

PANTALLES EN INFANTS DE 0 A 3 ANYS

L'accés per part dels menors genera molta controvèrsia a causa de la influència que aquestes eines poden tenir en el desenvolupament infantil. I és que els primers anys de vida són un període crític per al desenvolupament del cervell, de fet, totes les decisions que es prenguin en aquesta etapa tindran unes conseqüències directes en el desenvolupament de l'individu i en el seu context social.



En els primers tres anys de vida, el cervell dels nens creix a una velocitat extraordinària. En aquesta etapa, el desenvolupament depèn sobretot de la interacció directa amb les persones, el joc lliure, el moviment i l'exploració de l'entorn.

Les evidències mostren que l'ús de pantalles dels 0 als 3 anys té efectes negatius en el desenvolupament de l'infant en relació amb la comunicació, llenguatge i socialització, mostrant a vegades símptomes que es relacionen amb el trastorn del neurodesenvolupament.

La recomanació en aquesta franja d'edat és 0 PANTALLES

PER QUÈ ES RECOMANA LIMITAR LES PANTALLES EN AQUESTA EDAT?

En infants menors de 4 anys, l'ús de dispositius per a calmar o entretenir pot dificultar el desenvolupament d'habilitats d'autoregulació emocional, generant dependència de les pantalles per a gestionar les seves emocions.

A més, altres aspectes a tenir en compte són:

1. Desenvolupament del llenguatge

El llenguatge es desenvolupa a través de la conversa real: mirades, gestos, torns de paraula.

Les pantalles no substitueixen aquesta interacció bidireccional.

Alguns estudis observen que un major temps d'exposició en menors de 2 anys s'associa amb:

- Retards en el llenguatge.
- Menor vocabulari expressiu.

2. Desenvolupament cerebral i atenció

En els primers anys, el cervell necessita experiències sensorials reals: tocar, moure's, manipular objectes, interactuar.

L'exposició freqüent a estímuls molt ràpids pot:

- Dificultar l'autoregulació.
- Associar-se amb més problemes d'atenció en alguns infants (encara que la relació és complexa i multifactorial).

3. Son

La llum blava i l'estimulació abans de dormir poden:

- Retardar la conciliació del somni.
- Reduir la qualitat del descans.

El son és fonamental per al creixement i el desenvolupament cerebral.

4. Moviment i salut física

El temps enfront de pantalles sol substituir:

- Joc actiu.
- Moviment lliure.
- Interacció social.

En menors de 3 anys, el moviment és essencial per al desenvolupament motor i cognitiu.

El que més afavoreix el desenvolupament és:

- Mirar-se als ulls.
- Parlar i cantar.
- Llegir contes.
- Jugar pel terra.
- Passejar.
- Abraçar.
- Deixar que explorin.

Cap aplicació substitueix la interacció humana.





No es tracta de culpabilitzar ni de generar angouxa. Les pantalles són part del món actual. No obstant això, en els primers tres anys de vida, com menys temps de pantalla i més interacció real, millor per al desenvolupament.

Si tens dubtes sobre l'ús de pantalles en el teu fill o filla, consulta amb el teu equip de pediatre d'atenció primària. Cada infant i cada família són diferents.