

## 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

Actualmente es habitual encontrar mòviles, tabletas, consolas u ordenadores en las casas ya que resultan muy útiles en nuestro día a día. Por esta razón, los jóvenes pueden acceder a las nuevas tecnologías fácilmente y a edades muy tempranas. Les atraen sus respuestas y recompensas inmediatas o la posibilidad de poder hacer varias cosas a la vez. Las tecnologías pueden resultar muy útiles siempre y cuando no se haga un uso abusivo que provoque aislamiento y ansiedad.

A continuació se presenten una sèrie de recomenacions per als pares per facilitar que els seus fills fegin un ús adequat d'aquestes tecnologies:

- **No es recomenable prohibir el ús** de les noves tecnologies ja que això pot fer que es tornin massa atractives.
- **Establezca un únic moment del dia per utilitzar el mòbil, tableta, consola u ordinador.** És important fer entendre al fill/a que mentre estudia o fa deures no ha de estar pendiente d'altres coses per evitar que l'entrada de missatges disminueixi la seva concentració. També resulta útil establir períodes de desconexió quan es està a casa (per exemple, a l'hora de menjar) o als caps de setmana (quan es 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 del somni i, per tant, els usuaris que els utilitzen abans d'anar a dormir poden tardar a conciliar el somni 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 quals, dins dels límits, es pot ser més flexible amb l'horari. L'establiment de normes i límits als fills ha de ser més rígid en l'infància i més flexible en l'adolescència.
- **El ús de les noves tecnologies no ha de afectar als hàbits de somni ni als horaris de les menjades.**
- **Evitar utilitzar el mòbil, tableta, consola u ordinador com a premi o castig.** També cal donar exemple del seu bon ús. Quan estem amb altres persones, és una descortesia estar consultant o utilitzant el telèfon mòbil o altres.
- **Ubique aquests dispositius en llocs comuns** (el saló, per exemple). Potrà facilitar el control dels continguts utilitzats pel menor. Si només és possible ubicar-los en l'habitació del menor, oriente la pantalla de manera que puguin veure's els continguts des de la porta.
- Mentre s'utilitza el mòbil, tableta, consola u ordinador l'**habitació ha de estar ben il·luminada** i s'han de fer **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 u ordinador.
- Potenciar aficions com la lectura, el cinema i altres activitats culturals.

## ORIENTACIONES SOBRE EL USO ADECUADO EN FUNCIÓN DE LA EDAD

- **Menores de 2 años:** No deberían estar expuestos a ningún tipo de pantalla. Estos primeros años son cruciales para el desarrollo cerebral del niño y sus momentos para jugar, explorar o interactuar con otros.
- **Entre 2 y 7 años:** No deberían ver más de 1h. de televisión. Tampoco se recomienda el uso de ordenadores, videoconsolas o móviles en esta edad.
- **Entre 7 y 12 años:** No deberían exponerse a las distintas tecnologías más de 2h. diarias. Debería evitarse la conexión on-line a esta edad.
- **Mayores de 12 años:** Por debajo de esta edad el uso del móvil debe estar controlado por parte de los padres. A partir de los 12 años es positivo que los menores conozcan el funcionamiento de los móviles y hagan un buen uso de estos.
- **Mayores de 13 años:** No deberían exponerse a las distintas tecnologías más de 3h. diarias. Se recomienda que sólo se permitan los juegos on-line a los niños que muestren una adecuada madurez y con supervisión.

Puede obtener más información en Consell de l'Audiovisual a Catalunya [www.cac.cat](http://www.cac.cat).  
Protecció dels menors a internet. Recomanacions per un bon ús d'internet  
<http://www.cac.cat/web/internet/>