

# CONTROLEM L'ÚS DE LES PANTALLES EN XIQUETS I XIQUETES



## Quant de temps?

L'Acadèmia Americana de Pediatria recomana:

- **0 – 2 anys:** Res de pantalles.
- **2 – 5 anys:** Entre mitjana i una hora al dia.
- **7 – 12 anys:** Una hora amb un adult davant. Mai en hores de menjar.
- **12 – 15 anys:** Una hora i mitja. Molt compte amb les xarxes socials!
- **+ de 16 anys:** Dues hores. Els dormitoris no han de tindre pantalles.



## On i quan?

L'Acadèmia Americana de Pediatria recomana:

- Mai abans de dormir ni a l'hora dels menjars.
- Marcar un temps en família en el qual cap membre de la família els use (Ex. abans d'anar al col·legi...).
- Mentre es facen tasques escolars o es troba a l'escola.
- En el cotxe (excepte viatges llargs).
- Mai en el cotxet o la cadira de passeig.



## Efectes perjudicials:

L'Institut Superior d'Estudis Psicològics (ISEP) indica:

- Falta d'interacció social i sedentarisme.
- Comportaments irritables, menor control sobre el temperament i baix control de les seues emocions.
- Dependència. Risc alt de conductes addictives.
- Desmotivació i falta d'interès en altres activitats.
- Desorientació de la noció del temps.
- Alteracions del somni i ansietat.
- Déficit d'atenció.



## Bones pràctiques:

- **Pantalles amigues** ens recomana el següent:
- *Acompanya i compartix moments de pantalla en família.*
- *Escolta'ls, interessa't pel que fan, no prejudges i empatitza.*
- *Sigues influencer positiu donant bon exemple!*
- *Promou la utilització conscient i crítica de les tecnologies digitals.*
- *Establix moments i límits clars per a prescindir del mòbil.*
- *Pensa en com millorar l'efecte de les tecnologies en els teus fills i filles*
- *Desenvolupa habilitats per a la vida digital en els teus fills i filles.*



## Junts fem escola



Si necessites més informació sobre aquest tema pots contactar en les següents **pàgines web de referència:**

<https://www.pantallasamigas.net/>  
<https://cindi.gva.es/va/web/consumo/nuevas-tecnologias>  
<https://periodicoeducacion.info/2023/08/01/3522/>



EQUIP D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA  
CEIP PENYAGOLOSA

ADRIÁN GALLÉN SÁNCHEZ  
Orientador Educatiu