



RECOMANACIONS DEL SERVEI PSICOPEDAGÒGIC

Els vostres fills es connecten a la xarxa fins a altes hores de la matinada? Els has trobat adormits amb algun dispositiu al llit? És possible que practiquin el que ara anomenen *vamping*, és a dir, l'ús de dispositius (tablet, ordinador o telèfon) durant una gran part de la nit per jugar o parlar amb les seves amistats o amb desconeguts.

Tot i que aquest comportament ja es podia observar en alguns infants o adolescents abans del confinament, és important destacar que la situació actual ha incrementat el consum general de televisió i Internet, especialment en infants i adolescents.

Quins són els riscos d'aquesta pràctica?

Aquestes són algunes de les conseqüències a les que s'exposen:

1. **L'ús de pantalles abans d'anar a dormir redueix la producció de melatonina** (hormona que ens ajuda a dormir). Això fa que tinguin més dificultats per conciliar el son i que aquest sigui menys reparador.
2. Els infants i adolescents són més vulnerables al desenvolupament de conductes addictives.
3. Poden estar més **irritables, nerviosos o aïllar-se socialment**.
4. **Els pot costar més demanar l'ajuda d'un adult**.
5. Poden **convertir-se en víctimes d'alguna agressió o amenaça amb més facilitat**: al connectar-se tan tard, és difícil que coneguem els problemes que tenen, ja que els poden portar en secret. Així poden ser víctimes del ***grooming* o *ciberbulling*** per part de desconeguts o companys sense que ho sapiguem.
6. Disminueix el seu rendiment escolar o el seu interès en altres activitats.

Algunes recomanacions per regular l'ús dels dispositius i televisors:

1. **Temps d'ús:**
 - **Menors de 5 anys:** es recomana evitar-ne l'accés i si hi accedeixen que sigui sempre amb supervisió i acompanyats d'un adult i amb programes seleccionats per infants. Dels zero als cinc anys s'incorporen els hàbits de manera natural, el que practiquin ara quedarà arrelat com a base del seu aprenentatge.
 - **A partir dels 5 anys:** 90 minuts diaris com a màxim (incloent televisió, tablet, telèfon i ordinador).
2. És important que **2h abans d'anar a dormir NO es mirin pantalles** i es redueixi la il·luminació general de la casa per poder facilitar la producció de melatonina.
3. No utilitzar la televisió ni altres dispositius durant els àpats. Mentre fan els deures és important que la televisió estigui apagada.
4. És important que l'accés a internet estigui en un espai de pas i sigui comú per tota la família. Així podrem supervisar les pàgines i continguts visitats.
5. Deixar els telèfons fora de l'habitació i sota custòdia parental.



Col·legi Cor de Maria la Bisbal
Centre concertat per la Generalitat de Catalunya
1 d'octubre de 2017, 2. 17100 . La Bisbal d'Empordà
972 640162 cordemaria@cordemarialabisbal.cat
www.cordemarialabisbal.cat



CordeMaria.cat
escoles

6. La lectura i comentar com ha anat el dia són activitats recomanables abans d'anar a dormir.
7. Mirar alguna pel·lícula sobre els perills d'Internet i les xarxes socials amb els adolescents és una bona oportunitat per intercanviar opinions i experiències (si ens hem trobat amb alguna situació similar) i fomentar la responsabilitat i la consciència de perill.

Recordeu que tot i que és important negociar algunes normes, els qui tenen la darrera paraula són sempre la mare i el pare.

L'ús de les tecnologies i com limitar-ne l'ús sol generar moltes preguntes en els pares i mares. Per aquest motiu, si teniu la necessitat de posar-vos en contacte amb el servei psicopedagògic del centre per alguna consulta podeu fer un correu a cati.mayans@cordemarialabisbal.cat o a comunicacio@cordemarialabisbal.cat.

Gràcies i cuideu-vos molt!