

PROPOSTA D'INSTRUCCIONS PER ÚS ÒPTIM DE MITJANS DIGITALS ALS CENTRES EDUCATIUS DE PRIMERA INFÀNCIA

Montserrat Pons (neuropediatra)

Juny 2021

“Temps de pantalla/pantalles digitals/mitjans digitals” es refereix al **contingut multimèdia** que es visualitza en un telèfon cel·lular / mòbil, tableta, ordinador, televisió (TV), vídeo, pel·lícules, DVD, etc. No inclou video-xats amb la família.

JUSTIFICACIÓ DE LA NECESSITAT DE RECOMANAR UN ÚS ADEQUAT DELS MITJANS DIGITALS

Els primers anys de vida són períodes crítics de creixement i desenvolupament psicomotor, com queda reflectit en el creixement del cervell; el 80% del creixement postnatal del cervell es dona durant els tres primers anys de vida. Les experiències durant aquest període de la vida són fonamentals i podrien tenir conseqüències duradores.

Durant els primers anys de vida l'aprenentatge dels infants és principalment a través de les interaccions socials i manipulacions/exploracions. Els mitjans digitals, en les seves diferents versions, no sols, no són capaços d'ensenyar sinó que un ús inadequat pot tenir repercussions negatives en el desenvolupament dels infants, com dificultats en l'adquisició del llenguatge, deteriorament d'habilitats cognitives com dèficit d'atenció, alteracions del son (1). L'ús excessiu dels mitjans digitals també pot estar associat a problemes de comportament, establiment de límits i autoregulació emocional i conductual (1).

Els mecanismes implicats en aquestes repercussions negatives venen donats sobretot per l'anomenat “cost d'oportunitats” que fa referència a que si fem una activitat, no en podem fer una altra o sigui: el temps que dediquem a pantalles digitals no es dedica a activitats que són necessàries per a un desenvolupament òptim. Les repercussions negatives també s'han de relacionar amb la descontextualització del llenguatge que reben els infants, no adaptat a la seva capacitat de comprensió o desenvolupament; i finalment a les característiques formals del material visualitzat, sovint amb un ritme molt més ràpid del que podem processar els infants petits, saturant la seva atenció.

PROPOSTES D'ÚS ADEQUAT

En infants **menors de 2 anys**, en entorns d'atenció i educació infantil el “Temps de pantalla/mitjans digitals” hauria de ser zero.

Pels infants de **2 a 5 anys**, l'exposició total (àmbit educatiu i llar, combinats) a mitjans digitals, ha de limitar-se a **1 hora al dia** de programació **d'elevada qualitat educativa**, i ha de veure's amb un adult que

pugui ajudar-los a entendre i aplicar el que estan aprenent (1). EVITAR QUE AQUESTES EDATS UTILITZIN EL MITJANS DIGITALS SOLS.

- Evitar programes de **ritme accelerat** (els infants petits no els poden entendre), apps amb **contingut violent o molest**, no adequat a la seva edat.

- Evitar utilitzar **mitjans digitals per calmar-los**. Malgrat sembli una estratègia útil a curt termini **té dos problemes**:

- Els mitjans digitals/pantalles, tenen en alguns infants potencial **“addictiu”**.
- Existeix la possibilitat que utilitzant aquest medi excessivament per calmar-los, hi hagi posteriorment problemes en establir límits o **dificultats en desenvolupar la seva pròpia estratègia d'autoregulació d'emocions**.

Per a totes les edats, els mitjans digitals no s'han d'utilitzar durant les menjades o els refrigeris, ni durant la migdiada / descans en el llit. Els dispositius han d'apagar-se com a mínim una hora abans d'anar a dormir.

És important que el personal docent del centre comuniqui als progenitors/ tutors les pautes d'ús adequat de mitjans digitals a l'escola infantil i a la llar, donat que es tracta de pautes similars i complementàries. Les educadores / mestres han de tenir en compte aquesta informació a l'hora de planificar la quantitat d'ús de mitjans digitals en la programació del temps educatiu i d'atencions amb les recomanacions diàries (1).

Els programes educatius han de prioritzar l'activitat física i l'augment de les interaccions socials personals i l'òptim desenvolupament. És important que els infants petits tinguin interaccions socials actives amb adults i infants. L'ús de mitjans digitals pot distreure als infants (i adults), limitar les converses, el joc i reduir l'activitat física saludable, augmentant el risc de sobrepès i limitant el desenvolupament psicomotor òptim.

Els mitjans digitals s'han d'apagar quan no estiguin en ús, donat que també en un segon pla poden distreure i reduir la participació social i l'aprenentatge.

Nota: les propostes d'ús adequat anteriors no ha de limitar l'ús de mitjans digitals als infants amb necessitats especials d'atenció mèdica que requereixen i usen constantment tecnologia informàtica d'assistència i adaptació (2). Però, s'apliquen les mateixes pautes per l'ús de mitjans digitals d'entreteniment. Pot ser necessària una consulta amb un expert en comunicació assistida.

COMENTARIS D'AMPLIACIÓ

Els mitjans digitals no estan exempts de beneficis, inclòs l'aprenentatge de contingut d'alta qualitat, la participació creativa i les interaccions socials. No obstant això, especialment en infants petits, les interaccions socials de la vida real afavoreixen un major aprenentatge i retenció de coneixements i

habilitats. Quan s'utilitzen mitjans digitals de forma i duració adequada, amb la visualització conjunta i el coensenyament amb un adult compromès, s'afavoreix un aprenentatge i un desenvolupament més òptims i saludables.

Com que els infants poden utilitzar mitjans digitals abans i després d'assistir a entorns d'atenció i educació primerenca, limitar l'ús dels mitjans digitals en aquests entorns i substituir-lo pel joc adequat al desenvolupament i altres activitats pràctiques pot promoure millor l'aprenentatge i el desenvolupament d'habilitats. L'Acadèmia Americana de Pediatria ha desenvolupat una eina de pla d'ús de mitjans de comunicació familiar, disponible a <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/default.aspx>, que pot ajudar els pares / tutors, cuidadors i famílies a identificar activitats saludables per a cada nin i prioritzar-los per davant dels mitjans digitals (3).

Les educadores / mestres serveixen com a models per als infants en entorns d'atenció i educació primerenca en no utilitzar ni ser distrets pels mitjans digitals durant les hores d'atenció. S'hauria de desanimar al personal docent i no docent del centre d'utilitzar els suports digitals per a ús personal, mentre desenvolupen la seva tasca professional en presència dels infants. En canvi, es prefereixen activitats col·laboratives.

És important salvaguardar la privadesa dels infants a Internet i als mitjans digitals. Les fotos i els vídeos d'infants mai no s'han de publicar a les xarxes socials sense el consentiment dels pares / tutors. Les educadores / mestres han de conèixer i seguir la política del seu programa educatiu per fer, compartir o publicar imatges i vídeos.

REFERÈNCIES

1. American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. Media and young minds. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162591. <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/5/e20162591.full.pdf>
2. Reid CY, Radesky J, Christakis D, et al., American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*. 2016;138(5):e2016593. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2593>.
3. American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162592. <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162592>.

RECURSOS DISPONIBLES

American Academy of Pediatrics. Media and children communication toolkit. Aap.org Web site. <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/pages/media-and-children.aspx>. Accessed October 12, 2017.

Campaign for a Commercial-Free Childhood. Screenfree.org Web site. <http://www.screenfree.org/>. Accessed October 12, 2017.

Common Sense Education. Commonsense.org Web site. <https://www.commonsense.org/education/toolkit/audience/device-free-dinner-educator-resources>. Accessed October 12, 2017.

Fred Rogers Center for Early Learning and Children's Media at Saint Vincent College. How am I doing? A checklist for identifying exemplary uses of technology and interactive media for early learning. Fredrogerscenter.org Web site. <http://www.fredrogerscenter.org/2014/02/25/how-am-i-doing-checklist-exemplary-uses-of-technology-early-learning/>. Updated February 25, 2014. Accessed October 12, 2017.

National Association for the Education of Young Children. Technology and interactive media as tools in early childhood programs serving children from birth through age 8. Position Statement. NAEYC.org Web site. http://www.naeyc.org/files/naeyc/PS_technology_WEB.pdf. January 2012. Accessed October 12, 2017.