

El teu cervell és meravellós. Que no t'atrapin les pantalles!

Anna Ramis

Barcelona: Bindi Books; 2024

ISBN: 978-84-18288-88-3

Quan agafes aquest llibre i el fulleges, et venen al cap tots aquells llibres que de petit vas llegir amb els pares i a l'escola. Llibre de tapa dura i només 35 pàgines, quan l'obres et submergeixes ràpidament en situacions quotidianes per les magnífiques il·lustracions a color, i quan el comences a llegir sents converses i reflexions sàvies.

L'Anna Ramis, autora del text, és mare, mestra i pedagoga, tal com diu ella mateixa al seu web. Jo la considero una referent a l'hora de comunicar sobre temes de criança, família, escola i molt especialment sobre pantalles. He coincidit amb ella en diverses conferències i xerrades i sempre em captiva la tranquil·litat en la seva manera de parlar i la facilitat per utilitzar els termes més adients en cada moment. L'Araceli Plata, autora de les il·lustracions, fa una feina totalment complementària a la de l'Anna a l'hora d'explicar el contingut del llibre. Els seus dibuixos passen fàcilment a formar part del nostre imaginari.

El llibre comença explicant, de manera molt entenedora, com és el cervell d'un nadó quan neix i com es desenvolupa al llarg dels anys. Però sobretot durant els tres primers anys de vida, «que ho fa més de pressa que mai!». El cervell aprendrà i s'entrenarà per fer cada cop coses més complicades, i ho farà sobretot observant i veient què fa la nostra família i les persones que ens estimen. Juguem, badem, dormim i això fa que el nostre cervell estigui molt en forma.

L'autora explica el perquè del risc d'exposar nens i nenes a les pantalles amb la manera en què el cervell necessita treballar: amb temps, tranquil·litat, calma, paciència i rutina. Això ajudarà les diferents parts del cervell perquè es coordinin i millorin les



seves habilitats. Les pantalles ens ofereixen imatges que canvien ràpid, colors cridaners i música enganxosa, i això fa que quan ens exposem a tasques que necessiten temps i paciència per aprendre les coses importants, per desenvolupar la nostra part frontal del cervell, no tinguem aquestes habilitats.

El llibre sintetitza, en les últimes pàgines, què és capaç de fer el nostre cervell i com el podem cuidar. Ens recorda que el cervell compta amb l'ajuda de les persones que ens estimen. També afegeix una petita guia per a pares i educadors basada en tres idees eix i unes quantes idees bàsiques que ens poden ajudar en aquest acompanyament a la descoberta de les pantalles.

En una època en què la manera de descobrir el món digital que té la població pediàtrica està en constant debat i les famílies senten el pes d'haver d'integrar aquest nou entorn en la criança i fer que la relació amb la resta de la tribu no grinyoli, aquest llibre ens ofereix arguments i reflexions sobre la base del desenvolupament del nostre cervell i què pot implicar si aquesta descoberta no es fa de manera conscient.

Ramon Capdevila Bert