

En l'ús de les pantalles

També cal EDUCAR

perquè afecta...

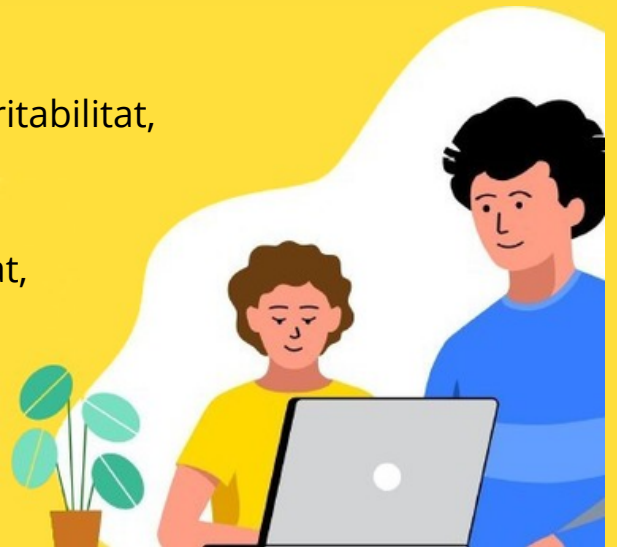
Al desenvolupament de l'autoregulació (rabieta, malestar emocional, violència...)

A l'aprenentatge (limita la capacitat d'atenció i relega l'aprenentatge experiencial i manipulatiu...)

A la qualitat del somni (pitjor descans, major irritabilitat, somnolència durant el dia...)

Limita l'avorriment (necessari per a la creativitat, l'autoregulació emocional, la curiositat...)

Redueix les relacions interpersonals directes.



Campanya per al
bon ús de la
tecnologia digital
en la infància



L'Associació Espanyola de Pediatria recomana:

De 0 a 6 anys: Zero pantalles. No es considera un temps segur, ja que afecta el desenvolupament cerebral i al somni

De 7 a 12 anys: Menys d'una hora diària, supervisant i prioritzant continguts educatius

De 13 a 16 anys: Menys de dues hores dia, establint límits clars i ús de control parental