



agipa

lleure animació comunitat giramón

*provoquem la felicitat*

# EL LLEURE COM ANTÍDOT A LES PANTALLES

## LES PANTALLES MOLEN, PERÒ COM LES REGULEM?

GUIA RE(CONNECTA) PER A INFANTS DE 0 A 10 ANYS



Ets de les que, cada vegada que sents alguna cosa sobre l'ús de **les pantalles** en la infància, notes com si una estaca de punxa afilada es comencés a clavar a poc a poc entre les costelles, travessant fins a arribar al cor?, perquè sí: tu també cries amb pantalles. La **culpa** cau sobre teu?

# Respira



No venim a jutjar ningú, però respon a aquestes preguntes:

### 1. Què et porta, realment, a posar una pantalla a les mans del teu fill o filla?



Cansament? Necessitat de calma? Conciliar feina i criança? Poder cuinar, dutxar-te o, simplement, descansar cinc minuts? Tot això també és real i legítim.

### 2. Hi ha una veu interior que t'autoconvenç que "no passa res"?



Que t'ho compares amb altres criatures, que et diu que "tothom ho fa", que "només és una estona"? Aquesta veu no és negligència: és una estratègia per sostenir el dia a dia.

### 3. Necessitem una llei que reguli l'ús de les pantalles en la infància?



O el que necessitem són més recursos, més temps, més xarxa, més comunitat i menys pressió sobre les famílies?

A casa meva em demanen la tauleta o sinó el mòbil, però per una estoneta no passa res. A més hi han coses interessants i educatives, quin és el problema?



No hi ha cap problema, però tot en la seva mesura és clar.

Si si, però la culpa rondina per dins meu, em sento malament.



Hem de saber que la tecnologia no està inventada per a la infància, és pels adults, simplement s'ha adaptat amb contingut infantil, i això afecta el cervell i les emocions.

Però com?, veus!, aquests comentaris són els que no m'agraden, em fan sentir malament. Com ho podem gestionar millor?



No perdem la consciència, hem de saber i ficar límits



Les pantalles en el cervell de la infància tenen un impacte, i això és real.

Com que tenen un impacte?, què hi ha de dolent en tot això?



És una mica més complicat per explicar-ho per aquí en 4 missatges la veritat. Les pantalles no són dolentes, ni les hem de demonitzar, però sí tenir clar 4 coses.



Si et sembla bé, ara t'envio una cosa que vaig trobar i em va semblar molt interessant i fàcil d'entendre, sobretot per tenir consciència, que sapiguem el què són i què generen.



Aish si!!!!, envia-m'ho i m'ho miro perquè em preocupa.





## LES PANTALLES MOLEN, PERÒ QUÈ SÓN I QUÈ PROVOQUEN?

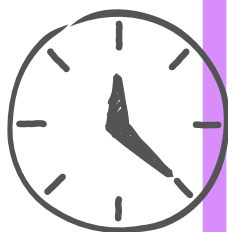
Les pantalles estan dissenyades per:

1. captar l'atenció
2. generar repetició
3. donar estímuls constants

No són dolentes, però estan **pensades per a adults**, no per a cervells infantils en desenvolupament.

Què poden provocar si n'hi ha molt ús?

1. Dificultat per avorrir-se
2. Menys tolerància a la frustració
3. Necessitat d'estímuls ràpids
4. Dificultats en l'aprenentatge.

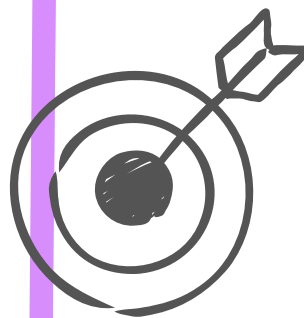


## PER QUÈ NOMÉS VOLEN PANTALLES?

- Les pantalles donen plaer immediat
- No requereixen esforç
- Eviten l'avorriment
- Són previsibles i controlables
- Regulen emocions... a curt termini.
- és un xut de dopamina que genera plaer.

Però en realitat que aconseguim quan un nen o nena està amb pantalles?

- No molestar.
- Evitar que la lli en espais públics
- Tenir més temps de descans
- Evitar rebequeries.
- Hipnotitzar-los per un temps, curt o llarg.



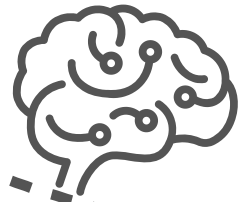
## I AL CERVELL... QUÈ HI PASSA?

El cervell infantil és plàstic: es construeix amb el que viu.

A la infància, les connexions cerebrals es creen a través del moviment, el joc, el contacte i la repetició amb sentit.

Quan hi ha excés de pantalles, pot haver-hi:

- menys joc i moviment
- menys exploració del món real
- més dificultats per mantenir l'atenció
- menys tolerància a l'espera i la frustració
- més dificultats per regular les emocions
- més dificultats en l'aprenentatge i la lectoescriptura.



## COM REGULEM PANTALLES I JOC?

De 0 a 6 anys han de ser pantalles zero minuts. A més edat, si és necessari regular-ho, aquí unes claus bàsiques:

- Rutines clares (quan sí / quan no)
- Anticipar els finals (avisar abans d'apagar)
- Revisar continguts
- Compartir pantalles quan es pugui
- No usar-les sempre com a premi o càstig
- Oferir alternatives abans de dir "no"
- No superar els 30 minuts al dia.
- Utilitza controls parentals per a l'ús, el temps i l'horari.



# EL LLEURE COM ANTÍDOT A LES PANTALLES



DESCONNECTAR-SE PER CONNECTAR

"EL PROBLEMA NO ÉS LA PANTALLA, SINÓ QUAN AQUESTA  
SUBSTITUEIX EL JOC, EL VINCLE I L'EXPERIÈNCIA REAL."

Les pantalles **desconnecten** del món real quan ocupen el lloc del joc, la conversa i l'experiència compartida.



## EL LLEURE EDUCATIU RECONNECTA AMB:

- EL COS
- L'ENTORN
- LES ALTRES PERSONES
- EL RITME PROPI DE LA INFÀNCIA

En un món adultcentrista, sovint adaptem la infància a les necessitats adultes, en lloc d'adaptar **els espais i els temps a les necessitats dels infants.**

No necessitem criatures hipnotitzades per poder sostenir el dia a dia:  
**necessitem convivència, respecte i espais on la infància també compti.**

**El joc lliure és una forma de resistència:** permet a l'infant decidir, imaginar i expressar-se sense estímuls imposats.

# ALTERNATIVES ALS TRASLLATS

ANAR EN COTXE, TRANSPORT PÚBLIC O COTXET.

El trasllat és un aprenentatge de la paciència i l'espera, una oportunitat per observar el món, però també una angoixa.

Però podem optar per:



Observar el món i compartir coses curioses que veiem.



Cantar cançons, jugar al veig veig, o jugar a altres jocs de paraules, colors o formes, o històries inventades.



Jugar a l'impostor, endevinalles o acudits.



Escoltar pòdcasts o fer una playlist de cançons compartida.

- un conte més
- una mà de contes
- contes desexplicats
- aquesta no te la saps
- van fer història
- les males decisions
- infoK

# RESTAURANTS, SALES D'ESPERA, CASA D'ALTRES PERSONES.

## QUAN AQUESTS NO TENEN JOGUINES

Anar amb previsió és un encert per no haver de recórrer al Youtube o altres plataformes.

Portar materials i jocs és un imprescindible, com el que porta bolquers per a nadons.



una llibreta i colors



jocs de cartes o jocs en petit format



contes i llibres



quaderns de passatemps



fils per fer pulseres i trenes

# A CASA

## LES PANTALLES NO HAN DE SER EL RECURS PRINCIPAL CONTRA L'AVORRIMENT

El temps a casa pot repartir-se en temps compartit, temps individual i temps de rutines i cures



espais de jocs i joguines, però més val que siguin pocs i vagin canviant, la novetat activa les ganes de jugar.



calaix de material que doni l'opció a fer manualitats, pintar, escriure,...



objectes que activin la imaginació, creant històries, minims, construccions...



compartir tasques diàries: bany divertit, receptes de cuina per fer el sopar, memòria de mitjons (aparellem-los!),...



a l'hora de sopar expliquem com ha anat el dia sense tele, i a l'hora d'anar a dormir contem un conte i acarorem-nos.



tenir a mà la guia d'activitats per no avorrir-te a casa d'Agipa



aggipda

lleure animació comunitat giramón

*provocuem la felicitat*

GRÀCIES PER RE(CONNECTAR-TE) A LA VIDA. SORTIR DE LA PANTALLA I TENIR PRESÈNCIA AL MÓN REAL, ON PASSEN LES COSES DE VERITAT I ON ESTAN LES PERSONES.