



CONSELLS I RECOMANACIONS

Ús adequat i prevenció de l'*addicció a les pantalles* en infants i adolescents

GUIA PRÀCTICA



Edita: Unitat d'Addiccions Comportamentals i Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ).
Divisió de Salut Mental. Fundació Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa.

Autors: Dominica Díez i Ester Duarri

Col·laboradors: Servei d'Oftalmologia i Jordi Bernabeu

Continguts

<i>Recomanacions segons franges d'edat</i>	4
<i>Codi PEGI</i>	9
<i>Sabies que?</i>	10
<i>Consells per a un bon ús</i>	12
<i>Preguntes freqüents</i>	14
<i>Riscos de les xarxes socials</i>	16
<i>Cyberbulling</i>	18
<i>Prevenció</i>	20
<i>Referències</i>	22



Recomanacions segons franges d'edat

Menors de 3 anys

- Els infants necessiten relacionar-se a través de mirades, contacte físic i llenguatge amb les persones afectives de referència per a créixer i desenvolupar-se adequadament.
- Els nens menors de 18 mesos no segueixen els diàlegs, es queden enlluernats amb els colors brillants i el moviment, però el seu cervell i el seu sistema visual són incapaços d'entendre i donar sentit a allò que veuen.
- No està comprovat que els infants menors de 3 anys puguin aprendre a través dels vídeos educatius. Els programes de qualitat tenen beneficis educatius en majors de 3 anys (habilitats socials, llenguatge, aprenentatge...).
- L'excitació que provoquen les pantalles pot interferir en el seu desenvolupament provocant alteracions en els processos d'atenció i en l'adquisició del llenguatge bàsic per a l'aprenentatge.
- No es recomana l'ús de pantalles en menors de 3 anys.

- Prioritzeu els jocs amb contacte físic com els jocs de falda, els contes, les construccions i els jocs amb moviment.
- A partir dels 2 anys s'inicien en el joc simbòlic que els permetrà avançar amb el llenguatge, desenvolupar el pensament creatiu i l'atenció.
- En els primers anys de vida el cervell necessita estar protegit de l'excés de moviment, llum i so inherent a les pantalles per tal d'evolucionar de forma saludable.

El joc simbòlic és clau per a l'evolució psicoafectiva de l'infant



Les activitats a l'aire lliure són imprescindibles per al bon desenvolupament dels infants i adolescents



Temps d'ús de pantalles



En menors de 3 anys

No utilitzar cap mena de pantalla.



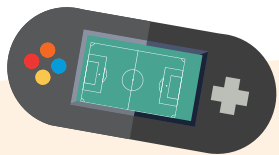
Dels 4 als 6 anys

Exposició limitada i acompanyada (menys de mitja hora diària).



Dels 7 als 12 anys

Increment progressiu i supervisat fins a una hora diària.



De 4 a 6 anys

- Guardeu els dispositius en un lloc no accessible i acostumeu els infants a demanar permís per utilitzar-los.
- Utilitzeu controls parentals per protegir-los de continguts inadequats.
- Prioritzeu jocs que comportin contacte físic i/o moviment així com joc simbòlic.
- Prescindiu de l'ús de les TIC en hàbits quotidians com menjar, vestir-se, rentar-se, endreçar joguines, anar a dormir...
- No utilitzeu les pantalles de forma sistemàtica com a cangur per distreure els nens en situacions com en el cotxe, restaurants, sales d'espera, ...
- Eviteu l'ús de pantalles a partir d'una hora abans d'anar a dormir, ja que la seva brillantor afecta la conciliació i qualitat del son.
- Gaudiu d'un temps de qualitat: cultiveu l'hàbit d'explicar un conte abans d'anar a dormir.
- En aquesta franja d'edat el temps màxim d'exposició no ha de superar la mitja hora diària.



Fora de l'horari escolar es recomana evitar activitats rutinàries d'ús de visió propera contínua en menors de 4 anys miops o amb antecedents familiars de miopia



Habitacions lliures de pantalles a la nit

De 7 a 12 anys

- Ajudeu el vostre fill/a a mantenir la jerarquia de prioritats: 1r tasques escolars, 2n extraescolars, 3r tasques domèstiques i 4t TIC amb finalitat d'oci.
- Ajudeu-lo/a a desenvolupar el pensament crític i la reflexió sobre els continguts dels mitjans audiovisuals.
- Utilitzeu controls parentals per evitar que accedeixin a continguts inapropiats per a ells i parleu sobre com actuar en cas d'accedir-hi.
- Els dispositius han d'estar fora del dormitori com a hàbit familiar per ajudar a la conciliació del son i evitar l'insomni degut a l'ús de les TIC.
- Cultiveu l'hàbit de la lectura abans d'anar a dormir.
- El temps màxim no hauria de superar el d'una hora diària.



Un dia a la setmana descanseu petits i grans de les pantalles



Cal respectar les hores d'ús de pantalles i de lectura alternant la visió i canviant regularment la fixació a totes les distàncies, lluny, mig i a prop

I partir dels 12 anys també...

- En l'adolescència, la necessitat de comunicació amb els amics és essencial, tan pot perjudicar un excés d'ús de les TIC amb finalitat lúdica com un dèficit d'aquesta al sentir-se "desconnectats" del seu món.
- Cal vetllar perquè els adolescents utilitzin les TIC com a mitjà per a les relacions i que no afecti la interacció "presencial" provocant una pèrdua d'habilitats socials i una davallada en el rendiment acadèmic.
- És més útil proposar activitats (extraescolars, tasques domèstiques...) que estar tot el dia posant normes (veure piràmide).
- Eduqueu-los també en el cultiu dels valors cívics a les xarxes socials.

1r

TASQUES ESCOLARS

2n

EXTRAESCOLARS

3r

TASQUES DOMÈSTIQUES

4t

TIC AMB FINALITAT D'OCI

Codi PEGI

Pan European Game Information

Informa del contingut que es mostra en el joc i l'edat a partir de la qual es recomana



Els adults podem pensar en el nostre propi ús i participació de l'entorn digital com a mitjà d'acompanyament i referència

Continguts



El joc conté **representacions violentes**.



Drogues: el joc fa referència o mostra l'ús de drogues.



Llenguatge groller.



Discriminació: el joc conté representacions o materials que poden afavorir la discriminació.



Por: el joc pot espantar els infants.



Joc: jocs que fomentin el joc o ensenyen a jugar.



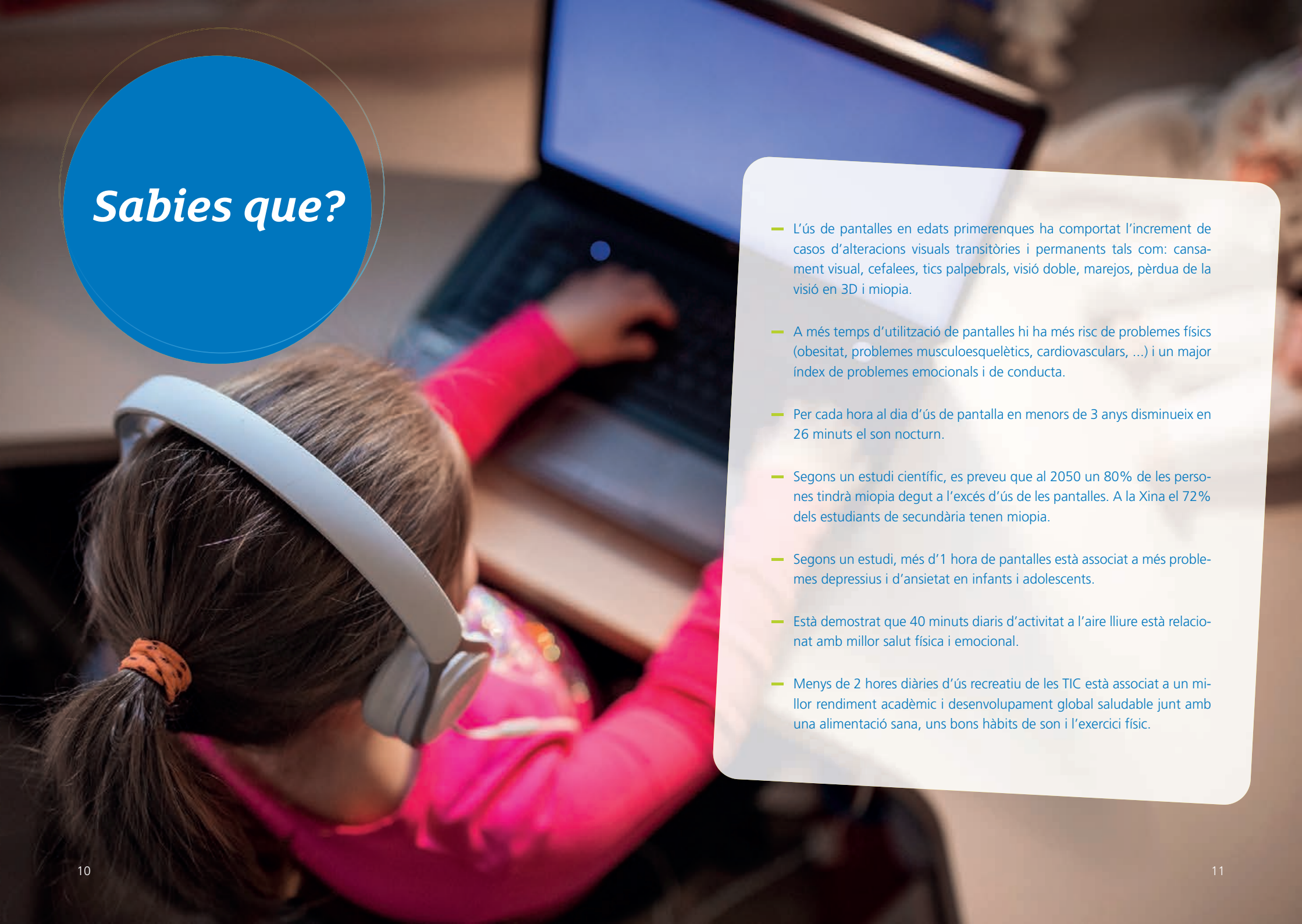
Sexe o nuesa: el joc conté representacions de nuesa o comportaments o referències sexuals.



Joc online.

Edats





Sabies que?

- L'ús de pantalles en edats primerenques ha comportat l'increment de casos d'alteracions visuals transitòries i permanents tals com: cansament visual, cefalees, tics palpebrals, visió doble, marejos, pèrdua de la visió en 3D i miopia.
- A més temps d'utilització de pantalles hi ha més risc de problemes físics (obesitat, problemes musculoesquelètics, cardiovasculars, ...) i un major índex de problemes emocionals i de conducta.
- Per cada hora al dia d'ús de pantalla en menors de 3 anys disminueix en 26 minuts el son nocturn.
- Segons un estudi científic, es preveu que al 2050 un 80% de les persones tindrà miopia degut a l'excés d'ús de les pantalles. A la Xina el 72% dels estudiants de secundària tenen miopia.
- Segons un estudi, més d'1 hora de pantalles està associat a més problemes depressius i d'ansietat en infants i adolescents.
- Està demostrat que 40 minuts diaris d'activitat a l'aire lliure està relacionat amb millor salut física i emocional.
- Menys de 2 hores diàries d'ús recreatiu de les TIC està associat a un millor rendiment acadèmic i desenvolupament global saludable junt amb una alimentació sana, uns bons hàbits de son i l'exercici físic.

Consells per a un bon ús



Televisió / Smart TV

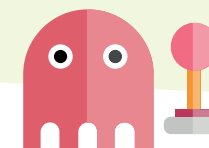
- Instal·leu el televisor en un espai comú de la casa, no a l'habitació dels nens.
- Procureu mantenir el televisor apagat durant els àpats familiars: són un moment òptim per a la comunicació.
- Comproveu si el programa és adequat a l'edat del nen.
- No tingueu engegat el televisor per costum.
- Escolliu alguns programes per veure junts.
- Mireu el televisor com a mínim a 3 metres de distància i amb llum ambiental.

Tauletes i mòbils

- Carregueu tots els dispositius a la nit i fora de l'habitació.
- Utilitzeu un despertador en comptes del mòbil.
- Vetlleu que facin els deures sense dispositius amb finalitat d'oci.
- Garantiu que les aplicacions baixades siguin adequades i segures.
- Condicioneu cost del mòbil i la despesa al compliment de tasques acadèmiques i de casa.
- Mengeu sense el mòbil a taula.
- Vigileu l'ús de la càmera i parleu del concepte de privacitat.
- Desconnecteu la Wi-Fi a la nit per evitar l'exposició a camps electromagnètics.
- Cada 20 minuts aparteu la mirada durant 20 segons enfocant la vista a una distància de 6 metres.
- La pantalla ha d'estar com a mínim a 40 cms de la cara i amb bona il·luminació externa.

Videojocs

- Trieu jocs apropiats per l'edat tenint en compte el que s'indica al codi PEGI.
- Mostreu interès pel joc.
- Ajudeu-los a descansar entre partides i no deixeu que juguin més d'una hora seguida.
- No deixeu que juguin des d'una hora abans d'anar a dormir.
- Millor que juguin en un espai comú de la casa que a l'habitació.
- Mantingueu un control econòmic respecte a les despeses associades als videojocs.
- Expliqueu que hi ha persones que no tenen bones intencions.
- Ensenyeu als vostres fills a protegir la seva intimitat.
- Cada 20 minuts aparteu la mirada durant 20 segons enfocant la vista a una distància de 6 metres.
- Per evitar la fatiga visual: de tant en tant parpellegeu o tanqueu els ulls durant 20 segons.

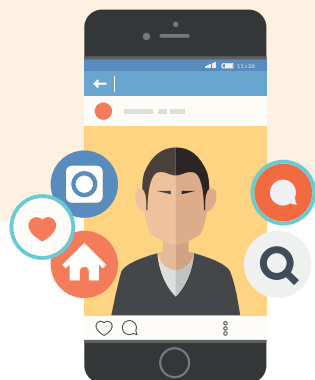


Preguntes freqüents



Preguntes freqüents ús del mòbil:

- **Quin tipus de mòbil és el més adequat?**
El primer mòbil millor que sigui senzill per no sobrevalorar-lo en excés.
- **Ha de fer els deures sense el mòbil?**
És preferible que s'acostumi a fer els deures donant el mòbil als pares o silenciant-lo per evitar la dispersió.
- **Ha de tenir connexió a Internet?**
Durant els primers anys millor que no-més tingui connexió si hi ha wifi.
- **És millor un mòbil amb targeta o de quota fixa?**
És preferible una quota fixa amb límit de trucades per facilitar l'autocontrol.



Preguntes freqüents videojocs i mòbils:

- **Quanta estona pot jugar?**
Depèn de l'edat, en general no més d'una hora seguida i descansar 5 minuts entre partides.
- **Pot jugar abans d'anar a dormir?**
Jugar produeix una excitació que no ajuda a conciliar el son. És preferible fer alguna altra activitat més tranquil·la.
- **Primer fer els deures o jugar?**
Pot fer els deures i després jugar o bé, jugar una estona i després fer els deures. Cal estar al cas que no faci els deures de qualsevol manera per poder jugar.
- **Fa mal a la vista?**
Sí, està demostrat que l'ús excessiu de mòbils i altres pantalles provoca miopia i altres trastorns visuals.
- **Com sé si el videojoc és adequat per l'edat?**
Mireu el codi PEGI (a la portada del joc) abans de comprar-lo on hi consta edat i contingut del joc.
- **És normal que s'alteri jugant i cridi? Li he de dir que no ho faci?**
Mentre juga és normal aquesta conducta, està immers en el joc.
- **És millor jugar sol o amb amics?**
És preferible que jugui a casa amb altres infants que sol/a. Gaudiu de jugar en família de tant en tant.
- **Pot jugar durant la setmana o només els caps de setmana?**
Depèn de si fa la resta d'activitats sense problemes i en tot cas una estona limitada (màxim una partida diària i temps màxim d'una hora).

Riscos de les xarxes socials

Els infants/adolescents han d'entendre que poden esdevenir vulnerables si donen massa informació sobre ells i la seva vida personal.



Consells d'ús de les xarxes socials:

- Instal·leu un control parental a l'utilitzar Internet.
- Ajudeu-los a navegar per la xarxa quan busquin informació.
- Parleu sobre què és apropiat i què no per compartir online.
- Alerteu-los que mai no han de donar les seves dades personals a gent que hagin conegut a través d'internet.
- Alerteu-los que no xategin amb persones desconegudes.
- Insistiu en el fet que si observen alguna reacció inusual o estranya o se senten amenaçats que us ho comuniquin.
- Ajudeu-los a entendre els riscos de quedar amb persones que han conegut online.
- Alerteu-los de no respondre correu electrònic amb preguntes o links a pàgines web desconegudes.
- Ensenyeu als vostres fills que l'ús d'Internet s'ha de regir per unes mínimes normes de comportament i de respecte cap als altres.

Cyberbulling

Cyberbulling és entès com l'ús de tecnologies digitals de forma reiterada per enviar continguts o imatges dirigides a molestar o ferir una altra persona. Comporta un desequilibri de poder, reiteració i intencionalitat. Ha d'haver-hi menors implicats en les dues bandes.



Signes d'alerta que indiquen que el vostre fill podria ser una víctima de cyberbullying:

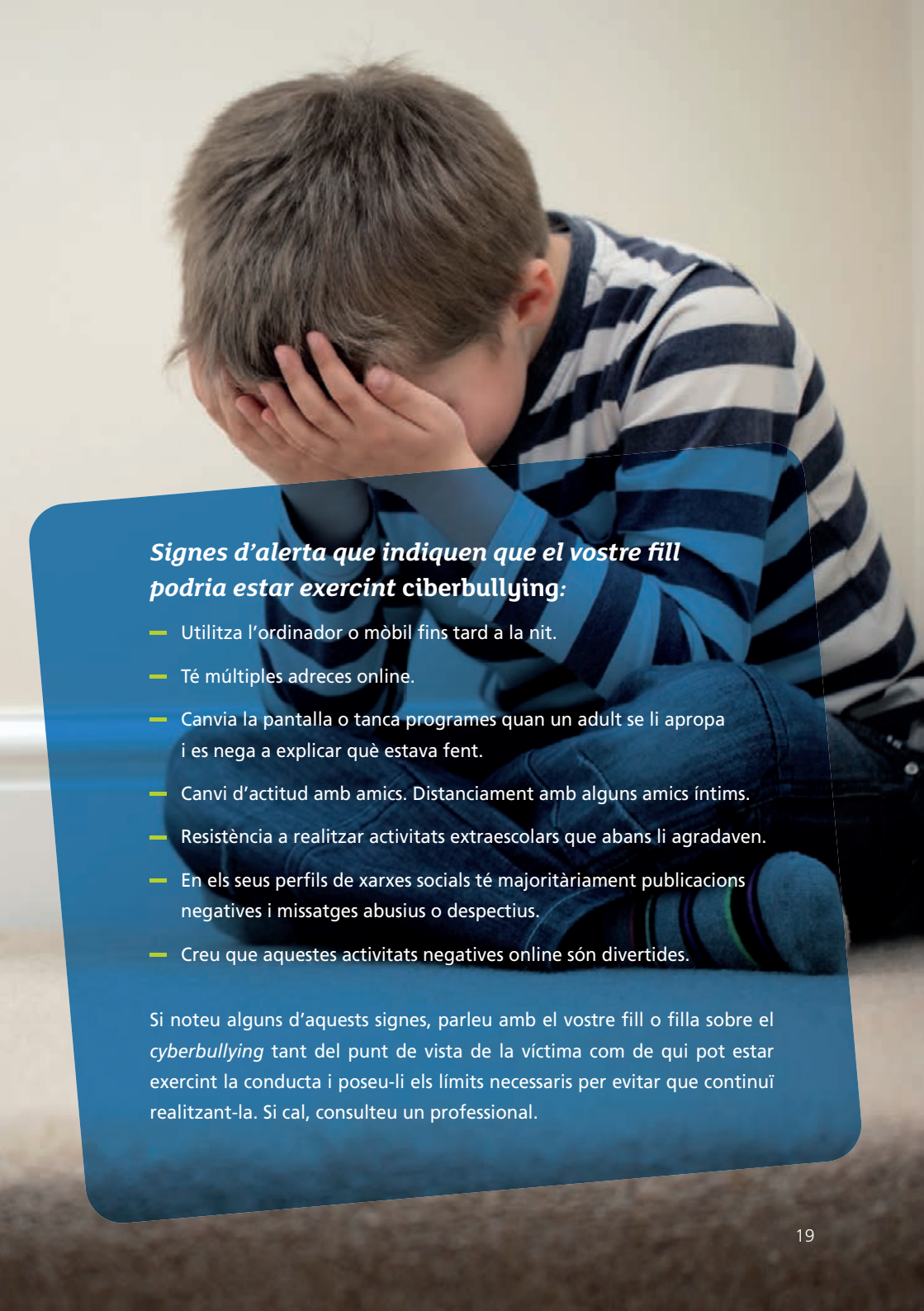
- Si se sent incòmode quan ha rebut un missatge de WhatsApp o d'una altra aplicació.
- Si es troba malament, trist o malhumorat després d'estar connectat.
- Si observeu que té por d'anar a l'escola o de fer altres activitats socials.
- Si s'aïlla dels amics i la família.
- Si tanca perfils de les xarxes socials que utilitzava habitualment i té por de connectar-se a Internet.
- Si persisteixen canvis en l'estat d'ànim sense motiu aparent.

Si noteu alguns d'aquests signes parleu amb el vostre fill o filla. És important transmetre confiança per tal que recorrin als adults (pares i mestres). Potser ell no voldrà parlar-ne d'entrada per no perdre l'ús dels dispositius que utilitza per connectar-se. Demaneu ajuda professional si és necessari.

Signes d'alerta que indiquen que el vostre fill podria estar exercint cyberbullying:

- Utilitza l'ordinador o mòbil fins tard a la nit.
- Té múltiples adreces online.
- Canvia la pantalla o tanca programes quan un adult se li apropa i es nega a explicar què estava fent.
- Canvi d'actitud amb amics. Distanciament amb alguns amics íntims.
- Resistència a realitzar activitats extraescolars que abans li agradaven.
- En els seus perfils de xarxes socials té majoritàriament publicacions negatives i missatges abusius o despectius.
- Creu que aquestes activitats negatives online són divertides.

Si noteu alguns d'aquests signes, parleu amb el vostre fill o filla sobre el *cyberbullying* tant del punt de vista de la víctima com de qui pot estar exercint la conducta i poseu-li els límits necessaris per evitar que continuï realitzant-la. Si cal, consulteu un professional.



Prevenció

Prevenió de l'addicció a les pantalles: Una bona comunicació amb els vostres fills i filles és la millor manera de prevenir l'addicció a les pantalles



Suggeriments per als pares

- Té més incidència en els nostres fills el què fem que no pas el què diem.
- Alerta com els adults de casa utilitzeu les TIC.
- Els pares s'han de mostrar com a figura d'autoritat i guia, no pares-amics (d'amics ja en tenen).
- L'acceptació total de l'altre és la clau per establir una bona comunicació.
- Escolteu-lo i procureu entendre com se sent.
- Centreu-vos en el present sense remoure el passat.
- Animeu-lo a donar el seu punt de vista.
- Establiu poques normes i ben clares.
- Espereu d'ell/a que sigui capaç de fer les coses.
- Feu activitats a l'aire lliure amb els vostres fills.
- Gaudiu de la relació amb ell/a: cada moment és únic i irrepetible.
- Feu els àpats junts i sense pantalles. Fer-ho és una oportunitat per parlar i compartir el dia a dia.
- Cultiveu la confiança amb el vostre fill/a fer-ho és la màxima protecció per tal que us pugui explicar qualsevol problema.

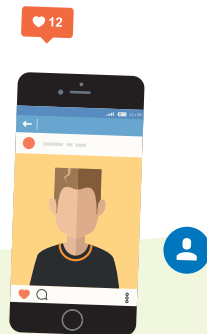


En una societat hiperconectada que reclama unes competències digitals el repte és aprendre a desconnectar de les pantalles. Cal que els ajudeu a tenir competències digitals i alhora a saber desconnectar

Senyals d'alerta d'addicció a les TIC

- Disminució del rendiment acadèmic.
- Pèrdua d'interès per activitats lúdiques sense pantalles.
- Abandó de responsabilitats.
- Inquietud, angoixa, depressió o irritabilitat si no es pot connectar i/o jugar.
- Progressiu aïllament social.
- Disminució de la comunicació familiar.
- Signes psicològics: apatia, mal humor, irritabilitat, desmotivació i/o eufòria i sobreactivació sense motiu aparent.
- Signes físics: increment o pèrdua de pes, cansament, mal d'esquena, problemes visuals, mal de cap, manca d'higiene personal, etc.

Algunes referències



Web

www.bit.ly/NensiPantalles1

www.bit.ly/NensiPantalles2

faros.hsjdbcn.org

www.bit.ly/recursosxtec

www.bit.ly/Guia_preventiva_Professionals

www.pantallasamigas.net

www.ciberbullying.com

www.bit.ly/adolescentsixarxes

www.bit.ly/JovesiTecnologies



Llibres

- Matalí, J., Alda, J. (2008) *Adolescentes y Nuevas Tecnologías*. Editorial: Edebe.
- Luri, G. (2014). *Val més educar. Consells als pares a favor del sentit comú*. Editorial Pòrtic.
- Jiménez-Murcia i J. M^a Farré Martí (2015). *Adicción a las Nuevas Tecnologías ¿La epidèmia del s. XXI?*. Editorial: Siglantana.
- Bosch, L. (2016). *La Ràbia*. Editorial: ara Llibres.
- Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V. (2016). *Programa de intervenció para prevenir y reducir el ciberbullying*. Editorial Pirámide.
- Ramis Assens, A. *De 0 a 3 res de pantalles?*. Eumo Editorial.
- Puntí, J. *Educación en tiempos difíciles*. Siglantana Editorial.

MÉS INFORMACIÓ AL GRUP DE PACIENTS DE SALUT MENTAL DE L'APP ALTHAIA

DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:





**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**

Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00

Fax 93 873 62 04

althaia@althaia.cat

www.althaia.cat

