

CARME MUNTÉ

Fa temps que la pedagoga Anna Ramis ens alerta d'un problema directament relacionat amb els tres primers anys de vida: hi ha infants d'entre 0 i 3 anys que passen una mitjana de 2 hores i mitja diàries davant de pantalles. Hi ha evidències científiques que demostren que això perjudica la seva salut física, mental i relacional. D'aquesta preocupació va néixer una campanya de sensibilització que ara ha desembocat en un llibre: *De 0 a 3, res de pantalles?* (Eumo Editorial).

**Quina és la importància dels primers 3 anys de vida en l'evolució de la persona?**

El desenvolupament del cervell humà no s'acaba en el moment del naixement, sinó que continua de manera molt significativa durant els primers anys de vida, especialment els 3 primers. L'infant necessita aprendre-ho tot i això només ho pot fer en interacció amb els altres més propers (la mare i el pare). Si la relació amb la família afavoreix un bon desenvolupament s'estan fixant unes bones bases per a l'evolució posterior de l'infant. Podríem dir que del 0 al 3 es grava el disc dur del cervell de la vida que podrà desenvolupar una persona.

**Quines conseqüències té aquesta sobreexposició per a la seva salut física, mental i relacional?**

Segons un estudi mèdic, la mitjana d'hores que els infants menors de 5 anys passen davant de pantalles és de 2,5 hores al dia. Això vol dir que potser n'hi ha que no miren cap pantalla, però que n'hi ha d'altres que s'hi passen moltes més hores al dia. L'estudi d'un equip pediàtric del Canadà (publicat el 2019), en el qual m'he basat, diu que el temps excessiu de pantalla està associat a retards cognitius i un rendiment acadèmic deficient: retards en el llenguatge, menys conductes socials, poca resistència a les frustracions, lesions a la vista, obesitat infantil. Fonamentalment, és a causa de tot el que es perden durant el temps en què estan assegudes davant d'una pantalla: moure's, jugar i interaccionar amb els altres.

**En temps de Covid-19 s'ha fet un ús excessiu de les pantalles?**

Per a algunes criatures ha estat

## Anna Ramis presenta «De 0 a 3, res de pantalles?»



Clara Manjós

### «El temps excessiu de pantalla està associat a retards cognitius»

la descoberta de les pantalles per poder veure's amb els avis o la família, o per poder alliberar l'atenció dels progenitors si havien de fer altres tasques (teletreballar, per exemple). Si l'ús ha estat només vinculat al contacte familiar o ocasionalment a la distracció, no crec que hi hagi repercussions negatives. Però si s'han fet servir les pantalles com a «mainaderes electròniques» i s'han associat als àpats, a dormir i a tranquil·litzar, i se n'ha fet un ús quotidià, això sí que tindrà repercussions en la conducta i en el desenvolupament dels infants, que caldrà revertir així que sigui possible.

**Mares soles que han de treballar, famílies que viuen en habitacions rellogades... la tecnologia esdevé aliada quan fallen altres recursos?**

Sí, les pantalles semblen les aliaades de les mares i els pares quan no poden estar per les criatures. És tan fàcil i còmode per als adults! Lluny de culpabilitzar-los, el que cal és rei-



vindicar el dret a l'habitatge digne i a recursos per evitar la pobresa infantil. La lluita pels drets dels infants (que inclou la vigilància sobre l'abús de pantalles) hauria de ser prioritària per a la societat i els polítics.

**El títol del llibre ha afegit un interrogant a la campanya «De 0 a 3**

**pantalles res». Quina és la importància de generar debat social?**

Vam posar el títol en forma de pregunta perquè és la que molts pares i mares es fan, i perquè en definitiva són ells els qui l'han de respondre. És la societat que ha d'anar prenent consciència que no existeixen els «nadius digitals», que els infants arriben al món amb unes necessitats molt concretes (fonamentalment, que s'estigui per ells) i que els drets dels infants són més importants que el negoci de fabricants de continguts i estris suposadament infantils, que només volen col·locar més aparells al mercat.