

Infància, TIC i salut:

Impacte de les pantalles en la salut dels nens i nenes de 3 a 6 anys

INTRODUCCIÓ

En la població infantil, les TIC han causat un gran impacte, els més petits aprenen a fer anar aparells com mòbils i tauletes molt ràpidament. Segons Faros, (s.d.), cada vegada hi ha més estudis concloents que afirmen que l'ús abusiu de les pantalles de mòbil i taules pot provocar trastorns del llenguatge i el son en els més petits; a més d'aïllament i la baixa tolerància a la frustració que provoca.

Aquest fet comporta que hi hagi un creixen debat i/o preocupació en la societat, i especialment en les famílies, sobre el paper que han d'adquirir aquestes noves tecnologies, especialment les pantalles, en l'etapa infantil pel fet que poden influir en el seu benestar, desenvolupament i salut.

OBJECTIUS

Objectiu general

Descriure l'impacte de les pantalles sobre la salut i el benestar dels nens i nenes de 3 a 6 anys des de la perspectiva dels mestres, famílies i professionals de la salut i de l'àmbit social.

Objectius específics

Descriure l'opinió sobre l'ús de les pantalles en els nens i nenes de 3-6 anys que tenen els mestres, famílies i professionals de la salut i de l'àmbit social.

Conèixer quin ús fan actualment de les pantalles els infants de 3 a 6 anys.

Explorar des de l'experiència dels informants, com influeixen les pantalles en la salut i el benestar dels nens i les nenes de 3-6 anys.

Descriure des de l'experiència dels mestres, famílies i professionals de la salut i l'àmbit social entrevistats i la cerca bibliogràfica, quin ús haurien de fer de les pantalles i per a què els infants de 3-6 anys.

METODOLOGIA

Metodologia qualitativa de tipus descriptiva

Tècnica: Entrevistes en profunditat semiestructurades

- S'han dut a terme 8 entrevistes
- 3 tipus d'informants: àmbit de la **salut i social, educatiu i família**
- Per a cada grup d'informants es va elaborar un guió de temes

Anàlisi: Taula de categories

- Transcripció i de cada entrevista.
- Lectura de les transcripcions i escolta activa dels enregistraments per seleccionar les idees més importants i crear categories i subcategories per tal d'organitzar la informació.

RESULTATS



Les famílies pateixen desconeixement i desinformació.



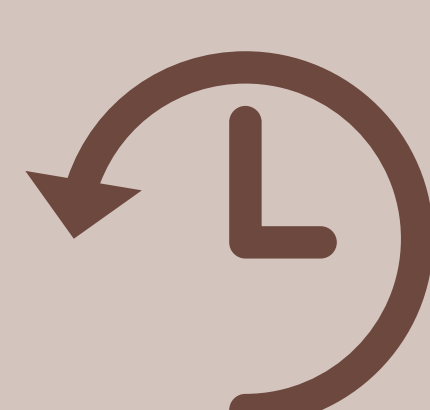
Evolució ràpida i constant, de la societat i les tecnologies.



Facilitat d'accés pels infants.



El perjudicial és la varietat de continguts.



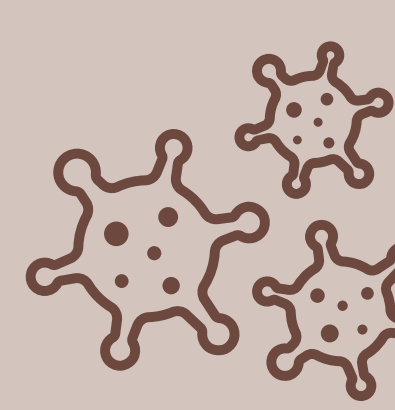
Mancança en la implicació de les famílies per falta de temps.



Ús controlat i amb finalitat: cerca d'informació i comunicació.



S'utilitza com a recurs senzill i còmode i com a vàlvula d'escapament.



Augment de l'ús a causa de la pandèmia.



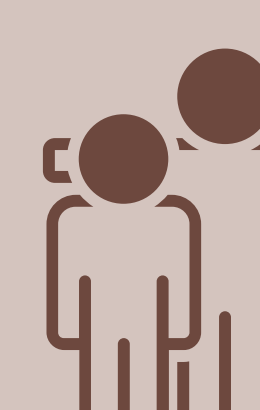
Generació de sentiments de frustració en adults i infants.



Sobree xposició mata la creativitat i la imaginació.



Una mala interacció amb les pantalles pot comportar manca d'interacció amb l'entorn real.



L'essencial, per fer un bon ús de les pantalles, és l'acompanyament.

CONCLUSIONS

Opinió sobre l'ús de les pantalles

Reconeixen el seu potencial, però remarquen que un ús inadequat pot generar addicció

Ús que fan els infants de les pantalles

Generalment l'ús que fan de les pantalles és completament lúdic.

Influència de les pantalles en la salut i el benestar dels infants

Els genera un sentiment de frustració que deriva en agressivitat.

Quin ús haurien de fer els infants per tal que aportin beneficis

	Ús de pantalles	Recomanacions
Menors d'un any	No es recomana que passin temps davant de pantalles: televisió, tauleta, mòbil. No estar asseguts o immòbils més d'una hora.	Que algun adult els llegeixi un conte o l'expliqui amb figures senzilles. Mantenir-se actius en la mesura que es pugui, jugant a terra i romandre en posició bocaterrosa uns 30 minuts al llarg del dia.
1 any	No es recomana que passin temps fent activitats sedentàries davant d'una pantalla.	En moments d'inactivitat es recomana que algú els llegeixi o els expliqui contes.
2 anys	Poden estar un màxim d'una hora fent activitats sedentàries davant d'una pantalla. Com menys temps hi passin millor.	Haurien de passar unes 3 hores fent activitats físiques de qualsevol intensitat.
3 a 4 anys	No han de passar més d'una hora fent activitats sedentàries davant d'una pantalla. Com menys temps hi passin millor.	Haurien de passar 3 hores realitzant activitats físiques de qualsevol intensitat, de les quals 1 hora ha de ser d'intensitat moderada a alta.

ACOMPANYAMENT