

Acompanyament digital i educació digital: 0-6 anys

Anna Ramis Assens

Pedagoga. L'autora és la impulsora del Manifest Infància i Pantalles (0-6) i de la Campanya #De0a3pantallesRES

Introducció

Vetllar pels drets de la infància ha de ser una prioritat per tal de permetre que la humanitat creixi sana i amb tota la seva potencialitat i té caràcter d'obligatorietat ja que es recull en la Convenció sobre els Drets dels Infants. L'atenció i la defensa dels drets de la infància comprometen a tothom a fer-nos corresponsables de potenciar-ne el desenvolupament i el benestar. Els entorns digitals suposen nous reptes no previstos en la convenció original, tal com es recull en l'Observació núm. 25 del Comitè dels Drets de la Infància (Fig. 1)¹. Aquesta observació és el resultat d'una consulta a experts i més de 700 infants de 28 països i descriu detalladament els impactes de l'entorn digital en una desena de drets, incloent-hi l'educació, la privacitat, l'accés a la informació o la llibertat d'expressió. Posa molt d'èmfasi en la relació entre sector empresarial i les necessitats regulatòries.

Avui els infants neixen en una societat altament tecnològica, on els dispositius digitals i les pantalles són al centre de les activitats quotidianes. Els infants, de la mateixa manera que es relacionen amb qualsevol altre objecte, integren també la interacció amb dispositius digitals amb naturalitat. En el marc d'aquesta revolució digital, la infància continua sent una etapa fonamental per adquirir i desenvolupar diferents capacitats del neurodesenvolupament, per això calen

estímul ambiental que n'afavoreixin l'evolució física, sensorial, intel·lectual i afectiva.

En general, a la nostra societat hi ha un gran desconeixement dels efectes contraproductius que té l'exposició dels infants a les pantalles de forma abusiva i continuada, especialment abans dels 6 anys. En moltes situacions els dispositius esdevenen una alternativa accessible i eficaç per distreure les criatures, que varia segons les situacions. Diversos estudis² indiquen que en els entorns socials més vulnerables, o en famílies on hi ha adults amb menys capacitats parentals, la mitjana de temps d'ús de dispositius i pantalles durant la primera infància i sense supervisió és significativament superior. I a la manca de consciència social, cal afegir-hi el fet que les polítiques socials pensades per afavorir el benestar de les famílies, la conciliació laboral i familiar i l'educació gratuïta en la primera infància no arriben a tothom.

En l'actualitat tampoc disposem de polítiques que regulin les característiques dels dispositius regits per l'economia de l'atenció, en què el més important és llençar estímuls constants per capturar els sentits de les persones usuàries, tinguin l'edat que tinguin. El resultat és un context econòmic i de mercat que afavoreix clarament les empreses que comercialitzen productes de maquinari o programari per davant de la protecció de la primera infància.

La facilitat de maneig d'aquests dispositius a partir de gestos bàsics i universals, sense necessitat de saber llegir o escriure, estan afavorint també que aquest ús sigui factible per a les criatures. El terme *radi digital*, que es va acceptar de manera acrítica i generalitzada, defensa la idea que els petits que han estat en contacte amb les tecnologies des de les primeres etapes de la infància saben utilitzar-les de forma espontània o instintiva. Aquesta creença és molt discutida en els entorns acadèmics i professionals, i més si tenim en compte que la manca d'acompanyament en realitat està creant generacions d'«orfes digitals». El consum passiu de productes a aquestes edats primerenques no és formatiu ni assegura el desenvolupament de capacitats tecnològiques, més aviat al contrari. És a dir, fan servir precoç-

Aquest treball recull un dels temes presentats en la XIII Jornada Multidisciplinària de la Societat Catalana de Pediatria, que sota el títol «Salut digital en pediatria» va tenir lloc a Barcelona, a l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears, el 25 de novembre de 2023.

Correspondència

Anna Ramis Assens
C/ Montmany, 58 bxs. 08012 Barcelona
Info@annaramis.cat

Treball rebut: 12.05.2024 - Treball acceptat: 26.06.2024

Ramis-Assens A.
Acompanyament digital i educació digital: 0-6 anys.
Pediatr Catalana. 2024;84(2):78-81.

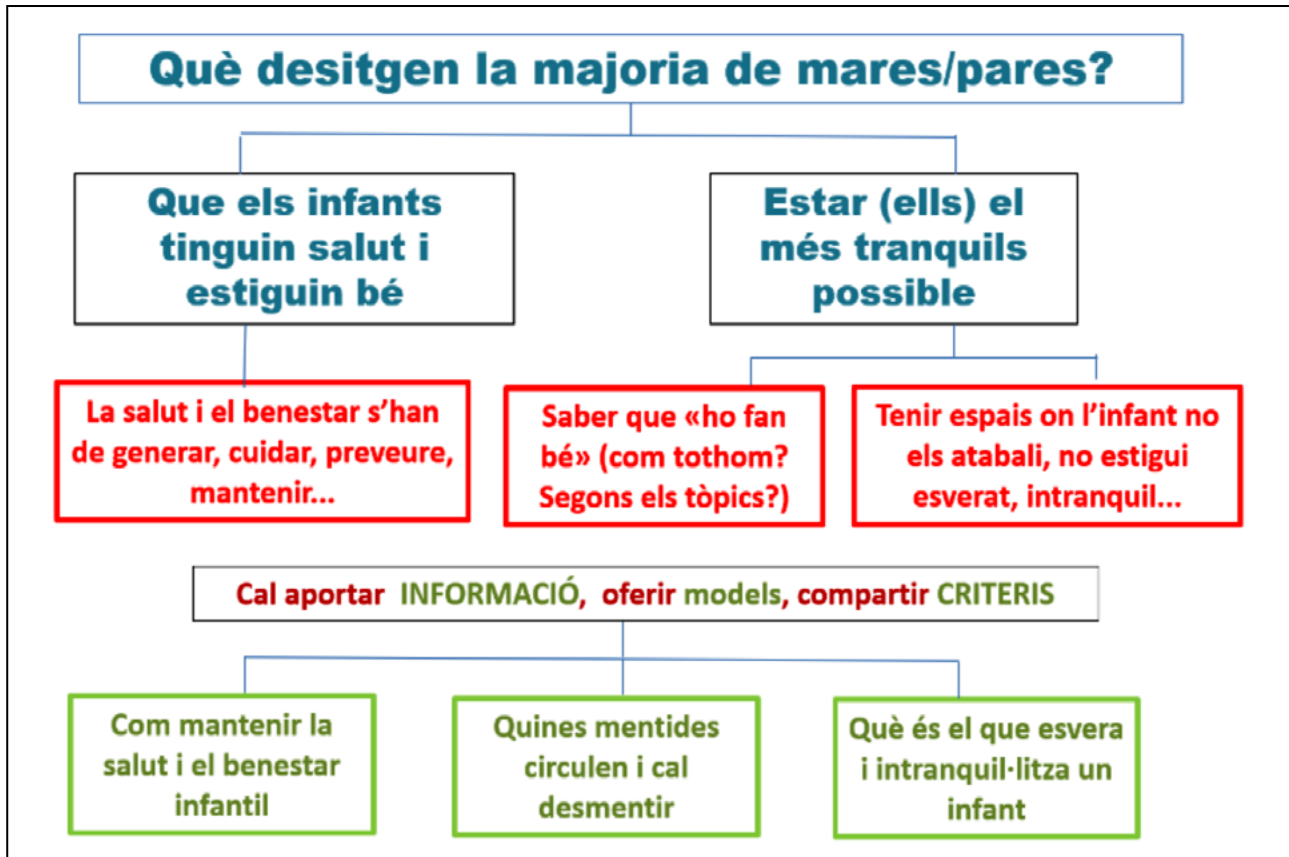


Fig. 1. Què desitgen les mares i els pares?

ment apps, jocs i dispositius que no estan adaptats a la seva maduració cerebral i que al mateix temps tenen com a objectiu principal recollir informació personal dels menors amb voluntat mercadotècnica.

Convivim amb la tecnologia i així volem que sigui. El Manifest Infància i Pantalles no pretén eliminar la relació adults-infants-pantalles, sinó que promou la presa de consciència per posar les pantalles al servei de les relacions humanes en la primera infància (del naixement als 6 anys). Cal identificar en quins contextos els dispositius digitals i les pantalles són útils i necessaris: per exemple, mantenir el contacte amb familiars, accedir a béns culturals i artístics de qualitat i compartir espais de diversió familiar i social.

Efectes de les pantalles

La presència de dispositius digitals en l'entorn familiar o quotidià dels infants menors de 6 anys té dos tipus d'efectes segons si els fan servir els adults que en tenen cura o si les fan servir els infants mateix.

L'ús que fan els adults de les pantalles durant la primera infància dels seus fills té unes conseqüències molt preocupants: la manca d'atenció continuada i d'interacció lingüística, i la feble construcció del vincle.

Es produeixen efectes del mal ús i l'abús dels dispositius digitals en els infants abans dels 6 anys.

Efectes en el desenvolupament cerebral

- El cervell és altament immadur en el moment de néixer i experimenta grans canvis associats al seu desenvolupament durant la infància, sobretot els primers sis anys de vida. Les experiències d'aquests primers anys –en especial les relacions entre els infants i la seva família o altres cuidadors– en un ambient enriquidor i d'aprenentatge són claus per al desenvolupament cerebral adequat i saludable.
- L'ús de dispositius electrònics i de pantalles pot disminuir el temps d'aquestes experiències positives, d'exploració, d'estimulació i de joc. A més, estudis científics conclouen que l'exposició continuada³ a pantalles es relaciona amb un grau més baix d'aprenentatge, efectes negatius en l'adquisició i l'expressió del llenguatge i menys capacitat lectora als 6-7 anys⁴.
- A més, veure programes amb canvis ràpids d'imatge i la televisió de fons mentre l'infant juga s'ha relacionat amb una disminució de la funció executiva (inclou la capacitat de mantenir l'atenció, demorar recompenses, controlar impulsos, planifi-

car-se, etc.), que es considera un element clau per a l'èxit en la vida⁵.

Efectes en la salut i el desenvolupament físic

- Els infants necessiten un ambient segur on poder experimentar, manipular, investigar i, a través del joc, poder descobrir el món. En aquesta etapa, el moviment, les accions i les interaccions amb l'ambient els permeten descobrir el propi cos i les seves possibilitats, així com l'entorn que els envolta.
- Les pantalles en mans de la petita infància afavoreixen un estil de vida sedentari i una alimentació menys saludable. El seu ús es relaciona amb sobrepès i obesitat, més risc cardiovascular i problemes musculoesquelètics⁶.
- També s'associa a presentar cefalea i trastorns del son (resistència a l'hora d'anar a dormir, dificultat en la conciliació del son, ansietat al voltant del son i disminució de les hores totals). Cal tenir en compte que un son de pitjor qualitat pot condicionar un augment de problemes emocionals, cognitius i conductuals i menys rendiment acadèmic, entre altres⁷. A més, l'exposició a pantalles és un factor de risc per al desenvolupament de trastorns visuals⁸.

Efectes en la salut emocional

- Per a un desenvolupament emocional saludable, és imprescindible que durant la primera infància s'estableixi una relació positiva entre l'infant i els cuidadors principals, basada en un bon vincle amb uns adults afectius, sensibles i responsius cap a les seves necessitats, i que facilitin un entorn segur que fomenti la curiositat, l'exploració i l'experimentació. Per formar aquest vincle es requereix, entre altres coses, contacte físic i interacció directa cara a cara. Aquesta interacció és una peça clau perquè l'infant pugui identificar i entendre les emocions que sent ell mateix i els altres, i descobrir les primeres eines de regulació emocional.
- La utilització que fan els adults de les pantalles interfereix en la construcció d'aquest vincle, així com en els processos madurats de l'infant. La interacció directa amb les persones és insubstituïble a través de pantalles, ja que és impersonal i en molts casos no permet un intercanvi de comunicació. L'infant a través d'un dispositiu digital no rep les paraules, la mirada, la veu ni els gestos que necessita⁹.
- L'exposició a pantalles en la infància s'associa a dificultats en la regulació emocional, augment de la resposta d'estrès, més problemes de conducta, dificultats a nivell d'atenció, i increment de l'aïllament social, comportaments antisocials i simptomatologia depressiva en edats més avançades¹⁰.

- A més, és important tenir en compte els problemes de salut mental associats a visualització de contingut violent o ciberassetjament. En l'etapa de la primera infància, cada oportunitat d'explorar, descobrir i interactuar amb l'entorn i les persones sense la mediació de pantalles és una inversió en la salut de l'infant i en el futur com a societat.

El desconeixement que tenen les famílies dels efectes que provoquen les pantalles sobre el desenvolupament saludable dels seus fills, i la gran facilitat d'accés que tots hi tenim, fins i tot quan hi ha infants molt petits prop nostre demostren que adreçar-nos a les famílies és insuficient. Per això el Manifest Infància i Pantalles s'adreça a institucions i entitats vinculades a l'etapa de la primera infància des dels vessants de salut, benestar, educació, lleure, cultura, comunicació i acció política, entre altres, amb l'objectiu de conscienciar de la necessitat de preservar la primera infància de la sobreexposició continuada als dispositius digitals i pantalles.

Les set propostes del Manifest Infància i Pantalles

1. *Potenciar la recerca en el nostre país i el context proper, per generar més evidència sobre els efectes nocius de la sobreexposició i els impactes a llarg termini de l'ús de les pantalles.*

Identificar quins efectes sobre el benestar dels petits i quins riscos addicionals pot tenir la sobreexposició dels infants a les pantalles i amb quins criteris (ús responsable, foment d'hàbits saludables) els mitjans digitals poden afavorir el desenvolupament adequat dels infants. Fer divulgació d'aquestes evidències científiques i socialitzar els resultats dissenyant campanyes de sensibilització i prevenció que puguin arribar a la majoria de la població.

2. *Promoure una conscienciació social més gran per deixar de normalitzar l'ús de pantalles abans dels 3 anys.*

Fomentar que els mitjans de comunicació posin una cura especial a no fer servir mai imatges en què hi hagi menors de 6 anys fent servir una pantalla en cap situació ni context. Reforçar la funció de comunicació social dels mitjans sensibilitzant en la prevenció de l'addicció infantil a les pantalles i posant l'èmfasi en els missatges positius, propositius i reactius.

3. *Millorar la regulació en la classificació de continguts audiovisuals, adequant-la als primers estadis de desenvolupament dels infants.*

Regular mesures de protecció i seguretat que tinguin en compte l'adequació dels continguts audiovisuals en relació amb les necessitats i els drets particulars dels nens i les nenes d'entre 0 i 3 anys. Un bon referent seria el Codi PEGI, per tal

d'impulsar un nou sistema de classificació per a aquesta franja. Prenem com a referència el codi PEGI com a estàndard malgrat que està desenvolupat per membres de la indústria mateix. Creiem necessari que el lideratge el porti un tercer actor imparcial (per exemple, l'administració pública) conjuntament amb la resta d'actors implicats. Impulsar descriptors específics que adverteixin de forma visible i ostensible que els productes d'entreteniment pensats per al consum a través d'un dispositiu digital es desaconsellen abans dels tres anys.

4. *Sensibilitzar la societat sobre les necessitats dels primers anys de vida i de com satisfer-les per tal que els petits puguin créixer de forma sana, equilibrada i desenvolupant al màxim les seves potencialitats.*

Promoure periòdicament campanyes de conscienciació, sensibilització i promoció de les alternatives analògiques de joc i moviment a les pantalles.

5. *Orientar i acompanyar les famílies per una convivència digital que sigui respectuosa amb la salut, les necessitats i el ritme dels infants.*

Formar els i les professionals de la infància en tots els àmbits perquè puguin ser bons transmissors dels missatges bàsics a les famílies, reduint els factors de risc i augmentant la protecció dels infants els primers anys de les seves vides. Formació i tallers per a mares i pares de nadons i infants fins a 3 anys, que incloguin indicacions per al bon ús de les pantalles per part dels adults i alertant sobre els riscos d'ús en aquestes edats.

6. *Promoure polítiques de conciliació familiar i accés a recursos educatius i de cures universals que permetin una criança responsiva.*

Animar les persones amb capacitat i responsabilitat de governar i legislar perquè es comprometin cada dia més amb les famílies amb infants petits a càrrec, perquè mares i pares puguin dedicar temps a la criança (amb baixes laborals i excèdències). Facilitar l'accés gratuït a recursos per a la petita infància i per a la família que està criant, molt especialment amb recursos adreçats als més vulnerables. Incloure l'abús de pantalles com a indicador de risc a l'hora de fer les valoracions de possibles situacions de risc d'infància amb l'objectiu d'incloure'l en els plans de treball amb les famílies.

7. *Impulsar la regulació de les empreses de tecnologies digitals per limitar les possibilitats de recollir informació personal sensible d'infants amb finalitats comercials.*

Promoure que arribin iniciatives legislatives al govern de l'estat que és qui té les competències legislatives.

Conclusions

Els infants arriben al món amb un munt de possibilitats i amb totes les necessitats per cobrir. Pot semblar que ara més que mai es té cura i més vigilància de la petita infància en tots els àmbits (social, familiar, econòmic, educatiu, pediàtric), però la presència constant de pantalles ens obliga a repensar i revisar les estratègies educatives per garantir que aquestes necessitats es mantinguin al centre.

Vivim en una societat tecnològica on tothom ha de ser competent en l'àmbit digital per governar l'ús que en fem. Cal preservar els infants de l'excés de pantalles en les primeres edats i fomentar-ne un ús conscient i proporcionat, per tal que puguin créixer de la forma més saludable possible i amb una mínima mediació digital.

Durant la primera infància, cada oportunitat d'explorar, descobrir i interactuar amb l'entorn i les persones sense la mediació de pantalles és una inversió en la salut de l'infant i en el futur com a societat.

Bibliografia

1. Observació número 25 Convenció Drets dels Infants. Accessible a la xarxa [data de consulta: 30-04-2024]. Disponible a: <https://docstore.ohchr.org/SelfServices/FilesHandler.ashx?enc=6QkG1d%2FPPRiCA-qhKb7yhsqIkirKQLK2M58RF%2F5F0vEG%2BcAAx34gC78Fwvnm-ZXGF06kx0VqQk6dNAzTPSRN%0myCaUsrDC%2F0d3UDPT-V4y05%2B9GME0qMZvh9UPKTXc012>
2. Empantallados y GAD3. El impacto de las pantallas en la vida familiar. Familias y adolescentes tras el confinamiento: nuevos retos educativos y oportunidades. 2021. Accessible a la xarxa [data de consulta: 07-03-2022]. Disponible a: <https://empantallados.com/covid19/#lp-pom-bloc-196>
3. Canadian Paediatric Society. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. Paediatr Child Health. 2017;22(8):416-68. Disponible a: https://www.researchgate.net/publication/322998434_Screen_time_and_young_children_Promoting_health_and_development_in_a_digital_world
4. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Media and Young minds. Pediatrics. 2016;138(5):e20162591.
5. Paniagua H. El impacto de las pantallas: televisión, ordenador y videojuegos. Pediatr Integral. 2018;XXII(4):178-86. Disponible a: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2018-06/el-impacto-de-las-pantallas-television-ordenador-y-videojuegos/>
6. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Sedentarismo, falta de sueño y alteración en el desarrollo cognitivo, social y emocional, consecuencias del uso inapropiado de las nuevas tecnologías en niños. 2018. Accessible a la xarxa [data de consulta: 02-02-2022]. Disponible a: https://www.aepap.org/sites/default/files/noticia/archivos-adjuntos/final_np_aepap_uso_tecnologia.pdf
7. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Media and Young minds. Pediatrics. 2016;138(5):e20162591.
8. Huang L, Yang GY, Schmid KL, Chen JY, Li CG, He GH, et al. Screen exposure during early life and the increased risk of astigmatism among preschool children: findings from Longhua child cohort study. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(7):2216.
9. Radesky JS, et al. Infant self-regulation and early childhood media exposure. Pediatrics. 2014;133(5):e1172-e1178.
10. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Media and Young minds. Pediatrics. 2016;138(5):e20162591.