

PANTALLES EN INFANTS DE 6 A 12 ANYS

Entre els 6 i 12 anys, els infants adquireixen habilitats clau com l'atenció, l'autocontrol i el pensament crític. Les pantalles poden ser útils per a aprendre i comunicar-se, però el seu ús excessiu o sense supervisió comporta riscos.



QUÈ RECOMANEN LES PERSONES EXPERTES?

- Limitar el temps d'oci amb pantalles a 1-2 hores al dia.
- Assegurar un equilibri amb activitat física, estudi, descans i relacions socials.
- Evitar pantalles abans de dormir (almenys 1-2 hores).

RISCOS DE L'ÚS EXCCESIU O INADEQUAT



Son

Dificultat per a dormir i pitjor descans. Això repercuteix en somnolència diürna, canvis d'humor, baixa autoestima...



Sedentarisme i excés de pes

Veure pantalles durant els menjars està associat a una dieta menys saludable, amb major consum d'aliments ultraprocessats



Salut visual i postural

L'ús continuat de pantalles provoca fatiga visual, sequedat ocular, miopia progressiva, dolor cervical i de cap.

Dificultats d'atenció i rendiment escolar.



Contingut inapropiat

L'ús sense supervisió o l'accés lliure a dispositius augmenta el risc d'exposició a continguts inapropiats (violència, sexualitat, desinformació).

Inici primerenc en xarxes socials o videojocs no adequats.



Riscos en línia

Contacte amb desconeguts, ciberassetjament o exposició de dades personals.