

Salut digital: conclusions

Societat Catalana de Pediatria

Amb la voluntat de fomentar el desenvolupament saludable dels infants i els adolescents, protegir-ne els drets i disminuir els riscos associats a l'ús de les tecnologies digitals, la SCP fa un seguit de propostes i una crida a l'acció:

1. Considerem que cal una acció conjunta i consensuada entre tots els actors implicats: les famílies, els centres educatius, salut, les institucions encarregades de protegir la infància (incloent-hi l'àmbit polític i legislatiu), i les empreses tecnològiques. Demanem mesures urgents per protegir la infància de forma real, i aconseguir que l'ús dels dispositius i internet sigui més segur i proporcioni més oportunitats.
2. Com a pediatres, considerem que cal fer prevenció primària de forma universal, i que el fet que en un futur s'inclouï en un apartat específic del Programa d'activitats preventives i de promoció de la salut facilitarà aquesta tasca. La SCP proposa la creació d'una campanya de conscienciació adreçada a famílies perquè la introducció del primer telèfon intel·ligent es faci de manera individualitzada i conscient.
3. Volem participar activament en la disminució de l'esclatxa digital, entesa, no tant pel que respecta a la tinença de dispositius, sinó pel que fa a l'acompanyament i la qualitat d'ús.
4. Volem promoure l'acompanyament digital des de la família, i fomentar també la parentalitat positiva, que és la base d'una comunicació bidireccional entre pares o mares i fills.
5. Creiem que els adults han de donar exemple d'un ús responsable: des de l'àmbit familiar, com a referent principal, però també des de la pediatria, en el dia a dia a les consultes, i en l'àmbit educatiu. Els professionals sanitaris, els docents, els monitors, i en general tots els agents que treballen amb la infància som també els seus models de referència. Encoratgem a tothom a actuar com a promotors del bon ús.
6. Aconsellem que l'ús de dispositius a les llars sigui meditat i reflexionat de forma conscient i individualitzada per a cada infant, tenint en compte les recomanacions exposades per les societats científiques. La introducció al món digital s'ha de fer de forma esglaonada, crítica i segura. És imprescindible l'acompanyament dels adults.
7. Considerem que els centres educatius han de continuar l'educació en competències digitals, facilitant la convivència amb els entorns digitals i promovent una actitud crítica, i al mateix temps fomentar l'educació emocional, i la sexual i afectiva.
8. Recomanem que l'ús del telèfon mòbil als centres educatius sigui exclusivament amb finalitats educatives concretes o per motius de salut (com ara fer ús de les app de control de salut). Considerem que aquesta mesura pot promoure el desenvolupament saludable, la disminució del malestar emocional i dels trastorns mentals, la disminució del ciberassetjament escolar, i afavorir l'aprenentatge. Volem fomentar que els espais d'esbarjo estiguin lliures de mòbil, i s'hi afavoreixin les relacions interpersonals directes.
9. Creiem que s'hauria d'estendre la mateixa normativa als entorns d'educació no formal (espais de migdia, extraescolars, activitats esportives, ludoteques, etc.).
10. Creiem que cal promoure la formació sobre salut digital als i les professionals amb vinculació amb la infància, i fomentar la recerca d'aquest àmbit en el nostre territori.
11. Per últim, però no menys important, considerem imprescindible la col·laboració interdisciplinària, que ha estat motor d'aquesta jornada. La SCP té la voluntat de seguir col·laborant i continuar promovent la salut digital, actualitzant els protocols en el nostre àmbit i facilitant la tasca de promoció de la salut.