

Tendències

L'impacte de la tecnologia en la infantesa



Els nens ocupen cada vegada més temps lliure amb el mòbil o la tauleta i fan menys atenció a les joguines convencionals

MAYTE RIUS
Barcelona

Les pantalles formen part del dia a dia dels nens, a qualsevol edat, fins i tot mentre són bebès. Els pares deixen el mòbil als fills cada vegada a una edat més primerenca i ja els fan servir la meitat de les criatures d'entre un i dos anys, sobretot per veure vídeos de dibuixos o cançons infantils. Així es recull en l'estudi *Tendències de joguines i joc en família a Espanya*, que ahir va presentar l'Institut Tecnològic del Producte Infantil i de Lleure (AIJU), que també assenyalava que més del 50% dels nens d'entre 1 i 12 anys passa almenys quatre hores setmanals davant el televisor i un 32% dedica entre una i dues hores més a entretenir-se amb la tauleta, si bé el temps dedicat a aquest dispositiu es dispara per sobre de les quatre hores a partir dels 11 anys.

Aquesta exposició a les pantalles preocupa les famílies –el 77%

de les enquestades per a l'estudi d'AIJU diu que li preocupa "molt" o "moltíssim", tot i que són aquests mateixos pares i mares els que deixen els dispositius als menors–, i afecta el temps que els nens dediquen a altres activitats, com jugar amb joguines. El joc convencional encara és l'activitat principal de les criatures fins als tres anys, però va quedant

relegada a mesura que els nens creixen fins a fer-se gairebé testimonial a partir dels vuit anys. Segons les dades recollides en la Guia AIJU 2017-18, a aquesta edat només tres de cada deu nens passa més de quatre hores setmanals jugant amb les seves joguines. Als 11, ja són dos de cada deu, i als 12, només 9 de cada cent.

"El rang d'edat en el qual els

nens s'interessen per ninots i jocs tradicionals continua a la baixa, malgrat que els fabricants estan introduint jocs de taula i joguines que combinen elements tecnològics amb altres de reals per captar nens d'edats superiors i per donar resposta a l'interès dels pares per disposar d'instruments que els permetin participar del joc amb els fills i passar un temps

divertit per a tots dos", explica Maria Costa, directora del departament d'Investigació de la Infantesa d'AIJU. I subratlla que, més que per la incidència que pugui tenir en l'ús de joguines, la introducció dels nens en el món dels mòbils a edats molt primerenques "preocupa perquè deixen de fer altres coses, es converteixen en més sedentaris i en poc

La meitat dels més menuts, amb mòbil

L'ús de dispositius des d'edats molt primerenques relega el joc tradicional, gairebé testimonial a partir dels vuit anys

LES FAMÍLIES APOSTEN PER LA DIVERSIÓ COMPARTIDA

Jugar amb els fills

Nou de cada deu progenitors considera de gran importància el joc compartit en família i **tres de cada quatre** assegura que juga amb els fills gairebé cada dia, segons l'estudi d'AIJU

65% jocs de taula

Els jocs de taula o de regles són **els més demanats i compartits** entre generacions

55% aire lliure

Activitats a l'aire lliure com **anar en bicicleta** o tricicle o jugar a **pilota** també figuren entre les diversions familiars més habituals

52% manualitats

Les activitats creatives són un dels jocs a què més es recorre per fer en família, **sobretot amb nens de 3 a 8 anys**



XAVIER CERVERA

Les joguines perden interès amb l'edat

Percentatge de nens que passen més de 4 hores setmanals jugant amb joguines

2 anys.....	80%
4 anys.....	53%
8 anys.....	32%
11 anys.....	22%
12 anys.....	9%

Font: Guia Aiju 3.0 2017-2018



curiosos per descobrir propostes que vagin més enllà de la interacció visual i tàctil, que és la que proporcionen les pantalles”.

Imma Marín, pedagoga especialitzada en joc i directora de la consultora Marinva, explica que el mòbil és molt atractiu per als nens, els atrapa i redueix la seva activitat, i això ho fa molt temptador per a la família quan vol que el nen s'estigui quiet i no molesti, perquè es porta sempre a la butxaca, ni tan sols s'ha de recordar preparar-lo, com les joguines, i és un recurs fantàstic per entretenir-lo. “Però els menuts d'un i dos anys necessiten moure's, tocar, posar-se coses a la boca per experimentar, perquè el seu aprenentatge és sensorial, i si els dones el mòbil perquè s'entretinguin no fan totes aquestes coses, tan sols fixen la vista i mouen el dit”, indica Marín. I afegeix que si la pantalla es converteix en un recurs habitual per calmar el més menut o el nen quan plora també pot acabar portant problemes de desenvolupament emocional, perquè no aprendrà a diferir el desig.

Fa temps que pediatres de tot el món alerten que l'ús de telèfons intel·ligents i de tauletes per part dels més menuts provoca manca d'interacció i minva el desenvolupament saludable dels seus sentits. El 2013 l'Associació Japonesa de Pediatria ja va llan-

costum d'entretenir el nen amb una pantalla mentre esmorza, va amb cotxe o és a la sala d'espera comença a donar problemes a edats cada vegada més primerenques; veiem problemes visuals, de fatiga ocular i de mal d'esquena en criatures molt petites, i dificultats per agafar el son i per concentrar-se a l'escola; i estrès i rebequeries quan entren a la consulta i els pares els prenen el mòbil, fins i tot entre els més menuts”, afirma José Murcia, membre de l'Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària (Aepap). Afegeix que també observen que els nens s'aïllen en les pantalles i perden interès en les relacions socials.

Tot i que no hi ha gaires estudis exhaustius sobre l'impacte de les pantalles en el desenvolupament infantil, des de l'àmbit de la neuropsicologia hi ha veus que adverteixen que hi ha raons biològiques i psicològiques per argumentar que els nens petits no han d'interactuar amb els dispositius tecnològics perquè condicionaran el funcionament del seu cervell i les seves conductes a llarg termini. Una d'aquestes veus és la del neuropsicòleg i psicoterapeuta Álvaro Bilbao, que –com es pot llegir en l'article de la dreta–, desaconsella que els nens juguin amb pantalles abans dels sis anys per l'impacte que això pot tenir en la seva capacitat posterior d'atenció i aprenentatge.

Quant a l'impacte que les pantalles tenen en el joc infantil tradicional, Imma Marín apunta que és cert que el temps dedicat a jugar amb joguines es redueix perquè els nens aspiren a jugar en pantalles “com els grans”, però assegura que hi ha altres aspectes que també resten moments de joc.

“Es redueixen els anys en què els nens s'interessen per les joguines perquè la infantesa s'està reduint, perquè tenim pressa a fer créixer els nens, i això es veu fins i tot en la manera en què els vestim; però és que a més, sigui per poder conciliar horaris o per voler uns fills molt preparats per al futur, els nens d'avui, entre escola i extraescolars, tenen una jornada de vuit o deu hores, així que no els queda temps per jugar”, relata la pedagoga i fundadora de Marinva. ●

çar una campanya amb el lema “No permetis que els smartphones siguin la mainadera dels teus fills”.

“A les consultes veiem com el

LA CONSULTA



Per què els menors de sis anys no han de jugar amb pantalles?

Hi ha tres raons que em fan defensar que els nens de menys de sis anys no han d'entrar en contacte amb els dispositius tecnològics.

1. Des del punt de vista psicològic hi ha una raó molt important per la qual no hauríem d'utilitzar els dispositius en situacions quotidianes, com per distreure'l mentre li donem menjar, el vestim o esperem el pediatre. La raó és que el cervell aprèn per associació i si fem servir el mòbil per estalviar al nen l'esforç d'esperar o de menjar per si mateix el que aconseguirem és que el seu cervell faci una associació gens beneficiosa entre esforç i distracció. I quan s'hagi d'esforçar per fer atenció a la professora, per llegir un text que li pot semblar avorrit o per estar assegut fins que acabi la classe la resposta més lògica i natural per a ell serà distreure's. Perquè els pares li van ensenyar que cada vegada que s'havia d'esforçar es podia distreure amb una altra cosa.

2. Una altra raó és que tenim un circuit en una regió cerebral denominada nucli caudat, que és la que decideix quins estímuls ens agraden més i quins no mereixen la nostra atenció, i ordena les nostres preferències en funció d'aspectes com la intensitat dels estímuls i el grau de gratificació immediata que rebem. I si tenim un nen amb un nucli caudat acostumat des de molt petit a estímuls visualment intensos i canviants com els de les tauletes, en què tot fa sorollets, en què així que t'avorreixes n'hi ha prou amb desplaçar el dit per canviar, el que passarà és que quan arribi a classe i vegi el professor li semblarà poc dinàmic i lluminós, la pissarra massa fosca i un llibre massa lent, i el seu cervell decidirà que no és prou important com per pararihi atenció. I els efectes d'aquest procés no només afecten els estudis. A més els nens acostumats a estímuls intensos prefereixen jugar amb el dispositiu que amb els amics o germans.

3. Quan un nen juga a un dispositiu o mira vídeos o fotos al mòbil activa un circuit poc eficaç per donar-nos la felicitat. Cada vegada que veiem una foto nova, que matem un marcianet o fem un driblatge al videojoc rebem una recompensa en forma de descàrrega de dopamina. Però aquesta recompen-

sa dura molt poc i això fa que hàgim de repetir la conducta una vegada i una altra, cosa que pot arribar a ser addictiva. Un altre tipus de comportaments com estar

en contacte amb els pares, manipular objectes amb les mans, el joc lliure o simbòlic, o tenir petites responsabilitats com parar taula, activen circuits cerebrals diferents que ofereixen un sentiment més durador com és la satisfacció, que a més afavoreix l'autoreforç (la capacitat del nen de sentir-se bé sense que res o ningú l'hi digui).

Aquestes tres raons poden explicar els estudis que demostren que una exposició important a les pantalles està associada a una prevalença de problemes d'autocontrol més gran (perquè no saben ser pacients ni esforçar-se), de déficit d'atenció (perquè no saben esperar i els estímuls normals els avorreixen més que a altres nens), nivells més grans de depressió infantil (perquè depenen d'estímuls que provoquen petites recompenses però cap satisfacció) i més fracàs escolar (no poden aprendre allò que no els interessa ni atenen).

ÁLVARO BILBAO

Neuropsicòleg i autor d'El cerebro del niño explicado a los padres (Plataforma)

Interès per entrenar el cervell o fer-ho veure?

Les joguines que més interès susciten entre les famílies són les que promouen el desenvolupament cognitiu i entrenen el cervell. En l'estudi sobre tendències d'AIJU, el 94% dels progenitors els prioritzen. També es privilegien les joguines *body and mind*, les que fomenten la relaxació i l'equilibri físic i mental. Altres de molt ben valorades són les que contribueixen a trenca estereotips de gènere i acostar les nenes a la ciència, la tecnologia o l'esport. “Són tendències a l'alça, però no s'ha d'oblidar que davant preguntes tancades les persones tendim a donar una resposta socialment correcta”, matisa Costa.