Créixer en l'era digital: guia de salut digital per a famílies

Badalona Serveis Assistencials (*)

Tothom coincideix que el món digital forma part de la vida quotidiana dels infants i adolescents d'avui. El repte actual és aprendre a fer-ne un ús saludable, perquè esdevingui una eina de creixement sense interferir en el seu benestar emocional, el son o les relacions personals, ja que el seu cervell està en desenvolupament fins als 20-25 anys. Per això, a continuació trobareu algunes pautes que us poden ser útils per fer un acompanyament saludable.



Pantalles segons l'edat

De 0 a 3 anys: prioritzeu el contacte humà real. Mirades, conversa, joc i afecte són essencials per al desenvolupament saludable. Es recomana evitar les pantalles tot el que es pugui, excepte videotrucades puntuals, i no fer servir dispositius per calmar l'infant de manera habitual.

De 4 a 12 anys: feu-ne un ús progressiu i supervisat. Les pantalles han de tenir un ús limitat, amb continguts adequats i supervisió adulta, sense substituir el joc, l'activitat física ni la socialització.

Adolescència: acompanyeu-los en les xarxes socials. Les xarxes socials poden influir en l'autoimatge, l'autoestima i el benestar emocional. Un ús intensiu s'ha relacionat amb comparació social, por de perdre's experiències (FOMO), alteracions del son i més vulnerabilitat emocional en alguns adolescents. Es tracta de fomentar-ne un ús crític, equilibrat i acompanyat.

Bones pràctiques

Més enllà de l'edat, hi ha algunes pràctiques que ajuden a tota la família, sigui quina sigui la fase evolutiva dels fills.

En primer lloc, estabiliu normes clares i coherents. Les normes funcionen quan són simples, consistents i conegudes per tota la família.

En segon lloc, sigueu un exemple per als vostres fills i filles. Aprenen més del que veuen que del que se'ls diu: si demaneu que deixin el mòbil durant els àpats però vosaltres el consulteu constantment, el missatge que reben és contradictori.

En tercer lloc, preserveu espais sense pantalles. És important mantenir moments de connexió entre els membres de la família durant els àpats, en les converses quotidianes i durant el temps de descans.

En quart lloc, protegiu el son. Eviteu les pantalles 1–2 hores abans de dormir i, si és pos-

sible, notingueu dispositius al dormitori.
En cinquè lloc, vetlleu per la qualitat del contingut. No tot el temps de pantalla és igual: no és el mateix veure vídeos de manera passiva que jugar, crear o aprendre coses noves.
Ajudeu-los a diferenciar-ho per afavorir un ús més conscient.
I, finalment, en sisena posició, oferiu alternatives. El joc a l'aire lliure, l'esport i les activitats creatives ajuden a
equilibrar el temps digital.

Les senyals d'alerta

Cal revisar hàbits si de forma persistent apareix irritabilitat intensa en limitar pantalles; dificultat per aturar-ne l'ús; pèrdua d'interès per activitats no digitals; problemes de son; i dificultats d'atenció o rendiment escolar, no sempre indiquen un problema greu, però sí la necessitat de posar ordre i revisar rutines familiars.

Una idea per emportar-se

La tecnologia forma part de la vida dels infants i adolescents. No té per què ser una amenaça, ni una font de conflicte constant. Més que controlar-ne cada ús, l'objectiu és acompanyar-los, en cada etapa, amb límits clars, bon exemple i espais de diàleg, perquè puguin gaudir-ne amb seguretat. a

(*) Elena Villabona López. Psicòloga Referent de Benestar Emocional i Salut Comunitària (RBEC) del CAP Progrés-Raval

Article de BSA Appediatria, aplicació mòbil de Badalona Serveis Assistencials que vol posar a l'abast de les famílies informació sanitària veraç, senzilla i propera sobre salut infantil. L'app està disponible a iOS i Android.