

# Relació amb les pantalles, dubtes i neguits

Roser Feliu Torruella  
Psicòloga i mare de 3 nens

---

# Objectius i continguts de la sessió

- Què és un infant i un adolescent?
- Els límits com a factors protectors.
- Les pantalles, què ens aporten? Quins riscos hi ha?
- Estratègies per etapes.

## Les pantalles, què ens aporten?

- És una **EINA** de relació, de comunicació i d'aprenentatge: NO criminalitzem
- És un nou escenari on **SOM MODELS**: bona notícia podem minimitzar riscos si en som conscients i ens en fem responsables.
- És un nou espai on caldrà posar **LÍMITS**: si ja ho vaig fent en altres espais...  
**SEGUIREM**: des del respecte, la confiança i l'amor sempre és més fàcil.
- És una oportunitat per acompanyar-los a créixer: per comunicar-nos amb ells, per fer vincle segur, per educar emocionalment i treballar l'educació afectivosexual
- Podem jugar amb ells

---

### Riscos genèrics

- Ús d'aplicacions no adequades per certes edats
- Ús en situacions o indrets inadequats: restaurants, cotxet, consulta del metge...
- No supervisió de l'adult
- S'exposen a contingut i llenguatge inadequat
- Fenòmens associats: ciberassetjament, engany, sexdifusió, robatoris d'identitat...
- Necessitat de recompensa immediata: dopamina a tope!
- Disminució de l'atenció sostinguda—-----afectació en l'aprenentatge.
- Manca d'oportunitats de contacte social: poc desenvolupament d'habilitats socials, manca d'estimulació...

---

### Etapa infantil

- Disminució del llenguatge expressiu: vocabulari, estructura sintàctica i pragmàtica (ús del llenguatge)
- Disminució de les habilitats socials: poc interès per l'altre
- Disminució del simbolisme: pèrdua d'oportunitats de joc simbolic
- La sobre exposició genera addicció i el tipus de videojoc i contingut també: necessiten buscar de nou aquell nivell de recompensa ( DOPAMINA: brawl, fornite...)
- Menys exercici físic o moviment
- Disminució d'hores de son de qualitat.
- Hiperestimulació: estrès

### Adolescència

- Poden ser un refugi per no haver d'interactuar
- Poden ser un refugi per fingir qui no son, proves socials ( identitats paral·leles)
- Ciberassetjament
- Conductes sexualitzades
- Sobreinformació: pautes alimentàries i d'exercici físic
- Distorsió de la imatge i distorsió cognitiva
- Augment de la impulsivitat i la inatenció ( és el sucre de les persones amb TDAH)
- Ansietat social i manca de límit en la interacció ( tot ha de ser immediat): estrès
- Jocs d'aposta
- Dificultats en l'aprenentatge: atenció i llenguatge ( menys hores de lectura i d'estudi)
- Addicció: dopamina
- Disminució d'hores de son
- Disminució d'exercici físic: Serotonina

- 
- Mirem cap a dins: QUÈ faig jo? Soc **MODEL** i me'n responsabilitzo
  - **Equilibri** entre exposició i les experiències sense pantalla
  - **Límits** clars i establerts: **TEMPS, SITUACIONS i INDRETS** ( pla digital familiar)
  - **Comunicació:** Supervisem, juguem amb ells , mirem tiktok, pengem fotos a insta amb ells—una oportunitat d'aprenentatge i de desenvolupament de **sentit crític.**
  - **Control parental** instal·lat
  - El dispositiu en **lloc controlat** i zones comuns: el mòbil o la videoconsola és de casa!
  - **Salut visual:** distància de la pantalla
  - 2h abans d'anar a dormir evitem la pantalla
  - Estem atents als **canvis de rutina i hàbits:** alimentació, son, estat emocional, acadèmic, social



## Estratègies per etapes

---

### **FINS als 3 anys**

NO PANTALLA

### **3- 6 anys**

- 30 min al dia
- No està sol amb el dispositiu
- Només pantalla TV o tauleta per veure dibuixos o contingut que controlo—--filtre parental
- Educació emocional i afectivosexual!



### **6-12 anys**

- Increment progressiu però 1h al dia màxim ( es recomana contingut visual)
- Supervisió de l'adult
- Equilibri entre l'exposició i altres experiències
- No mòbil i joc de videoconsola a partir dels 8 anys i molt controlat.
- Educació emocional i afectivosexual

### **12-16 anys**

- El mòbil només es recomana si té prou competència digital.
- El dispositiu és una eina i és nostre: ULL en la confusió entre la privacitat i l'ajuda que donem com adults
- Dades limitades i control parental: límit de TEMPS i sobreexposició
- Comunicació: Mirem amb ells tiktok i Instagram, mirem converses de whastapp i creem debat
- Educació emocional i afectivosexual

# Recursos

Famílies digitals. Recursos (Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya).

<https://projectes.xtec.cat/families-digitals/recursos/>

Apartat per Famílies de la Societat Catalana de Pediatria. <https://www.scpediatria.cat/?p=page/html/home>

Plan digital familiar (AEP). <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/index.php>

Decàleg per a un bon ús de les TIC (AEPap). <https://pediatresap.cat/wpcontent/uploads/2019/12/Decàleg-bon-ús-de-les-TIC-aepap.pdf>

Recursos per a les famílies de l'eduCAC. <https://www.educac.cat/families>

Xarxa Punt TIC. Acompanyament a les famílies. <https://punttic.gencat.cat/blog/families-tic/acompanyament-les-families>

---

Internet Segura. Recursos per a famílies. <https://internetsegura.cat/families/recursos-families/>

Consell de l'Audiovisual de Catalunya. Internet. <https://www.cac.cat/ciudadania/internet>

Edu365.cat Internet segura. <https://www.edu365.cat/internetsegura/index.html>

Internet Segura for Kids. <https://www.incibe.es/menores/>

Pantallas amigas. <https://www.pantallasamigas.net/>

Kids and teens online. <https://kidsandteensonline.com/>

Empantallados. Plataforma per pares i mares que ofereix eines i recursos per educar amb la tecnologia <https://empantallados.com/>

# Moltes gràcies!

Roser Feliu Torruella  
rosenfeliu@gmail.com