

LES PANTALLES I EL CONFINAMENT

ALTERNATIVES PER AFAVORIR EL DESENVOLUPAMENT

Pels infants és important mantenir una rutina encara que la situació del confinament hagi trencat el ritme diari que portàvem. Tots plegats ens hem d'adaptar a aquesta nova situació que ens priva principalment de relacions socials i activitats a l'aire lliure. Però de totes maneres hem d'intentar mantenir **les rutines i els horaris habituals** organitzant diferents tipus d'activitats per engrescar els infants a jugar, crear i divertir-se ja sigui amb la família, sols o amb els germans. Però hi ha una activitat que podem caure de manera regular per la seva facilitat i gran atracció: **les pantalles**.

Cada cop els infants reclamen més temps per estar davant la televisió, la tablet o el mòbil i, sense gairebé adonar-nos, estem generant certa dependència. Els pares, mares i principals cuidadors som els responsables de controlar el temps i l'exposició que fan els infants davant les pantalles, i això passa per marcar unes normes, proposar alternatives i sovint aguantar una rabieta de l'infant que reclama mirar els seus dibuixos o la tablet. El problema apareix quan la pantalla es converteix en la **seva joguina preferida** i se'n fa un ús abusiu, fet que pot provocar trastorns del llenguatge i del dormir en els més petits, així com aïllament social i baixa tolerància a la frustració.

Com pot ser que l'infant deixi estar ràpidament les joguines i els jocs i, en canvi, no es cansi mai de les pantalles? Doncs la resposta està al nostre cervell: La **Dopamina**. És la hormona encarregada de la felicitat i de la recompensa, circula pel nostre cervell i fa que l'experiència sigui agradable. Però també és la culpable de les addiccions. Per aquest motiu, ja ens trobem amb infants molt petits que mostren **síntomes d'addicció** a les pantalles: Reclamen constantment el mòbil o la tablet, fins i tot hi ha infants que no mengen si no tenen la pantalla al davant. Si l'adult no li ofereix la pantalla, la resposta de l'infant sol ser agressiva: s'enfada, crida, fa llargues rabiets i molt explosives amb moltes dificultats per controlar i poden arribar a pegar l'adult per aconseguir-ho. A més comporta dificultats en el desenvolupament, ja que tenen menys necessitat de jugar i comunicar-se i, per tant, el **desenvolupament del seu llenguatge i de les seves habilitats socials i conductuals es poden veure greument afectades, així com moltes dificultats per concentrar-se**. Per aquest motiu, la majoria d'experts coincideixen que els **infants de 0 a 2-3 anys no haurien d'estar exposats a les pantalles**.

Què podem fer?

La part positiva és que com adult **podem fer moltes coses per canviar aquesta situació**. La primera és mirar l'ús que fem nosaltres mateixos de la pantalla: Us heu adonat que estem a la sala d'espera del metge, a la parada del bus o simplement fent cua i tenim el mòbil a la mà? També estem dinant o sopant amb la família o els amics i tenim el mòbil sobre de la taula, així com al sofà amb els nostres infants i parella i no parem de contestar missatges... Per tan un dels primers passos i el més important que podem fer és allunyar els infants i a nosaltres mateixos de les pantalles perquè tots plegats puguem recuperar altres interessos, sobretot quan estem tots junts a casa.

- **Disfrutar dels àpats amb els fills i la parella sense tenir el mòbil a la taula.**

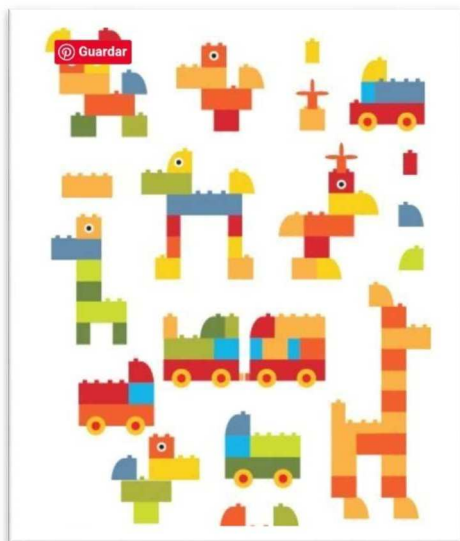
- Dedicar estones de joc al nostre fill/a i tenir el mòbil o tablet guardats.
- Evitar estar amb els infants mentre nosaltres estem mirant el mòbil o la tablet.
- És molt important que els pares i mares mirem i parlem molt amb els nostres fills.
- Oferir altres jocs i estímuls atractius.
- Evitar qualsevol pantalla una hora abans d'anar a dormir.

En cas que utilitzem una estona de televisió, principalment a partir del 2-3 anys, hauríem de vetllar que fossin programes adequats a la seva edat. Actualment tenim canals de televisió amb dibuixos animats adaptats a diferents edats, així com aquests dies de confinament són molts els grups musicals que ens ofereixen concerts en directe per ells com pot ser Dàmaris Gelabert, El Pot petit... En cas que utilitzem tablets i aplicacions, hauria de ser una estona de joc compartit amb nosaltres, no pas deixar-li l'aparell perquè nosaltres puguem fer una altra cosa.

Activitats alternatives a les pantalles

Durant aquests dies podem fer diferents tipus d'activitats:

- Físiques: si teniu pati, terrassa o jardí es pot aprofitar per jugar a pilota, saltar, fer circuits, anar amb patinet, pintar el terra amb guixos, ballar, etc.
- Amb família: cuinar és una activitat molt atractiva i que els hi sol entusiasmar: remenar la farina, els ous, posar i treure ingredients, etc. I després tenir el reforç de menjar-se el que s'ha cuinat. També es poden fer jocs de taula i compartir estones de contes.
- Activitats creatives i manipulatives com són manualitats. A continuació us proposem algunes activitats que seran útils per treballar la motricitat fina, l'atenció, reconèixer les emocions i el llenguatge. Espero que us agradin!



1. Construccions amb peces grans de lego

És útil per estimular:

- ✓ Motricitat fina
- ✓ Atenció
- ✓ Els colors.
- ✓ Vocabulari: girafa, camió, gos, etc.



2. Pintura amb forquilles

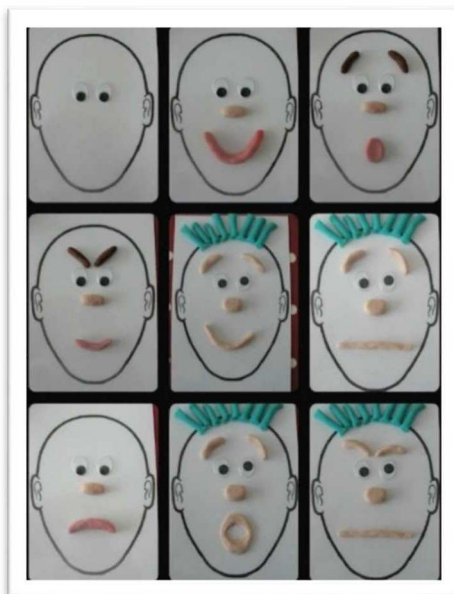
- ✓ Creativitat
- ✓ Motricitat fina
- ✓ Els colors
- ✓ L'atenció



3. Plastilina divertida

Podem crear diferents coses, útil per:

- ✓ Creativitat
- ✓ Motricitat fina
- ✓ Els colors
- ✓ L'atenció



4. Cares d'emocions amb plastilina

- ✓ Reconeixement de les emocions
- ✓ Vocabulari parts de la cara i emocions
- ✓ Motricitat fina
- ✓ Atenció



5. Mans de colors

Resseguir-se les mans i veure com queden dibuixades els agrada molt als infants. És una bona manera de dibuixar i retallar que ens permeti construir per exemple un ocell, una cara, etc. Ens ajuda a estimular:

- ✓ Creativitat
- ✓ Atenció
- ✓ Colors
- ✓ Motricitat fina



6. Animals i avions amb agulles d'estendre roba



- ✓ Creativitat
- ✓ Atenció
- ✓ Vocabulari d'animals i vehicles
- ✓ Motricitat fina



7. Torres de macarrons

Ho podem fer amb diferents mides de macarrons que tinguem. Útil per:

- ✓ Atenció
- ✓ Motricitat fina
- ✓ Precisió i coordinació ull-mà.



8. Collarets de colors

Utilitzant cartrons de paper de wàter podem fer collarets molt llargs o curts, de diferents colors i seguint una sèrie...

- ✓ Atenció
- ✓ Motricitat fina
- ✓ Colors
- ✓ Precisió i coordinació ull-mà.



9. Aparellar objectes iguals

Segur que a casa teniu el típic "memory", però per fer-ho més manipulatiu podeu utilitzar peces de fusta, objectes petits de casa, etc. i marquem el contorn a un paper, llavors a aparellar!

- ✓ Atenció
- ✓ Lògica i raonament
- ✓ vocabulari



10. Veig veig....

Amb qualsevol conte que tingueu o fins i tot amb objectes de l'habitació, podeu jugar a buscar coses, a fer endevinalles, etc... Útil per:

- ✓ Atenció
- ✓ Memòria
- ✓ Comunicació i llenguatge
- ✓ Vocabulari

Espero que aquestes 10 activitats us siguin útils i us ajudin a passar el confinament més fàcilment! Sempre es poden adaptar amb materials que tingueu a casa.