

# Sis coses que fas diàriament amb el teu nadó i la tecnologia que els experts titllen d'inacceptables

*Sobrestimular als nens és perjudicial per a la seva formació. Encara que moltes vegades ho facin els pares per donar-se un meritat respir*

[https://elpais.com/elpais/2018/04/17/icon/1523958521\\_338704.html](https://elpais.com/elpais/2018/04/17/icon/1523958521_338704.html)

SARA NAVAS

3 JUN 2018

Una escena, tretada de la sèrie nord-americana 'Pare Cangur', que es repeteix en milers de cases: donar de menjar al nadó mentre li entretens amb el telèfon mòbil. GETTY

El fill de la Sara (36 anys) i del Guillem (38 anys) acaba de fer vuit mesos. És el primer plançó de la parella. Es diu Martín. La mare només li va donar el pit als tres primers mesos. Ara, el nadó s'alimenta de biberons i verdures i fruites batudes.

Tant el pare com la mare aprofiten l'hora del dinar del nen per mirar la pantalla del seu mòbil: llegir la premsa, estar al correu, actualitzar les seves xarxes socials ... "Ho vam fer des del principi, per aprofitar el temps. Martín es pren el biberó sense problema i en uns cinc minuts, així que no vam veure res estrany en mirar al mateix temps els nostres mòbils ", comenta Guillem.

Però un dia va passar alguna cosa. Van posar al nen uns dibuixos al mòbil per entretenir-mentre li donaven el puré de verdures, ja que la cullera li costa una mica més que el biberó. Martín estava realment entretingut. "La sorpresa va arribar després. Li tregui el mòbil de les mans i Martín em va dirigir un grunyit. No va plorar: va ser un grunyit d'enuig. Era la primera vegada que ho feia", comenta Sara. I a la parella li va saltar les alarmes.

*"La sorpresa va arribar després. Li tregui el mòbil de les mans i Martín em va dirigir un grunyit. No va plorar: va ser un grunyit d'enuig. Era la primera vegada que ho feia"*

Però: què estava veient el nadó a la pantalla que tanta ràbia li va originar que li traguessin.

Un objecte tridimensional amb brillants cables multicolors gira sobre si mateix sense parar mentre de fons sonen algunes de les composicions més populars de Johann Sebastian Bach. Aquest viatge psicodèlic ha estat concebut com a entreteniment educatiu per a nens menors d'un any. Amb un nom que és una declaració d'intencions en tota regla, Baby Einstein, Disney pretén que els nens consumeixin elements audiovisuals d'alta qualitat cultural que permeten als pares separar-se del nadó durant un lapse prudencial per fer el menjar, atendre una trucada, escriure un correu electrònic o, simplement, donar-se una treva.

¿El secret del seu èxit? El càrrec de culpa gairebé no existeix; al contrari, els progenitors desenvolupen les seves tasques diàries amb la sensació d'estar creant "petits Einsteins". Però, ¿és necessari que els coneixements que se'ls proporciona a nens de tan tendra edat vinguin d'una pantalla?

"Amb la tecnologia tot és immediat i als nens els acaba generant la sensació que el món real, que va a un ritme molt més lent, no funciona. Les pantalles produeixen un bombardeig estimular per al qual el cervell del nen, que encara es està programant, no està preparat. Hi ha

una sobrestimulació que deriva en problemes d'atenció perquè la realitat no té tant moviment ni color, en definitiva, tants estímuls, com aquests programes. Després de consumir programes com Baby Einstein o videojocs, les classes a l' col·legi, per exemple, poden resultar alguna cosa soporífer i els costa prestar atenció ", explica María Jiménez, llicenciada en Psicologia i especialista en Intervencions Sistèmiques amb un màster en Psicologia Clínica i de la Salut

L'Associació americana de pediatria, per la seva banda, és contundent: zero ús de pantalles amb menors de dos anys. "Els nadons es queden al·lucinats i absorts davant d'una pantalla on apareixen formes, colors i sons, però no els estem fent cap bé. Amb elles, no cobrim les necessitats del nen, sinó les del pare que fan ús de pantalles mainadera per descarregar responsabilitats i respirar una mica ", assegura María Jiménez.

"Els prejudicis que aquest tipus de continguts audiovisuals causen un nadó són majors que els beneficis. Els nens acaben fent-se addictes a aparells tecnològics com tauletes i mòbils i s'avorreixen quan participen en el món real", coincideix amb María Jiménez la psicòloga Rosario Linares , professional de Prat Psicòlegs.

Tres experts en psicologia i educació infantil analitzen quins són els errors més comuns que cometem amb els nostres nadons i proposen alternatives per estimular la matèria gris i el desenvolupament psicomotor dels més petits.

### **Error 1. Donar-li de menjar mentre tu mires les teves xarxes socials en el mòbil**

És una escena comuna. A la feina, mirar el telèfon mòbil és un gest tan natural com estirar les cames. Al metro, en una conversa amb amics o al sofà, el telèfon s'ha tornat un company del que costa separar-se. Per això, quan tenim cura o alimentem a un nadó, aquest sol acompanyar-nos. Estem més pendents del que apareix a la pantalla que de les reaccions que té el nen amb el menjar. És inofensiva aquesta actitud? Rotundament no. "La rutina alimentària a Espanya està molt malament instaurada. Durant els àpats, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana xerrar sense tenir la televisió encesa. És molt important passar temps de qualitat menjant en família. D'aquesta manera, es crea un vincle i ens centrem en menjar sense que altres estímuls ens distreguin ", explica Gerardo Castaño, psicòleg clínic del centre el nostre psicòleg a Madrid.

"L'hora del menjar és un moment molt bo per interactuar amb els fills. Intercanviar mirades i parlar amb ells és clau per enfortir el vincle pare-fill. no fer-ho genera futures inseguretats perquè el nen no rep tota l'atenció i protecció que necessita. el nen no sap el que és un mòbil, però si entén que no se li està fent cas ", apunta Rosario Linares.

Un altre error típic que destaca la psicòloga María Jiménez és donar de menjar als nens amb la televisió encesa perquè es distregui i no rebutgi certs aliments: "Això és un autèntic desastre. D'aquesta manera, triguen molt més en menjar, es distreuen i no saben què mengen ni si estan plens, perquè no presten atenció a les seves pròpies sensacions ".

### **Error 2. Posar-li dibuixos en xinès o anglès perquè aprengui el idioma**

Dora l'exploradora, popular sèrie de dibuixos infantils, ara, a més de en anglès, també està disponible en xinès. Una jugada mestra de Nickelodeon (productora de la sèrie) per guanyar-se els pares preocupats perquè els seus fills aprenguin el que diuen que és l'idioma del futur i tinguin el futur que mereixen. Ara, de debò serveix per a alguna cosa posar-li a un bebè dibuixos en una llengua que no ha sentit ni estudiat encara? "no té cap sentit. És com començar la casa per la teulada. El cervell del nen no està preparat. Perquè l'aprenentatge del

llenguatge sigui efectiu, cal deixar-ho per més endavant, quan el cervell estigui més moblat. Un nen ha d'adquirir el llenguatge interactuant primer amb els seus progenitors o cuidadors, no a través d'una pantalla ", assenyala Maria Jiménez.

### **Error 3. dormir-amb un programa de televisió**

Entre l'abundant oferta de Netflix es troba un programa que l'únic que mostra és el crepitat d'una xemeneia durant hores (exactament dos) fins que aquesta definitivament s'extingeix com passa a la vida real. La plataforma de contingut audiovisual va descobrir que una simple foguera pot resultar tan hipnòtica com una sèrie desenvolupada per un equip de vint guionistes. Per aquest motiu programes molt similars han arribat al món dels nadons per tal d'ajudar-los a dormir.

*Un altre error típic que destaca la psicòloga María Jiménez és donar de menjar als nens amb la televisió encesa perquè es distregui i no rebutgi certs aliments: "Això és un autèntic desastre. D'aquesta manera, triguen molt més en menjar, es distreuen i no saben què mengen ni si estan plens "*

"Una vegada més, els pares vam tirar de pantalles mainadera per cobrir les nostres necessitats, no les dels nadons", es queixa María Jiménez. BabyTV, una cadena de FOX International, ha creat el programa Hora de dormir. Aquí, relaxants imatges d'objectes abstractes i naturalesa acompanyades per una música tranquil·la relaxen el nadó i l'ajuden a reprendre el son. "Quan li posi el programa al seu nadó vos que la interacció amb ell sigui mínima", recomanen a la fitxa tècnica del programa.

Però aquest no és l'únic que hi ha a l'actual programació: Hora de somni, Dolços somnis, La lluna i les estrelles o Abraçades de bona nit són altres dels espais pensats per ajudar els nadons (i per tant als seus pares) a dormir plàcidament. "Ajudar-se de aquest tipus de programes és perillós perquè ens exposem a que el nostre nadó sigui incapaç d'adormir sense ells. Perquè els nens agafin el son fàcilment el que cal fer és generar una rutina de l'dormir senzilla. Unes hores abans de portar-lo a llit convé baixar l'activació, donar-li un bany, baixar els llums de l'habitació i posar-li el pijama. Mantenir una rutina d'horaris crea un entorn segur i ajuda a que el nadó baixi la guàrdia i es relaxi ", afirma Jiménez.

### **Error 4. Deixar-la tauleta encara que sigui per utilitzar jocs infantils**

Los progenitors esdevenen un model de conducta per a la seva prole des del mateix dia en què aquesta arriba al món. L'ús de tauletes s'ha generalitzat entre la població adulta i els nens maduren en un entorn envoltat de dispositius. Si els fan servir els pares, ells tendeixen a imitar-los. Quan els nens descobreixen que en aquesta pantalla surten formes, colors i veus esdevé una distracció additiva que substitueix els tradicionals jocs que impliquen moviment i interacció amb els adults. Els pares, per la seva banda, troben aquests aparells una treva que els permet separar-te durant una estona dels fills, que estan absorts amb el que passa a la pantalla. No obstant això, aquesta és una tendència perillosa. "L'ús prematur de dispositius com pastilles provoca sobrestímuls per als quals el cervell del nadó no està preparat. La tecnologia reforça la idea de la immediatesa: el que volen ho tenen a l'instant en una pantalla, i això és molt perillós perquè no aprenen a gestionar la frustració ni desenvolupen la paciència ", explica Linares.

María Jiménez coincideix amb Linares i anima els pares a donar exemple: " Ens hem d'esforçar per ser coherents i limitar l'ús dels dispositius quan estem amb els nens ". Vol dir això que no

podem utilitzar el telèfon o la tauleta quan estem amb ells? "No, és clar que poden usar-se, però amb cap" .

#### **Error 5. Deixar-trastejar amb el telèfon mòbil**

Un nadó no pot dir què és el que li passa. La seva forma d'expressió és mitjançant plors, gestos i balbucejos inintel·ligibles. Per això, quan un pare desesperat troba que jugant amb el telèfon mòbil es calma no sol pensar-s'ho dues vegades a l'hora de deixar-li el dispositiu. Error.

"Desaconsellar rotundament deixar que el nen toquegi el telèfon mòbil. Cal ensenyar des del principi que no és una joguina. El més recomanable és retardar el màxim possible el contacte dels petits amb els mòbils", explica la directora de Prat Psicòlegs. Tal com explica la psicòloga, és preferible estar amb ells, realitzar activitats junts i interactuar parlant amb ells i intercanviant paraules i mirades. "No cal matar l'avorriment amb tecnologia. Quan el nen reclama atenció necessita gastar energia i que juguin amb ell", afegeix Gerardo Castaño.

#### **Error 6. Posar-li programes de dibuixos amb música de Beethoven per despertar el seu interès per la música**

"Si tens de posar-li al teu fill dibuixos perquè necessites que estigui entretingut una estona i no pots seure a jugar amb ell, l'opció menys dolenta és que siguin programes amb certa tirada educativa. Però cal deixar clar que no és una cosa positiva. Sempre serà millor no posar-los la televisió, sigui el programa que sigui el que estigui a la pantalla ", apunta Rosario Linares. Gerardo Castaño coincideix i incideix que les pantalles generen massa estímuls per segon: "Els nens s'acostumen a una quantitat d'estímuls enorme que no es dona en la realitat. Això provoca que s'avorreixin quan interactuen amb el món real i dificulta la capacitat de concentració ".

Si el que busquem és despertar l'interès per la música al nadó, el més efectiu és jugar amb ells fent activitats que impliquin cert moviment mentre sona música a l'habitació. "L'ús de pantalles com a element educatiu és inadequat. Són les persones -pares, tutors, professors- les que han d'educar", rebla Linares.