

# FAMÍLIA I PANTALLES

## Eduquem i acompanyem la infància i l'adolescència digital

0-6



La sobreexposició a pantalles pot comportar greus conseqüències en:

### Maduresa cerebral

- Retard en l'adquisició del llenguatge
- en la capacitat lectora
- i en el desenvolupament del joc simbòlic

### Salut física

- Estil de vida sedentari
- Trastorns del son i visuals
- Cefalees

### Salut emocional

- Irritabilitat
- Problemes de concentració, de conducta, i de gestió de les emocions

### COM PROMOURE'N UN ÚS SALUDABLE?

A l'etapa de 0 a 3 anys, com menys pantalles utilitzin, millor.

Quan les utilitzin, en espais comuns de la casa, durant períodes màxims d'una hora, i intercalant descansos per evitar esgotament visual i físic.

Seleccioneu continguts que respectin l'edat madurativa de l'infant, i superviseu-los sempre que sigui possible.

Accepteu els conflictes d'ús de forma tranquil·la i respectuosa. El *què* i el *com* són igual d'importants.

Expliqueu-li els motius pels quals no les pot utilitzar o ha de parar de fer-ho, i plantegeu-li altres moments en els quals les podrà reprendre.

Eviteu utilitzar les pantalles en moments d'espera o com a cangur digital.

Gaudiu de moments familiars lliures de pantalles (àpats, activitats a l'aire lliure, abans d'anar a dormir, etc.).

Més informació i recursos a [www.educac.cat/families/familia-i-pantalles](http://www.educac.cat/families/familia-i-pantalles)

