fil a l'agulla i millorar el model de relació dels seus fills (i d'ells mateixos) amb les pantalles. «Jo animaria i empoderaria els pares. Segur que tenen recursos, i són qui millor coneixen als seus fills i filles. Només s'han d'aturar a pensar, i rescatar el nen o nena que van ser, que tenen a dins, i recordar què feien de petits. Recordar la nostra pròpia infantesa, què fèiem amb els nostres pares i mares, també ens ajuda».

Coincideix amb ella Thais De Cruïlles. «Les famílies necessiten temps, ganes i energia per estar amb els nens. Vivim en una societat de la immediatesa, i tapem aquest malestar amb la tecnologia. Amb ajut i suport podem millorar molt aquesta situació».

Anna Ramis conclou: «Per a un desenvolupament infantil saludable cal prendre consciència, fer accessible a les famílies la informació sobre les evidències científiques que ja tenim, i donar-los el suport necessari per evitar al màxim l'ús de pantalles a la primera infància, una etapa crucial per al desenvolupament cerebral, físic i emocional de les persones».



Diputació
Barcelona

Àrea d'Educació