

# Pantalles i infants durant el confinament: un repte domèstic

Sense caure en la tecnofòbia o la tecnofília, siguem conscients que els infants necessiten límits, normes i pautes. Formem-nos com a adults per ajudar-los a fer un ús segur i sa de les noves eines

Mariona Sanz



Foto: PXFUEL

El neuropsicòleg Alvaro Bilbao dedica un capítol del seu llibre 'El cerebro del niño explicado a los padres' a les millors *apps* per a infants menors de sis anys. Sobta que tot el capítol sigui una pàgina en blanc amb una cita de Bill Gates: "Els meus fills, per suposat, tindran un ordinador algun dia. Però abans que arribi aquest dia, tenen llibres".

En aquests dies de confinament, les famílies amb criatures estan tirant de creativitat per tenir a la canalla entretinguda, compartint quantitat de propostes de manualitats i jocs diversos, tant *offline* com *online*. A banda, els adults, més enganxats a la informació i les pantalles que mai, intenten combinar de la millor manera possible la criança i l'educació presencials amb el teletreball i les relacions familiars i socials en línia. **En aquesta situació sense precedents, les tecnologies digitals són una eina molt útil i usada per tenir els infants entretinguts.** Estiguem alerta però, perquè l'ús indiscriminat de pantalles pot tenir efectes no desitjats.

Cada dia tenim més dades sobre com afecten les pantalles a les criatures, tant a nivell cerebral com

a nivell conductual. I sobre quins usos en fan. Cal que estiguem alerta d'aquesta informació, ja que necessiten, com sempre han necessitat, que els guiem i eduquem, també en el món *online*.

Per tant, sense caure en posicions tecnofòbiques o tecnofíliques, com a agents educadors tenim un gran repte, amb noves i importants responsabilitats a assumir. Cal que ens posem les piles, ja que per desconeixement i/o deixadesa segurament no ho estem fent prou bé.

## Primera infància: quantes menys pantalles, millor

Primer, hem d'escoltar el que diuen els professionals de la salut o la neuropediatria sobre pantalles (o no pantalles) en la primera infància. Sorprèn veure nadons en cotxets mirant embadalits dibuixos animats mentre es perden tot el que passa al carrer al seu voltant, sobretot quan cada dia hi ha més consens i informació que desaconsella absolutament l'ús de pantalles en la primera infància. L'Organització Mundial de la Salut, per exemple, desaprova l'ús de pantalles per als menors de dos anys i indica que **entre els dos i els quatre anys el temps màxim davant d'una pantalla hauria de ser d'una hora: "sí és menys, millor"**. Els beneficis de la nul·la o poca exposició inclouen "reducció de greix, millor desenvolupament motor i cognitiu, i salut psicosocial".

La sobre-estimulació dels infants a través de les pantalles els fa més passius, irritables i impacients

El cervell dels més petits està en formació i ràpida evolució en els primers anys de vida. I què aporta el contingut per a nadons o les aplicacions de jocs suposadament "educatives"? Com a molt, que adquireixin més destresa en aquest joc determinat. Les contrapartides en canvi sí que són significatives i estan ben documentades. Està comprovat que la sobre-estimulació i les gratificacions instantànies que adquireixen els infants petits a través de les pantalles els fa més passius, irritables i impacients. A més, **la sobre-exposició a pantalles està associada amb falta d'atenció i memòria, menys capacitat de concentració, ansietat, estrès, baixa tolerància a la frustració o trastorns en el son**. Qui vol arriscar-se a això? La gran majoria d'aquests efectes també són detectables en persones adultes, però la repercussió ens els cervells plàstics dels infants, en plena etapa de desenvolupament mental, és exponencial.

Malauradament, sembla que aquesta informació encara no arriba a tota la població. En alguns països s'està a començant a relacionar l'ús abusiu de pantalles amb la desigualtat social. Segon un estudi recent de l'ONG americana Common Sense Media, **el consum diari de pantalles de nens de 0 a 8 anys que pertanyen a llars amb ingressos baixos és gairebé el doble (3h 29m) als que pertanyen a llars amb ingressos alts (1h 50m)**.

Com denuncia la investigadora i divulgadora en temes educatius Catherine L'Ecuyer, el que amplia la bretxa socioeconòmica és el que ella anomena la bretxa educativa o "l'abisme que existeix entre les famílies que entenen la importància de limitar l'ús de la tecnologia i les que acríticament han comprat el *tecnomite* que l'accés a la tecnologia és sinònim d'oportunitats educatives, de progrés i de modernitat". Per a L'Ecuyer, les elits polítiques i les empreses de tecnologia han venut a aquestes famílies "un discurs essencialment capitalista, disfressat de progressisme, una disfressa cada vegada més comuna, però tan fràgil com la roba de l'emperador".

Molts dels executius de les empreses tecnològiques de Silicon Valley porten els seus infants a escoles sense pantalles i prohibeixen a cuidadores que facin servir el mòbil mentre estan a càrrec dels seus infants. D'una banda, posen tants esforços en crear eines fàcils d'usar que saben que els seus fills no tindran problemes per dominar-les en un futur. De l'altra, saben que allò realment

important per créixer són les interaccions personals. Només cal estar més alerta del que ens diuen pediatres, mestres, pedagogs, psiquiatres, neurocientífics i psicòlegs. Com a famílies, hauríem d'acompanyar els infants en el descobriment del món físic i ensenyar-los a gaudir de les sensacions corporals, les olors, el tacte, la lectura, el joc i les interaccions amb els altres.

## Preadolescència i adolescència: més formació per poder-los guiar

Les darreres dades a nivell europeu mostren que l'edat a la que els infants accedeixen a dispositius mòbils baixa mentre el temps d'ús augmenta. Les famílies hem de buscar, per tant, assessorament per adequar a cada edat i estat maduratiu el tipus de contingut o aplicacions a les que poden accedir.

Els experts també alerten que cal desterrar la fal·làcia de que els infants són “nadius digitals” i que, per tant, saben fer ús de les noves tecnologies “de sèrie”. Res més lluny de la realitat. **Igual que ensenyem als nostres fills quan poden i quan no poden creuar el carrer, els hem d'acompanyar i guiar en el descobriment d'Internet, les xarxes socials i les TIC.**

L'estudi EU Kids Online 2020, analitzant 21.000 enquestes de nens entre 9 i 16 anys de 19 països, conclou que el temps d'accés a dispositius mòbils a Espanya s'ha gairebé triplicat d'una a tres hores diàries de mitjana en només 10 anys. Aquest temps es dedica majoritàriament a la comunicació amb amics i família (70%), o activitats d'oci (música, vídeo-clips, videojocs), en aquest ordre. Sorpren, però, que en comparació amb els altres països, un baix percentatge sap discernir si una informació que troba online és certa (29%), sap usar els cercadors amb eficàcia o utilitza Internet amb finalitats educatives o de participació cívica.

La darrera avaluació internacional PIRLS de comprensió lectora indica que **només un 8% dels nens espanyols de 9 anys va ser capaç d'interpretar un text complex i entendre el punt de vista de l'autor**. Aquests indicadors, també similars als dels informes PISA, estan relacionats amb una manca de lectura lineal i en profunditat. La lectura online, en “escaneig” on en forma d'F, dita així perquè després de les primeres línies la resta es llegeix en diagonal, és útil per detectar ràpidament el que s'està buscant, però no permet aprofundir en els continguts. D'alta banda, tant els hipervincles en els textos com les alertes varies o el *multi-tasking* (fer varies coses al mateix temps) no afavoreixen la concentració o la reflexió.

Per tant, tornem a la necessitat de promoure la lectura de llibres (per suposat de qualitat i atractius) en la primera infància, i aquesta hauria de ser una tasca tant de l'escola com de la família. I de la mateixa manera que probablement sigui contraproduent que infants de P3 treballin amb tauletes (opcions que plantegen algunes escoles com la millor manera de preparar-los de cara al futur) sí que ens cal molta formació tant a famílies com a professorat per a que infants i joves sàpiguin comprendre el que llegeixen i, a banda, facin un ús positiu, creatiu i responsable de les noves eines digitals.

El 23% dels infants accedeixen a contingut relacionat amb odi, drogues, pro-anorèxia o suïcidi

Quan entrem en la pre-adolescència i en el món de les xarxes socials, cal posar també molt èmfasi en l'educació crítica. A l'Estat espanyol un 40% de noies i el 29% de nois s'han sentit molestes amb alguna situació online en el darrer any segons EU Kids Online. Segons el darrer estudi de Net

Children Go per a Espanya (2010-2015), el 50% havia accedit a imatges sexuals abans dels 12 anys i el 23% a contingut nociu d'altres usuaris relacionat amb odi, pro-anorèxia, auto-lesions, consum de drogues o suïcidi.

A més d'entendre que han de respectar els altres (i que l'assetjament escolar o sexual online no són tolerables), **hem de reflexionar conjuntament sobre la privacitat, la petjada digital, la veracitat i els valors que es transmeten**. No estaria de més clarificar amb ells i elles que, com a persones, són i seran molt més que els *likes* que puguin rebre online. I analitzar críticament el que altres comuniquen amb els seus posts: diners, bellesa, fama... Com explica la jove escriptora Jia Tolentino en el seu darrer llibre 'Falso espejo; reflexiones sobre el auto-engaña': "Internet ha passat d'una utopia on tot era possible a un lloc ple de gent enfadada i obsessionada per la seva pròpia representació". Deixar aquestes consideracions per a l'adolescència, quan busquen refermar la seva identitat i estan menys inclinats a escoltar els consells dels adults, segurament és arriscat.

En conclusió, **amb coronavirus o sense, confinats o no, el món online té riscos, sí, però també oportunitats educatives**, de participació cívica i d'expressió creativa. Sense caure en la tecnofòbia o la tecnofília, siguem responsables i conscients del fet que els infants necessiten límits, normes i pautes. No neixen ensenyats. Formem-nos com a adults i així els podrem ajudar, primer, a entendre que sovint per connectar-se amb la vida hauran de desconnectar-se de les pantalles.. I segon, a fer un ús segur i sa de les noves eines que vagin sortint, a fer-se preguntes, a destriar el gra de la palla i a no caure en alguns dels paranys d'un món digital que no deixarà de canviar, però on l'esperit crític i els valors sempre seran una brúixola útil.

PD: Aquest article no conté d'hipervincles per fomentar una lectura lineal.