

De 0 a 3, res de pantalles?

Anna Ramis Assens

E Eumo
Editorial

ÍNDEX

Mira'm!	9
I. Cinc consideracions prèvies	13
1. A fer de mare i de pare se n'aprèn fent-ne	15
2. La tecnologia digital és molt present en la nostra vida	18
3. Un infant passa 2,5 hores de mitjana al dia davant de pantalles	21
4. Les pantalles perjudiquen la salut de les criatures	24
5. Cal reconsiderar els drets dels infants en la societat digital	27
II. Les necessitats i els drets de les criatures ...	31
1. La necessitat de ser tingudes en compte	33
2. La necessitat de les 3A: Afecte, Autoritat i Autonomia	41
3. La necessitat d'alimentar-se	50

4. La necessitat de dormir	57
5. La necessitat de moure's	64
6. La necessitat de jugar	72
7. El dret a la protecció	80
8. El dret al desenvolupament	86
9. El dret a l'educació	93
10. El dret a tenir un entorn ric i estable	101
11. El dret a equivocar-se	105
12. El dret a ser protagonista de la pròpia vida	110
III. Les mares i els pares, què hem de fer?	117
1. Aprendre a ser família	119
2. Tenir la seguretat que ho fem bé	123
3. Disposar de temps	130
4. Triar entre una vida més fàcil o una vida millor	134
5. Responsabilitzar-nos dels nostres fills	141
6. Respectar els drets dels nostres fills	146
7. Créixer i millorar com a persones	150
En síntesi	155
Bibliografia	163

MIRA'M!

Un xicot que ha entrat al Cos de Bombers de la Generalitat em va explicar que en la formació que els fan per poder donar un servei de qualitat humana eficient, els posen en situacions de màxim estrès, davant d'una emergència en la qual hi ha persones que estan patint. Es tracta de veure com les resolen i de donar-los pautes d'actuació. Deia que una de les pitjors que va haver de viure va ser la simulació de l'accident d'un cotxe en el qual la conductora quedava malferida, inconscient i atrapada dins el vehicle, mentre que el seu fill petit, a la cadireta del seient del darrere, estava sa i estalvi. La situació requeria dur a terme el desballestament de la part davantera del vehicle, per alliberar la dona, i tranquil·litzar l'infant mentre es feia aquesta tasca. A ell li va tocar tranquil·litzar la criatura, però per més que feia i deia coses a l'infant, no es calmava. Fins que un altre company bomber li va donar la idea: «Fes el que faria sa mare si estigués fent una rebequeria: dona-li el mòbil!». Aquesta va ser la solució.

La mateixa solució que fan servir molts pares i mares perquè els fills mengin, s'adormin o es distreguin sols, i estalviar-se així la dedicació i paciència que cal a tot adult per aconseguir que els infants aprenguin rutines tan bàsiques. Les pantalles són tan fàcils de fer servir, les tenim tan a mà, i la desinformació del mal que fan és tan gran, que paga la pena emprar-les.

Un cert nombre de mares i pares comencen a sospitar que això no hauria d'anar així, però generalment això passa quan ells mateixos consideren que «ja és massa tard» per fer-se enrere, tot i que l'edat dels fills sigui de menys de tres anys.

Aquestes inquietuds i pràctiques de moltes famílies són les que em van motivar a intervenir-hi: com podia ajudar els pares i mares a prendre consciència que han de posar els drets i les necessitats dels infants per davant de les seves pròpies necessitats?

No es tracta de criticar les tecnologies digitals, ni les pantalles. Es tracta d'afavorir el desenvolupament òptim dels infants, d'atendre les necessitats i respectar els drets dels més petits, que encara no tenen la capacitat de reclamar-los. Es tracta de tenir present que les negligències o els maltractaments per omissió entre els 0 i els 3 anys poden deixar danys o hàndicaps per a tota la vida.

Si ja hi ha força evidències mèdiques de les conseqüències negatives per a la salut física, mental i relacional dels infants que estan sobreexposats a les pantalles

a partir dels 6 o 7 anys, tot i que molts d'aquests estudis arrenquen de l'època de la televisió i els videojocs, no cal esperar a tenir informes de l'epidèmia que ens ve a sobre per l'ús abusiu de pantalles amb les criatures des que tenen 4 o 5 mesos. El mòbil i la tauleta són presents arreu i a totes hores, i estan impedit que les criatures facin tot el que han de fer per desenvolupar el cos, el cervell, les habilitats relacionals, el llenguatge, etc.

Les criatures no necessiten mirar pantalles, el que necessiten és que els adults les mirin a elles. La paraula que un infant petit diu més vegades al pare o a la mare és «mira'm», que vol dir, «estigues per mi», «escolta'm», «cuida'm». I que a un nivell més profund significa «deixa'm ser algú per a tu, perquè així puc "ser"» i «si m'estimes, m'estimaré, creixeré amb seguretat i podré ser una persona feliç».

La majoria de mares i pares ho saben, però, seduïts per tauletes i telèfons intel·ligents, cauen en contradiccions: com aquelles famílies que tenen molt en compte el tipus d'aliments que van introduint en la dieta del seu fill, però que acompanyen tots els àpats amb pantalles; o el pare que assisteix al part del seu fill, però que el veu per primera vegada a través de la pantalla amb què el grava.

Aquest llibre vol ser un toc d'atenció sobre els infants, però sobretot una ajuda. Volem ajudar els pares i mares i la tribu sencera, la societat i els poders públics

a reconsiderar el que estem fent amb les criatures més petites —algú va tenir la mala pensada de dir-ne «nadius digitals»—, que arriben a un món ple de pantalles. Ho farem des de la psicologia del desenvolupament i la neuroeducació, però també tenint molt presents els drets dels infants i una certa «sociologia de la parella digital».

Després d'un primer apartat en què es descriu breument com és la societat digital en la qual vivim i com els dispositius electrònics afecten el nostre dia a dia i el dels nostres infants, entrem en matèria. El segon apartat, que dediquem a l'infant, l'hem articulat en dos eixos: les seves necessitats i els seus drets. I en l'apartat següent ens ocupem de les famílies i de com poden educar i criar els fills per satisfer-los les necessitats i respectar per damunt de tot els drets dels menors. El capítol final inclou una síntesi de les idees que haurem anat exposant i unes pautes bàsiques per reduir o eliminar l'ús de pantalles en infants menors de 3 anys.

Educar els més menuts sense pantalles és possible, i en aquest llibre us explicarem com fer-ho.

3

UN INFANT PASSA 2,5 HORES DE MITJANA AL DIA DAVANT DE PANTALLES

Un infant d'entre 1 i 3 anys d'edat passa 2,5 hores de mitjana al dia davant de pantalles del televisor, la tauleta o el telèfon mòbil.

Aquesta era la conclusió a la qual arribava un estudi fet al llarg de quatre anys, entre el 2015 i el 2019, al Canadà.* Les autores de l'informe van fer constar que l'ús de la tecnologia digital havia crescut molt durant aquell període.

La investigació evidencia que, en entrar a l'escola, un de cada quatre infants mostra dèficits i retards en els resultats de desenvolupament, com ara en el llen-

* Vegeu l'article «Associació entre el temps d'exposició a la pantalla i el rendiment dels infants en una prova de cribatge del desenvolupament» (MADIGAN *et al.*, 2019).

guatge, la comunicació, les habilitats motrius o la salut socioemocional, a causa de la sobreexposició a les pantalles i als efectes que se'n deriven, com és el dèficit en la pràctica d'altres activitats. Aquest estudi ha estat el primer que ha demostrat una associació direccional entre el temps de pantalla i el mal resultat de les proves de cribratge de desenvolupament en nens molt petits. Per això aconsella prendre mesures familiars per relacionar-se amb la tecnologia de manera més positiva.

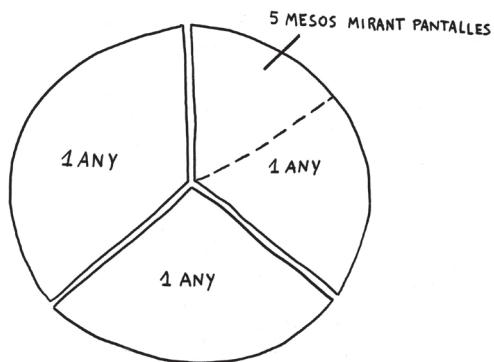
Si fem números —i essent optimistes considerem que abans de fer un any una criatura no ha estat exposada a les pantalles ni una hora—, a tres anys un infant pot haver consumit més de 1.800 hores de pantalla! Per tant, és com si hagués passat 152 jornades o 5 mesos davant de les pantalles, en comptes d'altres coses més positives, enriquidores, facilitadores del desenvolupament i de l'aprenentatge, i alhora molt més saludables.

I aquests són uns anys essencials en la vida de l'infant. Dorm una mitjana de 12 hores i en el temps que està despert ho ha d'aprendre tot: a caminar, parlar, agafar estris i fer-los servir, entendre les normes familiars i socials i ajustar-s'hi...

Aquesta és una etapa crucial en què es produeix el desenvolupament més gran de l'escorça cerebral i es creen milions de connexions noves segons les interaccions establertes amb l'ambient. Les adaptacions apre-

ses durant aquests mesos inicials de vida configuren la gravació cerebral que donarà lloc al caràcter, al temperament i als comportaments de la persona.

TEMPS DE PANTALLA
DURANT ELS TRES PRIMERS ANYS DE VIDA



II. LES NECESSITATS I ELS DRETS DE LES CRIATURES

2

LA NECESSITAT DE LES 3A: AFECTE, AUTORITAT I AUTONOMIA

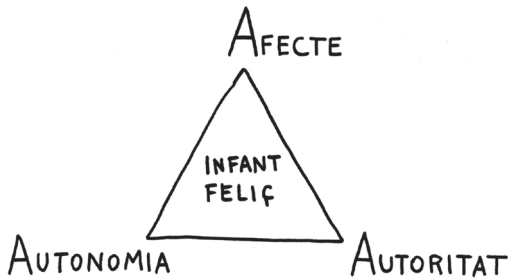
Acabàvem l'apartat anterior amb la recomanació d'una lectura, i comencem aquest amb una altra de fonamental: *M'agrada la família que m'ha tocat*, de Carme Thió de Pol (2013b).

Dèiem que el que cal a una criatura per desenvolupar-se bé és estimació i que li dediquem el nostre temps. Aquí volem concretar-ho una mica més, perquè tothom s'estima els fills, però costa definir què vol dir estimar una criatura tan menuda, donar-li tot el que necessita, però sense consentir-la, malacostumar-la excessivament ni sobreprotegir-la.

L'estimació no es transmet només amb paraules, i menys encara als infants més petits. El que fa que una persona noti que és estimada és que rebi atenció, que

li dediquin temps i energia, que li demostrin paciència, que sàpiguen asserenar-la, que l'ajudin a entendre les coses que li passen i que la puguin animar i oferir-li una mirada positiva i esperançada sobre el seu futur.

Carme Thió (2013a) ho resumia amb la fórmula de les 3A: Afecte, Autonomia i Autoritat: «L'afecte, basat en el respecte i la confiança; la potenciació de l'autonomia de l'infant, i una autoritat competent, positiva i permanent en el temps, són les actituds fonamentals per construir unes relacions positives i de qualitat.»



Ho anirem desenvolupant amb exemples de la vida quotidiana de famílies que tenen infants menors de 3 anys i unes quantes pantalles a l'abast.

Els pares que estimen la seva criatura en reconeixen i en respecten les necessitats bàsiques d'atenció, de moviment, de joc... i, per tant, entenen que la convivència amb ella requereix «fer-li lloc» i procurar-li allò que l'afavoreixi en el desenvolupament òptim. Això vol dir

que la vida i els costums dels pares queden trasbalsats per la presència d'una persona que ara reclama molt d'ells, però que alhora els fa sentir l'amor d'una manera diferent. L'estima vers un fill pot ser l'amor més gratuït que existeix.

Això vol dir que una part del temps que es dedicava a un mateix, a la parella, a la vida social d'amistats i aficions, es veurà sacrificat per la dedicació que demana l'infant, que moltes vegades no pot esperar que s'acabi el capítol de la sèrie que mirem, o la partida que juguem, o el whatsapp que rebem. No tan sols quan la criatura ho reclama explícitament amb el plor, sinó també quan no ho reclama obertament, però sap que la mirada de l'adult li dona identitat, fa significatives les seves accions i els seus actes.

Així doncs, és possible alletar un fill i amb una mà fer servir el mòbil, però no és aconsellable, perquè és molt millor mirar-se la criatura, encara que no ens vegi. També és possible tenir la tele engegada mentre som a casa, però és molt millor que el «soroll de fons» sigui el que fa el nostre fill quan s'entreté sol, quan es mou al seu aire i quan gaudeix dels primers espais d'autonomia.

Què significa considerar l'autonomia dels infants abans dels 3 anys? Fonamentalment, que cal respectar la voluntat i la intenció de l'infant per fer les coses per si mateix. Permetre que faci sol allò que pot fer sol. Per exemple, en el cas del menjar: començar

a agafar els aliments a trossets i posar-se'ls a la boca, aprendre a fer servir la cullera per menjar, col·laborar activament durant els àpats, demanar-ne més o expressar que no en vol més sense enfadar-se, treure's i posar-se el pitet, arremangar-se les mànigues per rentar-se mans i cara...

Com podeu imaginar, la presència d'una pantalla segregant l'atenció de la criatura impedeix que faci pràcticament totes aquestes accions citades més amunt. Per això diem que les pantalles a les hores dels àpats no hi han de ser. Però passa el mateix amb qualsevol altra situació: anar a dormir, entretenir-se, saber estar tranquil, vestir-se i despullar-se, etc.

Tots sabem que hi ha una època en la vida que els nostres fills reclamen allò de: «Jo sol», «Deixa'm!», i que nosaltres, en força ocasions, ho frustrem amb el: «No, no, que sol no pots!» o «Deixa, que tu no ho saps fer» o «No, que no ho fas bé», i oblidem que per saber fer les coses cal pràctica, pràctica i més pràctica. I que per practicar no hi ha res millor que la motivació i la pròpia voluntat de demostrar-se a un mateix que se n'és capaç. La reivindicació d'autonomia per part de l'infant respon al procés cerebral anomenat «finestra d'oportunitats»: un moment del desenvolupament en què hi ha molta disponibilitat neural per establir noves connexions.

Cal confiar en les seves capacitats d'aprenentatge, donar-los oportunitats d'escollir i permetre que

s'equivoquin i tornin a provar-ho. En resum, cal que l'estima es converteixi en autonomia i temps pacient per donar-los oportunitats. L'aprenentatge, cerebralment, és un procés que enforteix les connexions neuronals i les estabilitza. Els aprenentatges que es fan durant les primeres edats queden integrats com a hàbits, als quals després ja no caldrà dedicar energia: funcionaran sols.

I com es combinen l'afecte dels pares i la seva autoritat abans dels 3 anys en un entorn familiar on les pantalles tenen una presència important? L'adult s'ha de sentir segur de si mateix i ha de conèixer i saber que els límits són essencials per al desenvolupament infantil, perquè defineixen entorns segurs, físicament i emocionalment. Com diu Carme Thió (2013a):

Les criatures estimen i respecten més les persones que els ajuden a contenir-se, que els posen límits clars, perquè els donen seguretat (saben a què atènyer-se, el que s'espera d'elles) i en resulten unes relacions gratificants i positives. En canvi, la manca d'autoritat provoca agressivitat contra l'adult, maltractament i poc respecte, i facilita que la criatura es torni dèspota, intolerant, tirana i insatisfeta.

I quines actituds ajuden els pares i les mares a transmetre una autoritat segura i amorosa? La coherència: a allò que hem dit que «no», ha de ser que «no», sempre; no es pot canviar contínuament de parer, perquè

despistem la criatura i deixem esclotxes obertes a l'oposició. La flexibilitat, per corregir-nos a nosaltres mateixos i ajustar les normes al moment evolutiu de l'infant. I la confiança en la nostra credibilitat, i en les expectatives positives respecte al compliment de les normes per part dels infants.

Així doncs, si anem al supermercat amb una criatura, no li diguem res que no pensem que podrem mantenir. Per exemple, seria un doble error dir: «Et deixo el meu mòbil, però no em demanis res, que no t'ho compraré». Perquè li donem a entendre que el mòbil ha de cobrir l'atractiu que tenen les prestatgeries d'un súper, i alhora li estem donant una pista relativa a la relació «demandar-comprar» que difícilment mantindrem. Val més entrar a l'establiment sense mòbil i començar per donar a l'infant un bastonet de pa, o una cosa similar, per poder mirar tot el que hi ha i comprar més tranquils tots plegats. Si la criatura vol una llepolia o alguna cosa de pastisseria industrial en lloc del bastonet, és que abans ja havíem fallat, posant-li aquest menjar a l'abast; cal que li diguem que ens vam equivocar, que aquests aliments fan mal i no comprar-ne més.

Tot i això sabem que mantenir l'autoritat de forma amorosa i respectuosa amb els infants —que és com s'ha de fer sempre— no és fàcil. Per això és bo tenir clars alguns criteris com:

- Dir o explicar les pautes de comportament que s'esperen de l'infant de manera senzilla i clara una o dues vegades: «No, no; el mòbil no és teu. Et mires la foto i jo el deso.»
- Ser un model coherent per als infants: no fer davant d'ells el que no volem que facin. No tenir constantment el mòbil a les mans o tenir una pantalla encesa a casa.
- Permetre que els infants rebin les conseqüències de les seves accions, tant les positives —la satisfacció— com les negatives —la insatisfacció, la pena per no haver-s'hi esforçat. No fer de les pantalles un premi ni un motiu de càstig.
- Exercir la disciplina positiva que confia més en les capacitats i obre més les expectatives d'encertar-la, i no posar tant l'accent en els perills ni actuar per amenaces: «Si no t'acabes el que tens al plat m'emporto la tauleta.»

Amb un altre exemple ho farem més entenedor. Generalment, les famílies que tenen bessons confien més en cada un d'ells que les famílies que tenen un únic fill. Compten amb la capacitat d'interacció de l'un amb l'altre, i en no haver d'intervenir sempre i per a tot. Quan han de fer alguna activitat per a la qual ja saben que caldrà paciència per part de les criatures, preveuen el que cal aportar i tenen expectatives positives sobre la capacitat de distreure's dels infants. Si han d'anar

a la consulta de pediatria, i esperar-se una estona a la sala, i haver-se d'esperar de nou mentre visiten o exploren el germà, els pares més previsors portaran algunes joguines senzilles i fàcilment transportables i manipulables, i comptaran amb les seves habilitats per distreure les criatures: cantarelles, rimes i gestos que les fan riure o les sorprenen o, senzillament, les ajudaran a mirar i gaudir de tantes coses interessants com hi ha en l'entorn pediàtric i de la sala d'espera: revistes, algunes joguines, globus fets amb guants inflats, bastonets, que s'empren com a depressors de la llengua en les exploracions, etc. Tot això són alternatives més saludables que les pantalles, perquè no anul·len els infants i els permeten interactuar els uns amb els altres, amb les coses que hi ha a l'entorn, i poden aprendre que esperar-se és part de la vida i, fins i tot, treure'n la satisfacció —que cal que els pares reconguin i valorin— d'aprendre pautes i normes socials, construir una relació de respecte, necessària per assegurar una educació emocional positiva.

L'afecte, l'autonomia i l'autoritat amorosa són formes de criança que parteixen d'una consideració positiva de les capacitats dels infants i de la dedicació serena de temps per part dels pares o cuidadors. Per contra, sabem que les presses i la manca de previsió, la sobreestimulació, l'estrès i les pantalles formen part del quadre de desregulació emocional de pares i fills. En aquests entorns, les pantalles sembla que aporten

tranquil·litat, però la calma és només aparent, perquè és fruit de la «desaparició» dels infants darrere les pantalles, no de la capacitat dels adults per gestionar amb previsió i serenitat les situacions, ni de l'aptitud dels infants de poder ser protagonistes del seu temps.

És a les vostres mans la capacitat d'emprendre els canvis en els hàbits quotidians que produiran les conductes desitjades en els infants. De fet, l'autoritat i l'afecte són una combinació que allunya les pantalles de la vida dels infants, sempre que hi hagi l'autonomia de la criatura en l'horitzó, totalment incompatible amb un infant depenent o addicte, a les ordres dels pares i a les pantalles.

L'autoritat i l'afecte són una combinació eficaç per allunyar les pantalles de la vida dels infants i perquè no n'esdevinguin dependents ni addictes.
