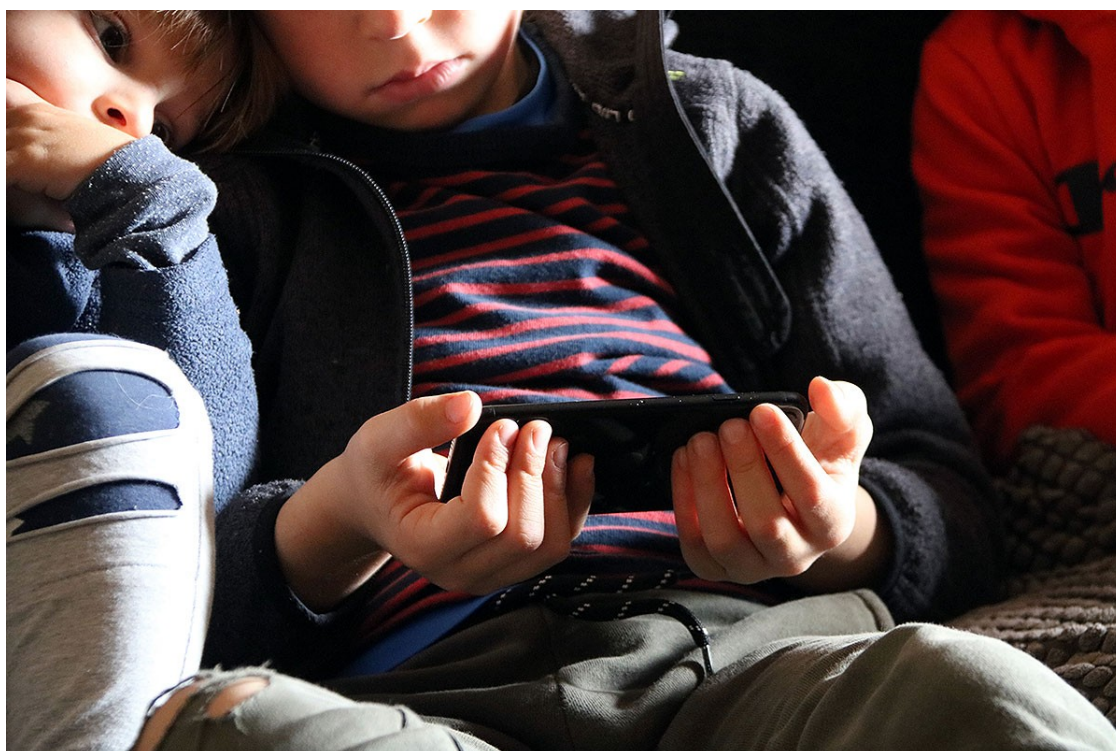


Alerta per l'augment de casos d'addició a les pantalles per les restriccions de la Covid-19

Hi ha adolescents que passen més de 16 hores davant d'un dispositiu



Nens mirant un mòbil | ACN

El confinament i les restriccions de mobilitat de la Covid-19 han fet que nens i adolescents passin més hores davant de les pantalles. I això, segons la psicològica clínica d'Atthaia, Dominica Díez, fa preveure que, en un futur, hi hagi més casos d'addició. De fet, en els pacients amb patologies més complicades ja s'està notant un agreujament.

Per evitar-ho, Díez recomana que les famílies estableixin unes pautes i regulin el temps que els nens i adolescents passen davant de les pantalles. En el cas dels infants, a més, no en recomana l'ús fins als 3 anys. Enmig de tot aquest debat, els bagencs Míriam Tirado i Joan Turu han publicat el seu cinquè treball junts: *Desconnectats*, un conte per gestionar l'ús de les pantalles.

Problemes psicològics, visuals, obesitat, alteració del son i afectació del rendiment escolar. Aquestes són algunes de les conseqüències de l'addició a les pantalles. En els casos més greus, fins i tot, és necessari l'ingrés en un hospital i passar per un procés de desintoxicació molt semblant al de les drogues.

"El problema és que el nen deixa de fer coses que són fonamentals per al seu desenvolupament.



Amb l'excés de pantalles, està deixant de jugar i s'acostuma a viure amb un alt nivell d'excitació cerebral que fa que les altres activitats li resultin avorrides. De fet, l'avorrimt genera creativitat", explica la responsable de la unitat de joc patològic i altres addiccions comportamentals d'Althaia, Dominica Díez.

Amb el teletreball, el confinament o les restriccions de mobilitat per culpa de la Covid-19, hi ha més pares que utilitzen els dispositius com a "cangurs digitals" i, això, a la llarga, pot passar factura. De fet, els experts asseguren que, en els casos més complicats, la situació ja s'ha agreujat i hi ha adolescents que es passen 16 hores al dia davant de les pantalles.

Per evitar-ho, Díez subratlla la importància de la prevenció. En aquest sentit, no recomana l'ús de les pantalles abans dels tres anys, subratlla la importància de fer àpats sense dispositius, i de no fer-los servir mai una hora abans d'anar a dormir. També recomana ser conscient de l'ús de les pantalles que fan els adults i establir uns espais de desconexió digital familiar: "Si el nen veu que el pare o la mare estan contínuament mirant el mòbil, sèries o l'ordinador, evidentment pensa que això és molt atractiu i ell també ho vol fer. I, en conseqüència, l'atenció que rep aquest nen és fragmentada i de baixa qualitat".

Doble confinament dels adolescents

En el cas dels adolescents, Díez explica que el confinament els afecta especialment perquè ells estan patint "un doble confinament". "Els adolescents, en general es confinen voluntàriament a la seva habitació, és un espai seu privat, per tant, ja estaven confinats abans del confinament. Què fan? Viuen la seva adolescència connectats permanentment dins de les habitacions. Hem de promoure que el combinin compartint estones d'oci amb la família i que tinguin obligacions domèstiques", explica.

Díez recomana no subestimar mai les pantalles i estar alerta davant de qualsevol signe d'addició del nen o infant per tal de reaccionar aviat.

***Desconnectats*, un llibre per gestionar l'ús de les pantalles**

Enmig de tot aquest debat, l'il·lustrador Joan Turu i l'escriptora Míriam Tirado han publicat el llibre *Desconnectats*, un conte per gestionar l'ús de les pantalles. Per la seva feina com a consultora de criança conscient, Tirado ha pogut comprovar com, des del confinament, ha crescut l'ús de les pantalles i també dels conflictes que se'n deriven. D'aquí neix aquest llibre, que busca "ajudar a les famílies a prendre consciència i fer alguna cosa per canviar la situació".

Desconnectats, diu, "demostra que no hi ha un element màgic que ho solucioni, sinó que han de ser els pares i mares els qui en siguin conscients i busquin canviar-ho".

"Com més dins de la pantalla estem, menys fora, en la realitat 1.0, que és la realitat de tu a tu, i veiem com els nens es van desconnectant i augmenta la sobreestimulació, van passats de voltes, més nervis i més conflictes. Igual que els pares, si estem molt en la pantalla, ens desconnectem d'ells, i això no és positiu ni per la criança ni per l'educació", explica Tirado.



Il·lustració del llibre «Desconnectats». Foto: ACN