som connexió
TELEFONIA CONSCIENT

DESPANTALLA'M

GUIA PER CRIAR SENSE PANTALLES
DE 0 A 3 ANYS

Índex

1. **Saps el que necessito?** 05
Els tres grups de necessitats de la criatura

2. **Saps què fer per donar-m'ho?** 06
Les respostes a les necessitats de la criatura

3. **Estigues per mi!** 08
L'actitud responsiva de les mares i els pares

4. **De debò em vols donar un xumet digital?** 10
L'ús de les pantalles com a cangur o calmant

5. **Vet aquí, qui té ara el xumet...** 12
L'atenció vers la pantalla enfront de l'atenció vers el nadó. Quin exemple donem als fills i filles?

6. **Vull créixer amb salut!** 14
Prendre consciència sobre els riscos de l'exposició a les pantalles
Efectes en la salut física
Efectes en la salut emocional
Efectes en el desenvolupament del cervell
Efectes de retard en l'adquisició del llenguatge

7. **Protegiu-me, protegiu-vos!** 16
Quina protecció de les pantalles recomanem?

8. **Cantem, juguem, belluguem-nos!** 18
Estratègies per reduir l'exposició a les pantalles en situacions determinades
Quan fem fotografies i vídeos
Quan escoltem música
Quan manipulen objectes
En els àpats
Abans d'anar a dormir
Quan es desperten al matí
Durant els temps d'espera
Quan arriben les rebequeries
En els trajectes en cotxe

9. **Som-hi!** 26
Com començar?

Introducció

Si tens a les mans aquesta guia és perquè estàs sensibilitzada o sensibilitzat a protegir els teus fills i/o filles de les pantalles o bé comences ara amb aquest gest a donar-hi la importància que es mereix.

La guia té l'objectiu de conscienciar les famílies i cuidadors de l'impacte negatiu de la tecnologia durant la primera infància i en concret dels 0 als 3 anys.

Amb un format pràctic, volem que la guia esdevingui un recurs informatiu tant perquè prenguis consciència com per facilitar-te estratègies que et permetin gestionar de manera responsable l'etapa de la criança.

Els tres primers anys de vida d'una criatura són determinants en el desenvolupament de les seves capacitats físiques, psicosocials i cognitives.
El cervell és com un edifici sempre en construcció i en aquesta etapa és quan es creen els fonaments, la base sobre la qual es desenvoluparan i se sustentaran les futures capacitats de la persona.

La nostra responsabilitat com a mares, pares o cuidadors és garantir que aquest procés de desenvolupament sigui el millor possible.

1. Saps el que necessito?

Els tres grups de necessitats de la criatura

Les necessitats que tenen les criatures des del naixement fins als 3 anys, tot i estar molt interrelacionades, **es poden agrupar en tres tipus:**

Necessitats fisiològiques:
Són les necessitats bàsiques, que engloben una **bona alimentació, la higiene i temperatura adequades, les hores de descans i la protecció física.**

Tinc gana! Tinc fred! Tinc pipí! Tinc son!

Necessitats socioafectives:
Són les necessitats de **protecció i seguretat emocionals,** que vinculen la criatura amb les persones del seu entorn: pares, avis, cuidadors...

Tinc por! T'enyoro! M'agrada que m'acaronis! Somric quan em somrius...

Necessitats cognitives:
Són les necessitats vinculades a **l'enteniment i descobriment de l'entorn físic** que envolta la criatura, l'experimentació de nous espais i el desenvolupament d'**habilitats psicomotrius i mentals.**

Vull tocar la flor! Què hi ha darrere aquesta porta? Que bonic l'ocell! Vull saltar tota sola!

2. Saps què fer per donar-m'ho?

Les respostes a les necessitats de la criatura

Respostes a les necessitats fisiològiques:

Les orientacions per donar resposta a les necessitats alimentàries, de son i d'higiene (les necessitats bàsiques) es poden trobar en moltes guies creades per serveis de salut tant locals com internacionals i, per tant, no entrarem a detallar-les.
Tanmateix, **sempre que donem resposta a una necessitat fisiològica, també responem a alguna de les necessitats socioafectives i cognitives:** quan ens adonem que la criatura ens reclama l'atenció amb la seva veu i ens aturem a mirar-la, ens apropem per comprovar si se sent incòmoda perquè està bruta i l'atenem amorosament. Mentre li parlem, i li anticipem els gestos que farem o li farem fer, estem donant respostes tant a les necessitats afectives com a les fisiològiques i cognitives.

Respostes a les necessitats socioafectives:

El vincle afectiu proporciona a la criatura la confiança emocional bàsica per al seu creixement posterior i el missatge fonamental que no està sola.
Les necessitats principals d'afecte i de seguretat emocional **les cobrim de forma natural mentre atenem les necessitats bàsiques.** Relacionant-nos amb la criatura a través de la detecció i atenció d'aquestes necessitats és com millor li farem arribar tota forma de respecte i amor.

Tinc son, no puc dormir

NECESSITAT FISIOLÒGICA

Ohh... quina cançó més maca...

T'estimo. Uaah** [badall], **m'adormo...

NECESSITAT SOCIOAFECTIVA

Respostes a les necessitats cognitives:

Crear un entorn segur i estimulant acompanyat del llenguatge i l'afecte adequats facilita la curiositat natural de la criatura i el seu desenvolupament mental sa, quan comença a descobrir i explorar tot allò que l'envolta.
En la vida quotidiana, **les respostes a les necessitats cognitives les donem combinades amb respostes a les necessitats socioafectives,** i fins i tot en determinades situacions les tres necessitats es generen alhora.

Tinc gana!

NECESSITAT FISIOLÒGICA

M'agrada l'escalfor del pit de la mare i com m'acarona...

NECESSITAT SOCIOAFECTIVA

Ostres, així no surt llet; la mare m'ensenya a xumar bé el mugró...

NECESSITAT COGNITIVA

3. Estigues per mi!

L'actitud responsiva de les mares i els pares

Adonar-nos de les necessitats de la criatura, reconèixer-les i donar-hi resposta és tenir una **actitud responsiva** com a mares, pares o cuidadors.

SOM MÉS RESPONSIVES I RESPONSIUS
AMB UNA CRIATURA EN LA MESURA QUE:

- **Estem més disponibles:** si no hi som, no podem donar-hi resposta.
- **Som més accessibles:** si estem presents però ens distraiem, no podem detectar el que necessita.
- **Tenim més capacitat de connectar emocionalment:** si estem presents i parem atenció però no connectem amb les seves emocions, no podem entendre el que necessita.

Així doncs, **la responsivitat** ens prepara per donar una resposta, però quins factors han d'acompanyar una resposta òptima a qualsevol necessitat d'una criatura d'aquesta edat?

El temps: augmentar al màxim el temps que passem amb la criatura.

La immediatesa: reduir al mínim el temps de resposta a la necessitat.

La veu: fomentar la parla sempre amb tons suaus i un volum moderat.

El tacte: acaronar la criatura i abraçar-la amb assiduïtat.

La mirada: connectar les mirades amb afecte incondicional.

En els primers anys de vida, la identitat del nadó encara va lligada a la de la mare o pare. Per aquest motiu, és a través d'aquesta **mirada de reconeixement** que la criatura pot percebre d'una manera inconscient que se l'estima de manera incondicional. Som el seu «jo extern» i hem de saber posar paraules al que li passa quan ell o ella encara no pot fer-ho.

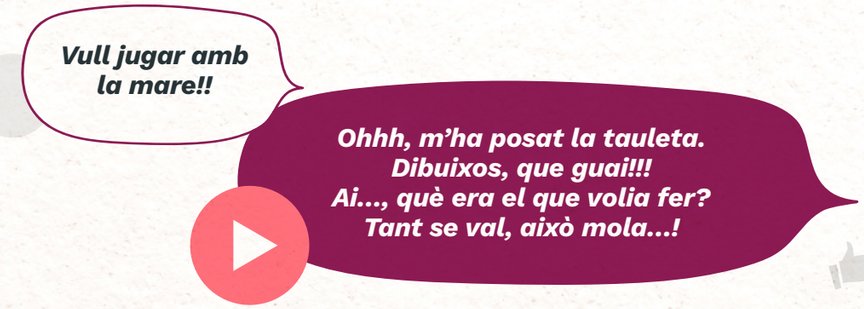
4. De debò em vols donar un xumet digital?

L'ús de les pantalles com a cangur o calmant

Fa temps que els televisors, les tauletes i els mòbils s'han introduït dins les nostres rutines domèstiques i afecten, en diferents graus, les relacions socials i familiars. Tot sovint s'utilitzen les pantalles per tenir entretingudes les criatures i aconseguir que s'adormin, es calmin o no es belluguin. Aquests aparells **es converteixen en eines que alleugen de forma fàcil les criatures de l'avorriment i/o l'estrès**. Els infants deixen de plorar, de queixar-se o de moure's. **La pantalla segresta la seva atenció** i els pares poden reduir el grau d'atenció que hi posen.

A aquesta manera de fer servir les pantalles l'anomenem «xumet digital», per la seva analogia amb la funció del xumet tradicional. Les imatges, les llums i el so dels dispositius tenen una efectivitat demostrada per captar l'atenció dels nens, ja que ofereixen:

- **Una desconnexió de la realitat** (que és on es troba la necessitat real, la qual es deixa aparcada).
- **Una gratificació instantània** (que fa oblidar la necessitat real).
- **Uns continguts infinits** (que es poden repetir indefinidament amb el mateix resultat).



1. **Donem una resposta que no s'ajusta a la necessitat real** del nostre fill o filla i, per tant, no estem actuant responsivament.

2. Encara que el contingut respongui en certa manera a una necessitat cognitiva (per exemple, uns dibuixos d'uns ninots ensenyant les vocals) **ens desvinculem de la necessitat socioafectiva de la criatura perquè no participem en l'activitat.**

   Quan responem amb pantalles, sovint avancem coneixements a les necessitats cognitives reals de l'edat del nostre fill o filla. El cervell d'una criatura d'un any, per exemple, necessita assimilar conceptes com «a dins / a fora», «a sobre / a sota» en diferents situacions vitals, i que nosaltres els validem. No és convenient exposar-la a altres continguts per als quals encara no està prou desenvolupada.

3. **Donem peu a què s'allunyi de la realitat física i humana que l'envolta.** Això suposa, sense cap dubte, un ajornament, tant en el desenvolupament de les aptituds psicomotrius i de relació amb l'entorn com en les aptituds socioafectives de relació amb les persones del seu voltant. En altres paraules, afavorim el sedentarisme i l'aïllament de la criatura.

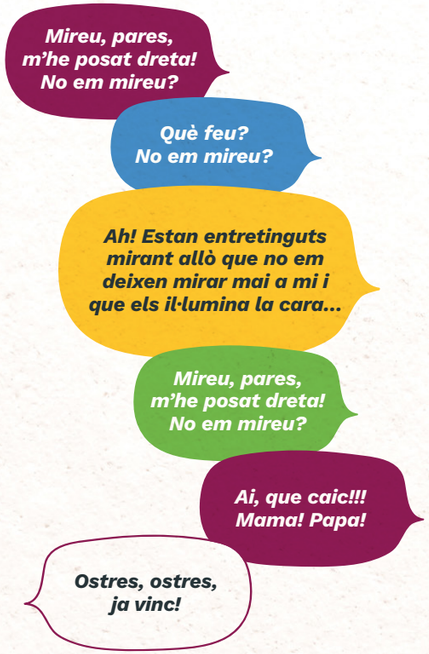
5. Vet aquí, qui té ara el xumet...

L'atenció vers la pantalla enfront de l'atenció vers el nadó. Quin exemple donem als fills i filles?

La majoria de nosaltres el primer que fem quan sona el despertador és mirar si tenim notificacions o missatges al mòbil. Avui dia, qualsevol petit esdeveniment sembla requerir una fotografia compartida o una publicació en una xarxa social. No és estrany tampoc trobar pares o mares que quan són al parc amb les criatures es distreuen mirant el mòbil. Així doncs, **l'ús que fem de les pantalles és també un tema a considerar.**

Mentre fem servir dispositius no podem cobrir els tres punts claus per aconseguir una actitud responsiva, perquè:

1. **Estem menys disponibles.**
2. **Quan ho estem, ens despistem.**
3. **Ens és molt difícil connectar amb les seves necessitats.**



Quin model som, doncs, per als nostres fills i filles?

És suficient una mirada intermitent i de reüll? Arribarem a temps quan ens necessiti? On queda la mirada atenta i afectuosa?

Podem aprendre a tenir una actitud més responsiva si descobrim, durant el temps que passem amb les criatures, una nova manera de **viure el present** en què siguem més conscients de les petites coses. Obrim-nos a compartir la mirada del nadó, on tot allò que explora és nou, i posar atenció en el «mirar» allò que fa la criatura (com mira/explora la flor, com bada mirant una formiga, com interactua amb el mitjó... si s'hi entreté, si s'hi enfada, si es frustra, si li agrada, si li desagrada...

6. Vull créixer amb salut!

Prendre consciència sobre els riscos de l'exposició a les pantalles

L'impacte de l'ús de les pantalles en les criatures té efectes tant en la seva salut física i emocional com en el desenvolupament del seu cervell, i està relacionat amb el retard en l'adquisició del llenguatge.

Efectes en la salut física

SEDENTARISME:
Estar quiets davant d'una pantalla causa problemes de **laxitud muscular i sedentarisme.** Actualment, és una de les causes que s'associa amb l'**augment de l'obesitat infantil i el sobrepès.**

PROBLEMES VISUALS:
La llum emesa per les pantalles afecta de forma negativa el bon desenvolupament del nervi òptic (**miopia)** i comporta problemes visuals **(visió borrosa, sequedat o irritació).**

ALTERACIONS DEL SON:
L'exposició a la llum durant les hores prèvies a anar a dormir r**edueix la secreció de melatonina,** influeix negativament en la qualitat del son i fa disminuir les hores de descans. Aquests factors afecten el rendiment de les criatures i el seu estat emocional, a més de tenir possibles **conseqüències en el seu sistema immunitari.**

TRASTORNS ALIMENTARIS:
Diferents estudis demostren que menjar davant d'una pantalla **fa perdre la sensació de sacietat i a la llarga pot provocar trastorns en la conducta alimentària.** Quan les criatures no són conscients del que mengen acostumen a no mastegar bé o a empassar-se aire, i això els ocasiona una mala digestió (gasos, eructes...).

Efectes en la salut emocional

AÏLLAMENT SOCIAL:
Mentre interactua amb una pantalla, **s'inhibeix la capacitat de la criatura per aprendre habilitats socials,** claus per desenvolupar l'empatia i la capacitat de compartir amb els altres i entendre les seves pròpies emocions.
L'abús de les pantalles és una barrera en l'aprenentatge i en la creació dels vincles que s'estableixen amb els pares o persones de l'entorn de la criatura.

Efectes en el desenvolupament del cervell

Aquesta és l'etapa de més plasticitat neuronal i, per tant, l'estimulació que rebin des del naixement fins als 3 anys determinarà el tipus de connexions nervioses que es formaran en el seu cervell.

Una de les zones més immadura del cervell de les criatures és l'**escorça prefrontal (CPF)**, on es desenvolupen funcions cognitives com l'atenció, la capacitat de concentració, el control dels impulsos i la resolució de problemes. Les criatures són impulsives perquè encara no han desenvolupat aquesta part del cervell. Les persones adultes al llarg dels anys els anem ensenyant a utilitzar-la.

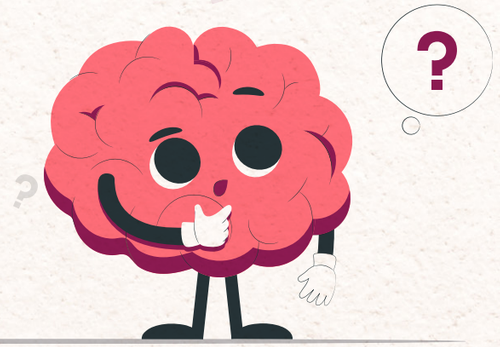
La llum, el color i el moviment de les pantalles activen l'atenció de la criatura, **sobreestimulen les funcions d'aquesta part del cervell i poden interferir en els processos de desenvolupament de l'escorça prefrontal.**

Les **gratificacions instantànies** que contenen la majoria de les produccions digitals sobreestimulen el cervell i activen el sistema de recompensa cada vegada que la criatura interactua amb un dispositiu. Com a conseqüència, el seu cervell allibera **dopamina,** un neurotransmissor associat al plaer i que activa el circuit de recompensa.

Si acostumem el cervell a aquestes recompenses constants, tendeix a repetir una vegada i una altra els mateixos comportaments, cercant la mateixa sensació de plaer.
Aquesta falta de maduresa de l'escorça prefrontal a la llarga pot desencadenar **problemes d'atenció i impulsivitat** com el TDAH (trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat).

Efectes de retard en l'adquisició del llenguatge

Si la criatura no interactua amb el seu entorn perquè està davant una pantalla, no veu ni escolta les persones que l'envolten, ni tampoc rep respostes o expressions gestuals com a reacció als sons que emet. Això comporta que, quan comenci a parlar, tindrà menys vocabulari i més dificultat a l'hora d'enllaçar frases, i també **disminuiran la seva fluïdesa, comprensió verbal i llenguatge expressiu.**



7. Protegiu-me, protegiu-vos!

Quina protecció de les pantalles recomanem?

RECOMANEM EVITAR L'ÚS DE LES PANTALLES ABANS DELS 3 ANYS.

Davant dels efectes negatius de les pantalles descrits per evidències científiques, recomanem evitar-ne l'exposició des del naixement fins als tres anys.

Per tal de dedicar a les criatures el temps necessari i l'atenció plena que necessiten per connectar amb nosaltres a través del joc, la parla, etc., cal interactuar, sempre que sigui possible, en espais lliures de qualsevol mena de pantalles.

En arribar a casa, per exemple, recomanem regular l'ús del mòbil a través d'una de les següents opcions:

- **Posar-lo en silenci.**
- **Apagar-lo.**
- **Posar-lo fora de l'abast dels petits.**

RECOMANEM A LA MARE REDUIR L'ÚS DE LES PANTALLES DURANT L'EMBARÀS.

En l'etapa de l'embaràs és recomanable **posar l'atenció en els senyals que el futur nadó transmet a través del cos de la mare** i crear el vincle amb ell o ella a través de la música que escoltem, el menjar que ens alimenta, exercicis relaxants que ens connectin físicament i mentalment, la meditació...: **tot allò que ens permet dirigir la mirada cap al nostre interior, on hi ha la vida gestant, i deixar de banda les distraccions tecnològiques que ens allunyen del vincle amb el propi cos.**

RECOMANEM VIURE L'ALLETAMENT LLUNY DE LES PANTALLES.

L'alletament en forma de lactància materna és un moment molt íntim de connexió entre la mare i el nadó. Sovint pot veure's afectat per la presència del mòbil, perquè la mare aprofita per fer una trucada o consultar les notificacions mentre el nadó està distret alimentant-se. Segons diversos estudis, la **presència del mòbil durant l'alletament afecta de manera negativa el descans del nadó i fa que disminueixi el temps d'alletament.** Si en el temps d'alletament, la mare aprofita per relaxar-se, estar amb si mateixa i establir connexió amb el nadó, estarà fent quelcom que només portarà beneficis per a ella i la criatura.

Quan l'alletament és amb biberó, el vincle afectiu es dona també amb el pare o la persona que tingui cura de la criatura. Malgrat que en aquest cas no s'acostuma a tenir les mans lliures per manipular el mòbil, el **televisor o la tauleta poden interferir en la connexió i proximitat necessàries amb el nadó.** És necessari, per tant, que qui intervingui en l'alletament prengui consciència dels beneficis d'una atenció plena en aquest moment.

8. Cantem, juguem, belluguem-nos!

Estratègies per reduir l'exposició a les pantalles en situacions determinades

Per tal de reduir l'exposició a les pantalles de les criatures, ens marquem dos **objectius bàsics:**

- **Evitar que les pantalles tinguin presència en l'espai que compartim amb la criatura.**
- **Reduir la familiaritat de les criatures amb qualsevol tipus de dispositiu.**

Us proposem posar en pràctica diferents **estratègies** per arribar a aquestes fites en determinades situacions o moments:

Quan fem fotografies i vídeos

Amb l'arribada d'un nadó a casa, ens passem els primers mesos fent fotografies i vídeos de la criatura per enviar a la família i els amics. Els ulls de la criatura s'acostumen a veure el mòbil apareixent una vegada i una altra enfront seu i captant la seva atenció.

Estratègies per reduir l'exposició:

- Fer les fotografies **a una distància prudencial, intentant estar fora del seu angle visual,** i aprofitar les situacions en què està interactuant amb una altra persona o jugant amb una joguina. És a dir, intentar evitar el contacte entre la criatura i la pantalla.
- **Rebaixar la llum i el color de les pantalles** perquè aquestes no captin la seva atenció.
- **No mostrar a les criatures les imatges que captem amb el mòbil.**
- **Imprimir fotografies i mirar-les amb les criatures** perquè puguin reconèixer els membres de la família i espais o situacions compartits.

Evitar publicar les fotografies on es vegi la criatura de cara, i en llocs identificables com les xarxes socials, o enviar-les sense cap «control».

Quan escoltem música

Tot sovint la música pot facilitar el son durant els primers mesos o anys de vida, acompanyar els moments de relaxació o naturalment el temps abans d'anar a dormir al vespre. De forma habitual, però, quan escoltem música, ho fem a través del mòbil o la tauleta i aquests dispositius es fan presents davant la criatura.

Estratègies per reduir l'exposició:

- Facilitar que la **interacció musical sigui amb nosaltres i no amb el dispositiu:** cantem, ballem o, si en sabem, toquem un instrument.
- Convertir aquestes ocasions en **moments per reforçar el vincle amb els pares** a través de la música.
- **Amagar el dispositiu** perquè quedi fora de la vista de la criatura.
- Facilitar que la criatura no relacioni el so amb el dispositiu, a través per exemple d'uns **altaveus.**
- **Recuperar aparells de música «tradicionals»,** com ara els tocadiscs o els CD de butxaca.

I també, donar cabuda i aprendre a gaudir de **moments de silenci** per relaxar-se, ajudar a desenvolupar l'autocontrol, concentrar-se...

Quan manipulen objectes

A partir dels quatre mesos, les criatures es descobreixen les mans i els peus i comencen a manipular objectes i jugar amb tot allò que poden tocar i posar-se a la boca.
Mentre exploren tot el que hi ha al seu voltant, **amb facilitat troben el mòbil dels pares,** que ràpidament volen agafar, llepar o deixar caure. També aviat s'adonen de com el tacte fa il·luminar la pantalla i volen posar-lo en funcionament.

Estratègies per reduir l'exposició:

- Triar un espai de la casa, una prestatgeria o un calaix, on **ens habituem a dipositar el mòbil** perquè quedi fora del seu abast (mai tauletes de nit, sofàs, butaques...).
- Tenir sempre a l'abast de les criatures **objectes adequats al moment evolutiu** en el qual es troben i que estimulin els seus sentits a través del tacte, el color, la forma...

En els àpats

El televisor, les tauletes o els mòbils són un recurs habitual durant els àpats, moments que requereixen atenció plena sense distraccions de cap mena de pantalles o jocs.

A partir dels sis mesos, les criatures comencen amb **l'alimentació complementària** i amb ella una etapa de descobriment de nous aliments que s'aniran incorporant progressivament. A partir de l'any els àpats són més socials i de relació familiar.

Estratègies per reduir l'exposició:

- Permetre i promoure que **el menjar en si es converteixi en una font d'estímuls.**
- Respectar el ritme i la curiositat de la criatura pels nous gustos, textures, colors i olors dels aliments que va tastant perquè sigui en tot moment **conscient del que menja.**
- Encoratjar-la en l'aprenentatge i la **destresa per menjar sola.**
- **Donar exemple** (quan ens veuen beure aigua amb un got, quan demanem que ens apropin un plat...).
- **Parlar amb les criatures, escoltar-les** i ser-hi a prop.

I quan fem un àpat amb amics i el xumet digital és tan temptador?

- Facilitar el contacte directe amb nosaltres perquè som els seus referents.
- Tenir molta cura que no ens vegin amb el mòbil o amb altres dispositius a les mans quan som a taula.
- Evitar que se sentin desplaçats a taula. Fer-los partícips de l'espai i del grup d'adults els fa adquirir seguretat en ells mateixos i augmenta la seva autoestima.
- Oferir alguns objectes i activitats per distreure's mentre estan asseguts, o prop de la taula dels adults.
- Quan són nadons, podem fer torns perquè una persona del grup els atengui. Això permet que els pares puguin dinar tranquils i les criatures estiguin distretes.

Abans d'anar a dormir

Una de les pantalles més presents durant tot el dia a les nostres llars és la del televisor, i és al vespre i última hora de la nit quan es donen les hores de màxima audiència. Actualment al dormitori també és molt habitual el consum de pantalles com el mòbil, la tauleta o el portàtil. Per prevenir aquesta sobreexposició és necessari començar a relaxar l'ambient a casa una hora abans d'anar a dormir.

Estratègies per reduir l'exposició:

- Crear un **ambient de tranquil·litat** i acolliment amb una llum càlida.
- Escoltar **música relaxant** a través de dispositius alternatius o altaveus.
- Tenir converses amb un **to de veu suau** o cantar a la criatura una cançó de bressol.
- Llegir un conte o xiuxiuejar algunes **narracions breus** a prop de la criatura.
- **Descobrir el contacte corporal** amb efecte relaxant (massatges, carícies...).

Fer un bany calent abans d'anar a dormir els tranquil·litza, relaxa i ajuda a agafar el son.

Quan es desperten al matí

Abans d'anar al centre educatiu o durant els caps de setmana, fàcilment podem recórrer a pantalles com el televisor o la tauleta amb continguts que exciten mentalment els petits i els desconnecten d'allò que estan fent.

Estratègies per reduir l'exposició:

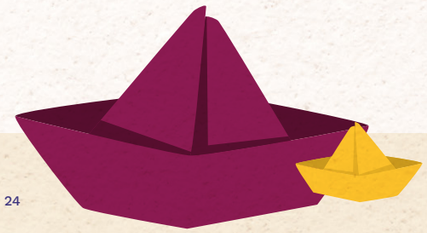
- Dedicar **temps lent a la higiene personal,** vestir-se i preparar-se per sortir de casa amb la màxima autonomia que cada moment evolutiu de l'infant permeti.
- Tenir **converses suaus** sobre coses que faran durant el dia.
- Esmorzar amb **calma.**
- Gaudir de **jocs tranquils** que es puguin deixar a mitges.
- **Permetre que la criatura es mogui lliurement,** i no hagi d'estar-se quieta a l'hamaca o la cadireta.

Durant els temps d'espera

Quan anem al metge, esperem el transport públic o en altres circumstàncies determinades, una de les necessitats bàsiques de les criatures, la de bellugar-se, queda totalment limitada. En aquestes ocasions, es donen espais de temps en què és molt habitual utilitzar les pantalles per distreure-les.

Estratègies per reduir l'exposició:

- Recórrer a **jocs de falda i cantarelles de totes les llengües i cultures del món.**
- Acompanyar-los en l'**observació de l'entorn:** descobrir què veiem, on som, qui hi ha...
- Fer-los **pessigolles.**
- **Comptar dits.**
- **Manipular ninos o joguines fàcilment manejables.**
- **Llegir-los un conte.**

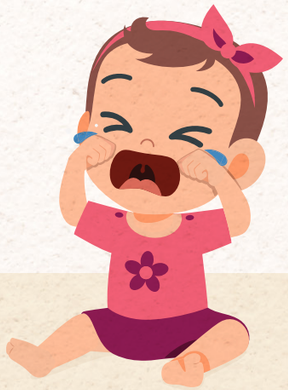


Quan arriben les rebequeries

Les rebequeries es donen com a mitjà per comunicar un desbordament emocional, per aconseguir alguna cosa o per cridar l'atenció quan els adults estem amb altres persones. Poden esdevenir situacions límit per a les mares i els pares, en què les pantalles són una eina fàcil per calmar les criatures.

Estratègies per reduir l'exposició:

- Preguntar-nos si hem passat per alt alguna de les seves **necessitats:** menjar o dormir prou, moure's o jugar, tenir prou atenció...
- **Mantenir la calma,** no desbordar-se.
- **Empatitzar amb el sentiment de la criatura:** acceptar-lo, donar-li nom i temps per arribar a propostes de tranquil·litat o distractors.
- **Desenvolupar la nostra capacitat creativa.**



En els trajectes en cotxe

Els trajectes en cotxe posen a prova la capacitat d'una criatura d'estar-se quieta i són estones en què el xumet digital és molt temptador per als pares.

Estratègies per reduir l'exposició:

- Viure el **temps previ** al trajecte amb positivitat, alegria i moviment lliure.
- **Explicar** on anem.
- Fer que les criatures participin en la **tria de joguines i peluixos** que portarem (sempre tous, evitant els materials durs que en cas d'accident puguin ocasionar danys).
- Distreure les criatures amb **jocs que n'estimulin els sentits i la imaginació.**
- Explicar contes, narracions o anècdotes **vinculades al paisatge.**
- Cantar cançons, escoltar música i cantar alhora, **jugar amb la veu i el ritme...**

Tenir en compte les mesures de seguretat establertes per la Direcció General de Trànsit (DGT): qualsevol dispositiu mòbil o tauleta pot esdevenir un perillós projectil en cas d'accident.

Cap de les estratègies proposades és infal·lible, ni té el poder hipnotitzador d'una pantalla. Algunes ens semblaran òbvies i amb d'altres farem un viatge al passat de la nostra infantesa. En totes és necessària la nostra participació i l'increment del temps que dediquem a la criatura.

I perquè no us faltin idees, podeu descarregar-vos aquí una llista d'activitats alternatives a les pantalles!

9. Som-hi!

Com començar?

Zero pantalles des del naixement fins als tres anys no és un repte fàcil. És normal tenir en algun moment la temptació de llançar la tovallola. Però no podem resignar-nos ni frustrar-nos pel camí. Tampoc ens hem de sentir culpables si fins ara hem fet tot el contrari del que es recomana. **Es tracta d'apropar-nos a poc a poc als objectius proposats. Com?**

- **Revisant els nostres hàbits digitals,** per poder considerar-nos usuaris i usuàries conscients i no dependents de la tecnologia.
- Sabent que **som un model per la criatura i és bàsic que vegi que som un bon exemple d'usos digitals.**
- **Focalitzant els nostres esforços** en les situacions exposades en el punt anterior com a prioritàries, per respectar-les.
- Marcant **petits objectius, per exemple setmanals,** per assolir els reptes de forma progressiva.
- **Potenciant la comunicació amb la criatura i el temps que passem amb ella.**
- **Activant les expectatives positives** i pensant que una criatura que se sent bé i segura té moltes capacitats. I una mare o un pare serè té molts recursos.
- Triant un **centre educatiu** d'educació infantil lliure de pantalles.
- Com a famílies i de manera col·lectiva, podem **organitzar-nos a través de les AFAs dels centres educatius** per impulsar decisions conjuntes.
- **Recórrer a l'ajuda d'altres persones adultes del nostre entorn** (parella, amics, avis...) si ens és difícil posar en pràctica tot el que hi ha en aquesta guia.
- I per últim, si detectem que ja s'ha produït una dependència de les pantalles, ja sigui per part de la criatura o per part nostra, **posar-nos en contacte amb un professional.**

Gràcies per assumir aquest repte, família!

Durant la infància passaré per diferents etapes i en totes haureu de protegir-me i donar-me eines per aprendre a fer un ús saludable de les pantalles. Ens espera, doncs, un camí ple de reptes! Aquest és només el principi!

Fonts:

Col·laboració i assessorament: Anna Ramis Assens, pedagoga, assessora escolar i familiar. Impulsora de la campanya #de0a3PantallesRES i del Manifest Infància i Pantalles.

Sobre aquesta guia

Un dels objectius de **Som Connexió** és **protegir les criatures i els adolescents de l'impacte negatiu que tenen les pantalles en el seu desenvolupament.**

Creem recursos i activitats com aquesta guia: una eina informativa que vol conscienciar les famílies i els cuidadors de nens i nenes de 0 a 3 anys d'aquests impactes negatius i oferir estratègies per posar en pràctica durant l'etapa de la criança.

Uneix-te a la telefonia conscient i ajuda'ns a seguir impulsant projectes com aquest!

Sobre Som Connexió, la telefonia conscient

Som una cooperativa de telecomunicacions sense ànim de lucre que ofereix serveis de mòbil, internet i telèfon fix.

Volem un món on el consum conscient de la tecnologia ajudi a cuidar el planeta i a potenciar el benestar de les persones.

CONSUM RESPONSABLE DE TELECOMUNICACIONS

CURA DE LES PERSONES

TRANSPARÈNCIA I PEDAGOGIA

som connexió
TELEFONIA CONSCIENT

educa@somconnexio.coop
somconnexio.coop
Telèfon: 93 131 17 28