

Addicció a les noves tecnologies

Alda, J. A. & Matalí, J. L. (2008). *Adolescents i noves tecnologies: innovació o addicció?* Barcelona: Edebé.

Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). *Addicció a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide

Actualment és habitual trobar mòbils, tabletetes, consoles o ordinadors a les cases ja que resulten molt útils al nostre dia a dia. Per aquesta raó, els joves poden accedir a les noves tecnologies fàcilment i a edats molt primerenques. Els atrauen les seves respostes i recompenses immediates o la possibilitat de poder fer varies coses alhora. Les tecnologies poden resultar molt útils sempre i quan no se'n faci un ús abusiu que provoqui aïllament i ansietat.

A continuació es presenten una sèrie de recomanacions pels pares per facilitar que els seus fills facin un ús adequat d'aquestes tecnologies:

- **No es recomanable prohibir l'ús** de les noves tecnologies ja que això pot fer que es tornin massa atractives.
- **Estableixi un únic moment del dia per utilitzar el mòbil, tableta, consola o ordinador.** És important fer entendre al seu fill/a que mentre estudia o fa deures no ha d'estar pendent d'altres coses per evitar que l'entrada de missatges disminueixi la seva concentració. També resulta útil establir períodes de desconnexió quan s'està a casa (per exemple, a l'hora de dinar) o els caps de setmana (quan s'està compartint alguna cosa amb una altra persona).
- **No és adequat utilitzar els dispositius abans de dormir.** Els dispositius amb pantalles solen emetre llum blava que afecta als cicles de son i, per això, els usuaris que els utilitzen abans d'anar a dormir poden tardar a conciliar el son i descansar pitjor.
- **El temps destinat a les noves tecnologies ha de ser limitat, no superior a 1-2 hores al dia,** amb l'excepció dels caps de setmana en els que, dins d'uns certs límits, es pot ser més flexible amb l'horari. L'establiment de normes i límits als fills ha de ser més rígid a la infància i més flexible a l'adolescència.
- **L'ús de les noves tecnologies no ha d'afectar als hàbits de son ni als horaris dels àpats.**
- **Evitar utilitzar el mòbil, tableta, consola o ordinador com a premi o càstig. També han de donar exemple del seu bon ús.** Quan estem amb altres persones, és una descortesia estar consultant o utilitzant el telèfon mòbil o altres.
- **Ubiqui aquests dispositius en llocs comuns** (la sala d'estar, per exemple). Podrà facilitar el control dels continguts utilitzats pel menor. Si només és possible ubicar-los en l'habitació del menor, orienti la pantalla de manera que puguin veure's els continguts des de la porta.
- Mentre s'utilitza el mòbil, tableta, consola o ordinador la **habitació ha d'estar ben il·luminada** i s'ha de realitzar **parades de 15 minuts per evitar problemes de visió.**
- Quan els nens estan cansats, nerviosos o han dormit poc no són bons moments per utilitzar el mòbil, tableta, consola o ordinador.
- Potenciar aficions com la lectura, el cine i altres activitats culturals.

ORIENTACIONS SOBRE L'ÚS ADEQUAT EN FUNCIÓ DE L'EDAT

- **Menors de 2 anys:** No haurien d'estar exposats a cap tipus de pantalla. Aquests primers anys són crucials pel desenvolupament cerebral del nen i els seus moments per jugar, explorar o interactuar amb els altres.
- **Entre 2 i 7 anys:** No haurien de veure més de 1h. de televisió. Tampoc es recomana l'ús d'ordinadors, consoles o mòbils en aquesta edat.
- **Entre 7 i 12 anys:** No haurien d'exposar-se a les diferents tecnologies més de 2h. diàries. Hauria d'evitar-se la connexió on-line en aquesta edat.
- **Majors de 12 anys:** Per sota d'aquesta edat l'ús del mòbil ha d'estar controlat per part dels pares. A partir dels 12 anys és positiu que els menors coneguin el funcionament dels mòbils i facin un bon ús d'ells.
- **Majors de 13 anys:** No haurien d'exposar-se a les diferents tecnologies més de 3h. diàries. Es recomana que només es permetin els jocs on-line als nens que mostrin una adequada maduresa i amb supervisió.

Pot obtenir més informació en Consell de l'Audiovisual a Catalunya www.cac.cat. Protecció dels menors a Internet. Recomanacions per un bon ús d'Internet <http://www.cac.cat/web/internet/>