



SAMS
SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

SERVEI DE SALUT ESCOLAR

En col·laboració amb la
Unitat de Conductes Addictives (UCA)

SAMS
SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA


SERVEI DE SALUT ESCOLAR

INFANTS I TECNOLOGIES DE LA
INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ

La incorporació de les noves tecnologies a la nostra vida diària fa que sigui inevitable el contacte amb els infants. Els nens fan el que veuen i aprenen observant als pares i a l'entorn.

Un ús excessiu o un abús de les pantalles pot comportar problemes de salut en el nen. Cal tenir en compte factors com l'edat, el contingut i el temps d'exposició.

RECOMANACIONS PER EDATS

- Segons l'Associació Americana de Pediatria els infants **menors de 18 mesos no haurien d'exposar-se a cap pantalla** ni a les TIC (televisió, telefonia mòbil, tauletes, videojocs, ordinadors, Internet...). Les videotrucades es poden fer sempre que siguin guiades per un adult per tal d'explicar-los el que veuen i que aprenguin de l'experiència.
- Els pares que vulguin introduir les noves tecnologies en nens **entre els 18 mesos i els 24 mesos** han d'escollir programes de qualitat i adaptats a l'edat. **L'exposició ha de ser esporàdica** i sempre en companyia de l'adult.
- **Dels 2 als 5 anys**, cal limitar l'ús de les pantalles (mòbil, tablet, ordinador, televisió,...) a una hora per dia i sempre amb el suport d'un adult que els vagi explicant el que veuen i el que fan.
- **A partir dels 6 anys** es recomana no sobrepassar els **90 min al dia** d'exposició a la TV, l'ordinador, la tauleta digital, el mòbil, els videojocs... Els nens han de romandre poc temps sols davant la televisió.



RECORDEU QUE ELS NENS APRENEN EL QUE VEUEN. SOM UN EXEMPLE PER A ELLS .

PREVENCIÓ

Per a què l'ús de les TIC i les pantalles no esdevingui un problema us donem alguns consells que podran fer més fàcil el control parental i evitar la sobreexposició.

- Limiteu el temps. Pacteu des de l'inici l'hora en què finalitzarà l'activitat.
- Creeu espais i horaris lliures de pantalles i tecnologia com per exemple a la cuina o on mengeu habitualment, sobretot en **les habitacions dels infants**.
- **Desconnecteu la xarxa wifi** a l'hora pactada.
- Les pantalles i les TIC **no han de modificar la vostra rutina diària** (hora d'anar a dormir, fer exercici, jugar, llegir, estar amb la família...)
- **No mengeu davant la televisió**, la tauleta digital...
- Situeu l'ordinador en un espai comú, per exemple **al menjador**, on pugueu veure en tot moment el que miren els vostres fills.
- Instal·leu a l'ordinador **eines de control parental**.

ALTERNATIVES A LES PANTALLES I LES TIC

El joc lliure (no estructurat), sense supervisió de l'adult i sense joguines massa elaborades, en què no hi hagi ni regles ni fites, que deixi volar la imaginació, és la millor eina per garantir un bon aprenentatge i desenvolupament del nen.

Fer esport, millor si és en família, introduirà hàbits saludables i enfortirà els vostres vincles.

Treballar la motricitat fina mitjançant trencaclosques, jocs de construcció, treballs manuals com pintar, dibuixar, modelar amb plastilina, passar les



fulles d'un llibre o una revista, jocs de punteria... faran que guanyi coordinació, destresa i habilitat.

Explicar contes en veu alta, la música o el ball són excel·lents alternatives.