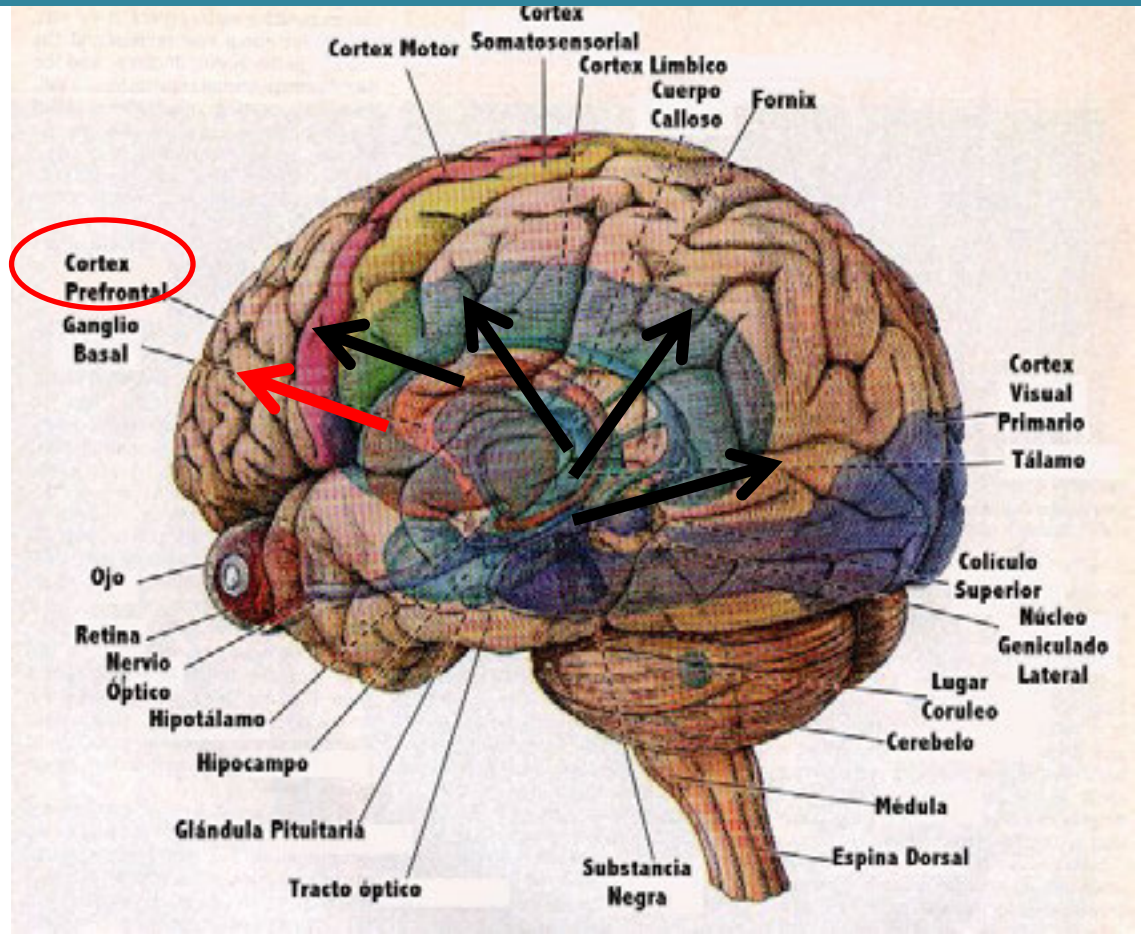
Addiccions a les pantalles Com ho treballem des de casa

O educar respectuosament

Col·legi Sant Miquel dels Sants

ANNA RAMIS

EL CERVELL ÉS UN ÒRGAN QUE TRIPLICA EL SEU PES EN ELS 3 PRIMERS ANYS DE VIDA

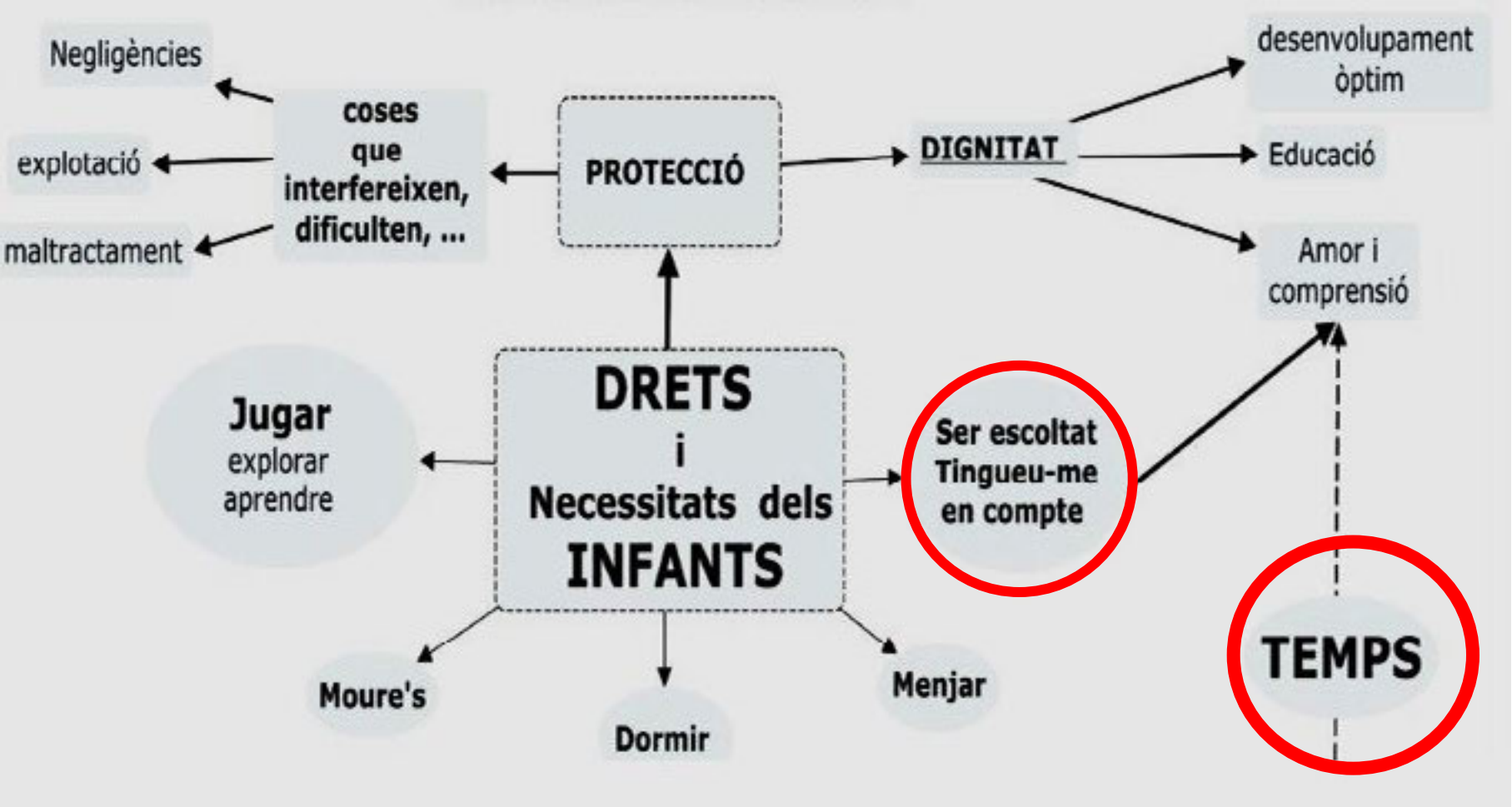


ES DESENVOLUPA DE DINS ENFORA I DE DARRERA ENDAVANT

ELS NADONS NECESSITEN ALGÚ QUE ES FACI CÀRREC D'ELLS PER SOBREVIURE

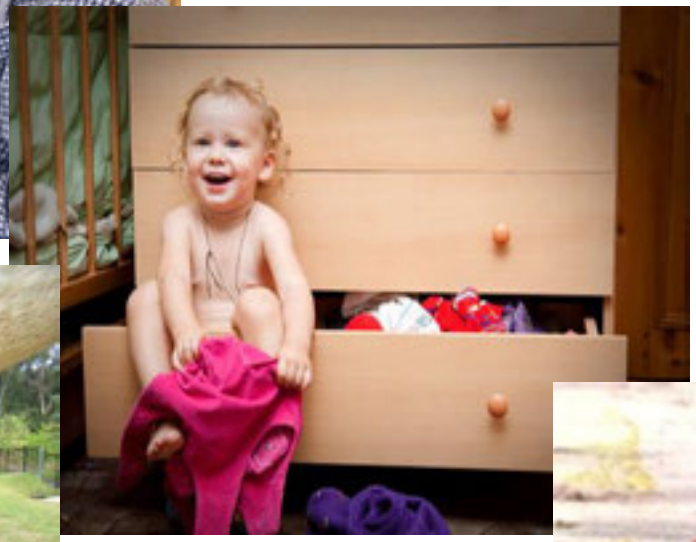
LA PROPIA IDENTITAT EL DESENVOLUPAMENT I TOTS ELS APRENENTATGES NECESSSITEN ALGÚ QUE DES DE «FORA» OBSERVI, VALIDI I ESTIMI LA CRIATURA QUE CREIX

QUÈ NECESSITEN ELS INFANTS?



QUÈ NECESSITEN ELS INFANTS?

VINCULAR-SE
JUGAR
MOURE'S
IMAGINAR
TENIR MODELS



Tenir espais on l'infant NO estigui esverat, estigui tranquil (que o quiet)

ESPAIS ON MOURE'S

ESPAIS ON JUGAR LLIUREMENT

Les pantalles en la vida dels infants

2 fonts de preocupació i molt a prevenir

Les pantalles en mans dels progenitors

- Poden restar atenció a l'infant
- Poden ser un mal model d'ús
- Poden fer-se servir com a «xumet»
- Poden «separar» els infants de la realitat

Les pantalles davant dels infants

- Cost d'oportunitat

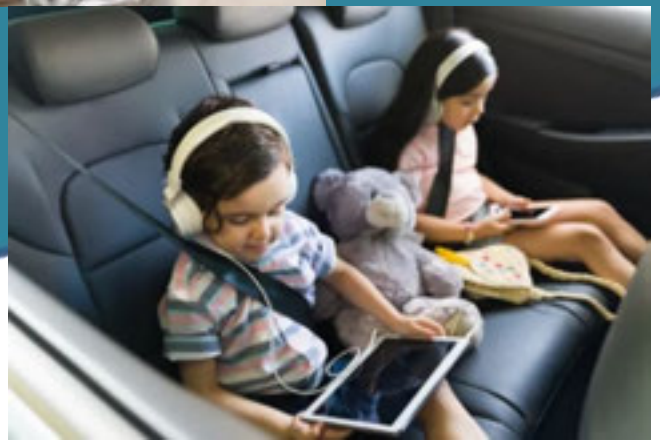
LES PANTALLES NO HAN DE DISTREURE LA ATENCIÓ DELS ADULS VERS ELS INFANTS

LES PANTALLES DELS ADULTS PODEN SER UN MAL MODEL D'ÚS PER ALS INFANTS

LES PANTALLES DELS ADULTS NO HAN DE FER-SE SERVIR DE «XUMET DIGITAL»

LES PANTALLES NO HAN DE DESCONNECTAR ELS INFANTS DE LA REALITAT

MAL ÚS



“En cuestión de niños y pantalles, lo cómodo sale caro” T. Chubarosky

. **SOBRETOT** cal **evitar que les pantalles apareguin simultàniament i quotidianament als fets bàsics** de vida quotidiana del seu fill: **menjar, dormir, jugar, anar al lavabo, tranquil•litzar-se**

Conseqüències de l'abús i el mal us de pantalles en la vida dels infants petits

Desenvolupament cerebral

- La velocitat en el canvi
  - Intolerància a la realitat lenta
- Gratificació per interacció
  - Addicció dopamínica

Desenvolupament físic

- Visió
- Sedentarisme
  - No els permeten fer el que els és necessari fer durant la infància

Desenvolupament relacional/ emocional

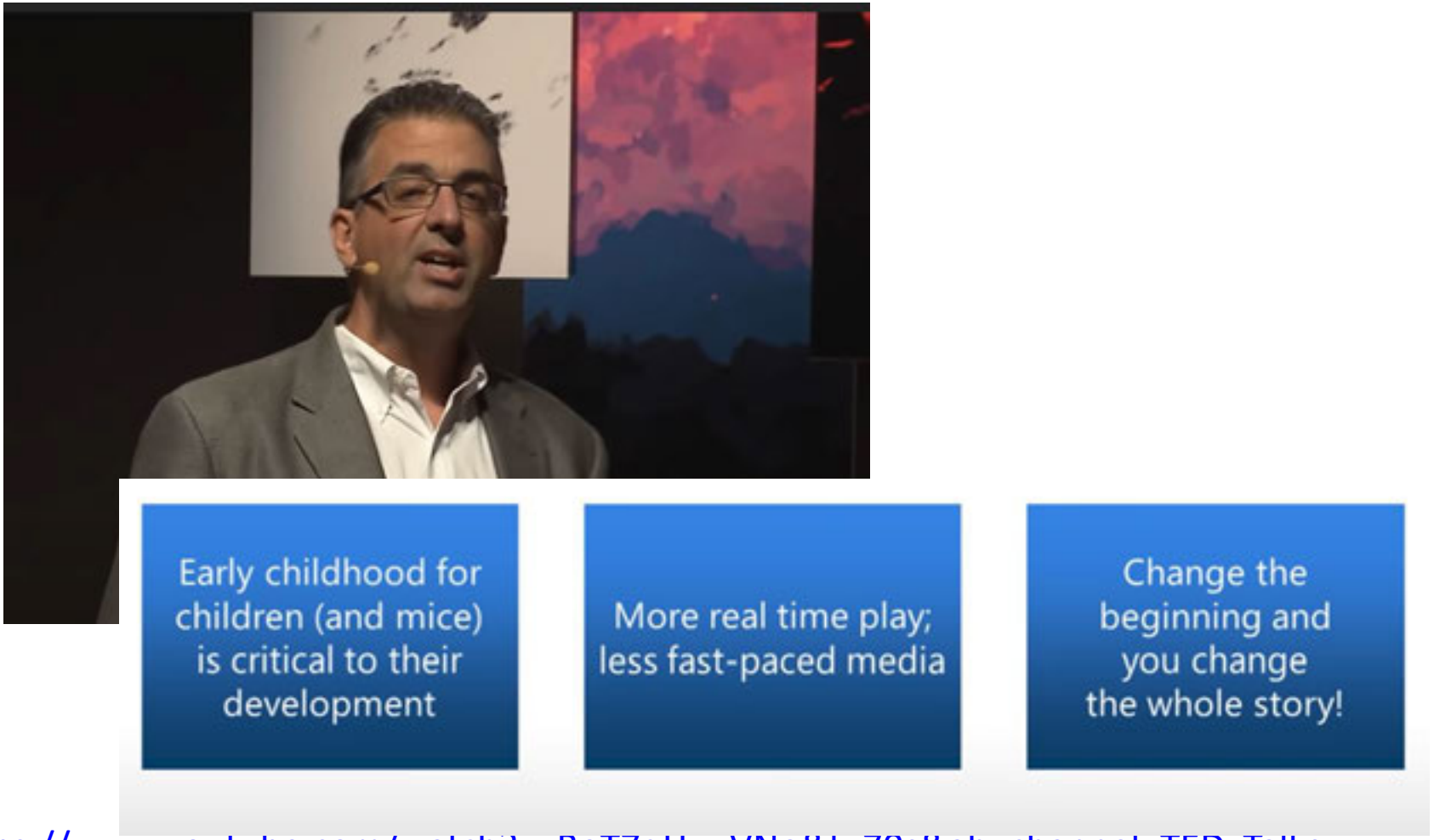
- Menys interacció
  - Menys llenguatge
  - Menys aprenentatge relacional i emocional
  - Vincle feble
- Malalties mentals

ANNA RAMIS

MANIFEST INFÀNCIA I PANTALLES 0-6

Estímuls ràpids i addictius

TEDxRainier - Dimitri Christakis - Media and Children



https://www.youtube.com/watch?v=BoT7qH_uVNo&t=70s&ab_channel=TEDxTalks

Gratificació per interacció

'El impacto de las tecnologías en el cerebro de los niños'
#FamilyOn con Rafa Guerrero

https://www.youtube.com/watch?v=hC3H8Fwdd80&t=2164s&ab_channel=OrangeEspa%C3%B1a

LA GRAN PREGUNTA ÉS: QUANT DE TEMPS...?

*La Academia Americana de Pediatría cuantifica el **tiempo de ocio de calidad** de los niños delante de las diferentes pantallas en:*

- *media hora diaria a partir de 3 años,*
- *una hora para los niños entre 3 y 5,*
- *y dos como máximo para los de entre 6 y 18 años.*

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

ANNA RAMIS

La resposta dels experts de diversos departaments dela Generalitat de Catalunya

3.4. A les famílies

- Els cuidadors haurien de considerar la possibilitat de restringir les pantalles dels dormitoris i establir períodes sense pantalles a casa (durant els àpats, els deures i l'hora abans d'anar a dormir).
- No exposar a pantalles a menors en la franja d'edat 0-6 anys.
- A partir dels 6 anys, quan el menor s'inicia en l'ús de pantalles, fer-ho sempre de forma acompanyada amb un adult.
- Evitar l'ús de pantalles per part dels pares durant l'alletament del nadó. Prioritzar el contacte visual i l'expressivitat amb la criatura.
- Endarrerir l'adopció del 1r telèfon intel·ligent fins als 16 anys. Si el menor necessita una eina per comunicar-se en casos d'emergència abans d'aquesta edat, considerar dispositius "no intel·ligents".[50]

GUIES

GUIA PER A LES FAMíLIES

https://somconnexio.coop/despantallam-la-nova-guia-per-criar-sense-pantalles-dels-0-als-3-anys/

GUIES

GUIA PARA LAS FAMILIAS

GUIA PARA LAS PROFESIONALES

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://docs.academia.cat/noticies/4095/1/salud-digital-scp-es-mayo-2024-comprimido.pdf

GUIES

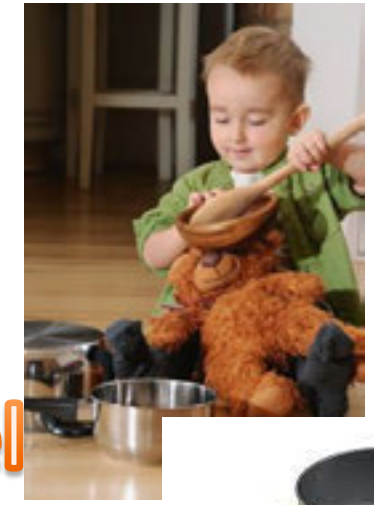
ANNA RAMIS

La IMPORTANCIA de dedicar temps a estar amb els infants

Alternatives!

TEDxRainier - Dimitri Christakis - Media and Children
https://www.youtube.com/watch?v=BoT7qH_uVNo&t=70s&ab_channel=TEDxTalks
Min 14:02 a **final** **Alternatives que incrementen desenvolupament llenguatge: Jocs amb Blocs 2 vegades al dia durant 20 minuts**

Alternatives!



El poder del VINCLE i l'ESTIMA de pares i mares

kietoparao.

ÀPATS EN FAMÍLIA

Alternatives!

Alternatives!

Estratègies per retirar pantalles

Com revertir els mals hàbits amb les pantalles?

1. **OBSERVA** els teus fills per decidir l'estratègia i fixa't propòsits assolibles.
2. **Sigues PROACTIU** prepara't per a les seves reaccions i activa les teva assertivitat.
3. **NO parlis: FES! POSA EN MARXA** les **Alternatives!** activa les expectatives positives.
4. Bloqueja les teves possibilitats de defugir el REPTE. Recorda que **FA FALTA TEMPS per generar un hàbit i MÉS TEMPS per a modificar-lo**.

Suma't al REPTE!!!!

4 REPTES ASSUMIBLES

Eliminar les pantalles en el cotxe o pel calrrer (Avorriment

Demà mateix revisa la teva capacitat per distreure't

Eliminar les pantalles per adormir-se (inhibidor)

Canvi d'habitació , de llit o de llençols

Eliminar les pantalles durant els àpats (limitador)

A partir d' un cap de setmana o vacances en un altre lloc

Eliminar les pantalles per calmar enrabiades (xumet digital)

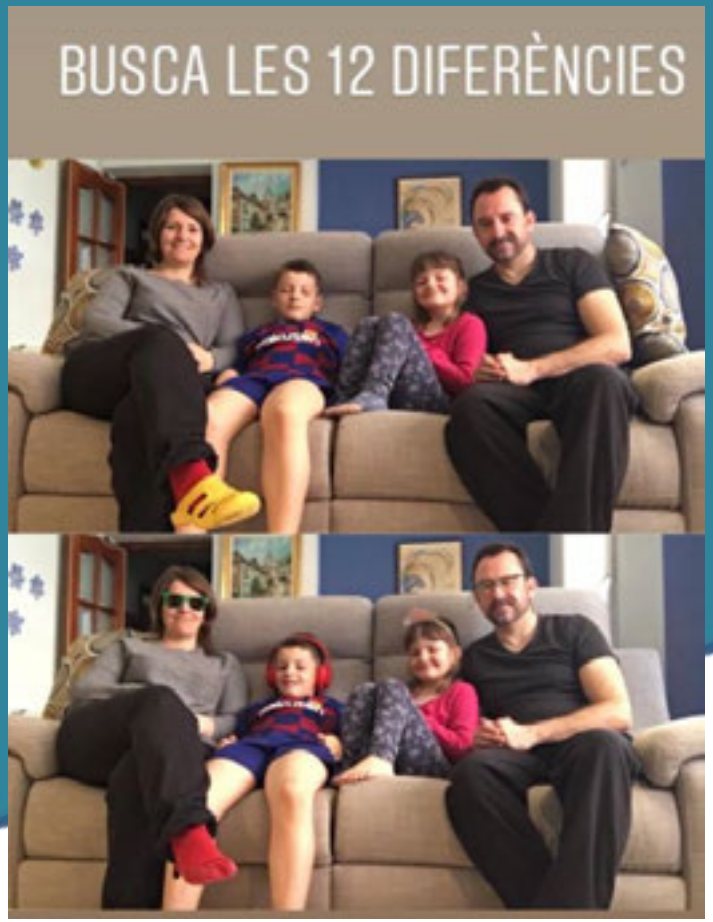
Quan tu siguis proactiu i tingis serenitat

FER SERVIR DISPOSITIUS DIGITALS PER...

1. COMUNICAR-SE AMB PARENTS LLUNYANS (VIDEO CONFERÈNCIA)
2. VEURE IMATGES D'EXPERIÈNCIES VISCUDES
3. COMENÇAR A GAUDIR DE LA CULTURA: DIBUIXOS, CONTES, IL·LUSTRACIONS BONIQUES..

ELABORAR PRODUCTES A PARTIR D'EXPERIÈNCIES CONJUNTES QUE ENS PERMETIN GAUDIR JUNTS, APRENDRE MÉS AMB I DELS DISPOSITIUS DIGITALS.

PASSAR DE SER NOMÉS CONSUMIDORS A SER CREADORS DE BONES ESTONES!



AMB QUI APRENDRE MÉS SOBRE INFÀNCIA i PANTALLES??

rafaguerreropsicolog

soyalvarobilbao

carlota_ninyacolorita

sonia_kliass

Les PANTALLES EN LA INFÀNCIA no són només una responsabilitat familiar, SON UN PROBLEMA SOCIAL i POLÍTIC

ANNY RAMIS

QUÈ PROPOSEM

Proposem actuar de forma estructurada, preventiva i amb la implicació de diversos agents en relació amb els següents punts:

1

POTENCIAR LA RECERCA EN EL NOSTRE PAÍS I CONTEXT PROPER, PER GENERAR MÉS EVIDÈNCIA SOBRE ELS EFECTES NOCIUS DE LA SOBREEXPOSICIÓ I ELS IMPACTES A LLARG TERMINI DE L'ÚS DE LES PANTALLES.

2

PROMOURE UNA MAJOR CONSCIENCIACIÓ SOCIAL PER DEIXAR DE NORMALITZAR L'ÚS DE PANTALLES ABANS DELS 3 ANYS.

3

MILLORAR LA REGULACIÓ EN LA CLASSIFICACIÓ DE CONTINGUTS AUDIOVISUALS, ADEQUANT-LA ALS PRIMERS ESTADIS DE DESENVOLUPAMENT DELS INFANTS.

4

SENSIBILITZAR LA SOCIETAT SOBRE LES NECESSITATS DELS PRIMERS ANYS DE VIDA I DE COM SATISFER-LES PER TAL QUE ELS PETITS PUGUIN CRÉIXER DE FORMA SANA, EQUILIBRADA I DESENVOLUPANT AL MÀXIM LES SEVES POTENCIALITATS.

5

ORIENTAR I ACOMPANYAR LES FAMÍLIES PER UNA CONVIVÈNCIA DIGITAL QUE SIGUI RESPECTUOSA AMB LA SALUT, LES NECESSITATS I EL RITME DELS INFANTS.

6

PROMOURE POLÍTIQUES DE CONCILIACIÓ FAMILIAR I ACCÉS A RECURSOS EDUCATIUS I DE CURES UNIVERSALS QUE PERMETIN UNA CRIANÇA RESPONSIVA.

7

IMPULSAR LA REGULACIÓ DE LES EMPRESES DE TECNOLOGIES DIGITALS PER LIMITAR LES POSSIBILITATS DE RECOLLIR INFORMACIÓ PERSONAL SENSIBLE D'INFANTS AMB FINALITATS COMERCIALS.

MANIFEST INFÀNCIA I PANTALLES 0-6

https://sites.google.com/view/manifestinfanciaipantalles/inici?pli=1

Moltes gràcies!!!!

Anna Ramis Assens

MANIFEST INFÀNCIA I PANTALLES 0-6

ANNA RAMIS

anna.ramis

annaramisassens