EDE 2020-12 Pantalles interactives

Trobada temàtica de l'**Espai de Debat Educatiu** (EDE).

- 1.1. Detalls logístics
 - 1.1.1. Com m'apunto a la trobada temàtica?
 - 1.1.2. On ens trobem?
- 1.2. Introducció
 - "Cómo educar para que le pasen cosas buenas a tus hijos" (18')
- 1.3. Lectures i Xerrades
 - "El cerebro del niño explicado a los padres" 2010. Alvaro Bilbao. pp 226-239
 - "El cerebro de nuestros hijos ante las nuevas tecnologías" (5'13")
 - 0-2a - Abans del dos anys, cap pantalla (5' 25")
 - 4-11a - Normes per a nens i pares en l'ús de la tecnologia (5' 46")
 - 12-18a - "Cuida tu cerebro ahora y él te cuidara después" (4' 35")
 - Recomanacions de sentit comú
- 1.4. Espai per compartir
- 1.5. Enquesta de millora contínua
- 1.6. Relacionat

1.1. Detalls logístics

1.1.1. Com m'apunto a la trobada temàtica?

[+]

1.1.2. On ens trobem?

Al canal de videoconferència BigBlueButton de l'**Espai de Debat Educatiu**.

ID de la reunió: 70010

L'última vegada que ho vam mirar, la sala que has demanat no s'havia preparat encara.

Create

I si no funcionés el sistema anterior, ens trobaríem a:

<https://meet.jit.si/EDE>^[1]

1.2. Introducció

És freqüent trobar-se amb el dubte sobre si és adequat per als nostres fills petits d'emprar pantalles interactives multimèdia, en què poden jugar per oci o fins i tot per aprendre paraules, sons, música, lletres, números, etc. a través de programes educatius (per exemple, GCompris^[2]).

- A partir de quan recomanen les persones expertes l'ús d'aquesta tecnologia interactiva multimedia?
- Durant quan de temps al dia?
- Com posar límits?

Primer de tot, cal tenir molt present el que ens diu, per exemple, la psiquiatra Marian Rojas Estapé. a través d'una xerrada de la sèrie *Gestionando Hijos*

"Cómo educar para que le pasen cosas buenas a tus hijos" (18')

Marian Rojas Estapé. Metge Psiquiatra. Video de la Serie *Gestionando Hijos*

“

"Cuando comprendes cómo funciona tu mente, cuando aprendes a gestionar tus emociones y enseñas a tus hijos a gestionarlas de forma correcta, les estás impulsando para que les pasen cosas buenas. El cerebro es plástico, crece, cambia, se modifica según el entorno, el cariño y la actitud. Aprender de estos temas ayuda a mejorar nuestra vida. Además, podemos aprender a ser felices, o lo más parecido a la felicidad que se alcanza en la tierra. Los estudios respaldan esta teoría, y cuanto antes enseñas a tus hijos, más probabilidades tienes de que tu hijo se enfrente a la vida de la mejor manera posible" nos cuenta Marian en esta maravillosa ponencia."

1.3. Lectures i Xerrades

"El cerebro del niño explicado a los padres" 2010. Alvaro Bilbao.
pp 226-239

Capítol 20. Atención

[+]

Resum

Una atención plena es aquella que es amplia, calmada y que se sostiene hasta el final. Evitar el contacto de tus hijos con las pantallas es la primera estrategia para proteger el desarrollo normal de su atención. Ayudarlo a permanecer concentrado, desarrolla un estilo de conversación en el que no haya saltos, realizar ejercicio físico o crear una atmósfera adecuada puede contribuir a conseguirlo.

Los adultos invierten en técnicas como meditación, yoga o mindfulness para mantener la amplitud de su atención, con la intención de tener una mente más luminosa y clarividente.

Contrariamente a lo que nos proporcionan las pantallas en edades de infantiles o incluso en la juventud.

La importancia de una parte del cerebro denominaa el cuerpo estriado: 228-229

¿Qué podemos hacer para mejorar la capacidad de atención de nuestros hijos?

- **Pasar tiempo con ell@s sin pantallas;-)**
- **Dejar que se desfoguen** después de la escuela con juego libre, actividad en un parque o incluso algún actividad física o deporte.
- **Evitar interrupciones:** eso mejorará su capacidad de atención. Si está jugando, o simplemente observando una mosca no debemos interrumpirlo porque está "entrenando su atención". Si estáis jugando o hablando no hagáis cambios de actividades o temas.
- **Ayúdalo a tener una atención tranquila:** cuidando el momento y el espacio en el que vas a estar con tu hij@. Ejemplos de actividades alternativas: ver las nubes tumbados o como se mueben las hojas de un árbol; escuchar los sonidos que os rodeen cuando estéis tumbados en el campo con los ojos cerrados; practicar algún ejercicio de mindfulness para niños
- **Ayúdalo a concentrarse hasta el final:** En el caso de que esté cansado podéis llegar a un acuerdo antes de terminar sobre lo que completará y cuando llegue a lograrlo es muy importante felicitarlo. Esto hará que se sienta satisfecho por su esfuerzo.

"El cerebro de nuestros hijos ante las nuevas tecnologías" (5'13")

Dr. Alvaro Bilbao.

“

Álvaro Bilbao lo tiene claro: "Lo que sabemos hoy es que los niños que pasan más tiempo delante de las tecnologías tienen mayor probabilidad de desarrollar trastorno de déficit de atención, problemas de comportamiento, depresión infantil y obesidad (no solo porque no se muevan sino porque además son menos capaces de resistirse a estímulos tan interesantes como la bollería industrial, las bebidas azucaradas, etc."

Álvaro asegura que los efectos de la tecnología se están viendo en un dato muy preocupante: "Sabemos que como mucho el 4% de los niños tiene TDAH. Sin embargo, la cantidad de niños que toman medicación por déficit de atención a lo largo de su vida escolar alcanza el 9%. En los 20 últimos años la cantidad de niños que toman medicación neuropsiquiátrica por TDAH o depresión infantil se ha multiplicado en EEUU, y esa tendencia se está extendiendo aquí en España, por 7. Eso nos debería hacer pensar mucho como sociedad acerca de lo que estamos haciendo con nuestros hijos".

Álvaro Bilbao desmonta además la idea de que las tecnologías ayudan a desarrollar más reflejos o una atención más rápida. Y su argumento es el siguiente: "El cerebro humano no necesita entrenamiento para esto porque está diseñado para captar estos estímulos. Por eso nos gustan, porque son fáciles. No contribuyen a nuestro desarrollo cerebral sino que relajan una parte del cerebro que se tiene que esforzar".

De:

- <https://www.gestionandohijos.com/ponencia-de-alvaro-bilbao-el-cerebro-de-nuestros-hijos-necesita-que-les-enseñemos-a-saborear-la-vida-no-a-consumirla/>^[3]
- <https://www.gestionandohijos.com/cerebro-ninos-nuevas-tecnologias/>^[4]

0-2a - Abans del dos anys, cap pantalla (5' 25")

Catherine L'Ecuyer · Investigadora i divulgadora educativa

“

La investigadora educativa canadenca Catherine L'Ecuyer es mostra especialment preocupada per la relació entre la infantesa i la tecnologia. Admiradora de la pedagoga María Montessori i autora dels llibres *Educar en el asombro* y *Educar en la realidad*, L'Ecuyer sosté que en l'educació cal prioritzar el descobriment i la invenció. Segons ella, "la millor preparació pel món en línia és el món real", un escenari en el qual el rol dels professors és clau: "Els mestres encenen la curiositat amb passió, afecte, intuïció i sensibilitat. No hi ha cap dispositiu electrònic que ho pugui igualar", explica.

Des del 2017 la Associació Pediàtrica Canadenca recomana:

- 0-2a: zero pantalles
- 2-5a: Menys d'1h al dia, només continguts adequats a l'edat del nen/a (no tant pel contingut com pel ritme).

Aquestes recomanacions són de salut pública, i no pas de caire educatiu. Aquesta associació pediàtrica afirma que cap estudi recomana la introducció de les noves tecnologies en la infància.

De:

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/ca/especial/les-pantalles-perjudiquen-latencio-dels-nens-catherine-lecuyer/>^[5]

4-11a - Normes per a nens i pares en l'ús de la tecnologia (5' 46")

Elizabeth Kilbey · Psicòloga i escriptora

“

Si algú és capaç de desxifrar els enigmes del món infantil, aquesta és la doctora Elizabeth Kilbey. La psicòloga i escriptora és la cara més coneguda de la sèrie de televisió britànica "La vida secreta dels nens", on analitza el comportament dels petits d'entre 4 i 6 anys que participen en el programa.

És una experta investigadora del camp de la psicologia clínica i està especialitzada en el que es denomina 'edat de latència', que defineix com "el període que va dels 4 als 11 anys més o menys i que és una de les etapes més negligents però més importants del desenvolupament del nen ". Kilbey ha treballat durant dues dècades proposant solucions a les problemàtiques familiars més comunes. En els últims anys ha rebut en la seva consulta una preocupació comuna: l'ús incontrolat de noves tecnologies per part dels nens. "Les pantalles estan canviant la forma en què els nens juguen, el mode en què es socialitzen i les activitats que ocupen el seu temps", assegura la psicòloga. Amb l'ànim d'aportar solucions Kilbey ha publicat recentment "Niños desconectados", un llibre en el qual s'analitza l'impacte dels dispositius de pantalla i en el qual es proporcionen eines per gestionar-los i crear un segur familiar.

De:

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/ca/especial/normas-para-ninos-y-padres-en-el-uso-de-la-tecnologia-elizabeth-kilbey/>^[6]

12-18a - "Cuida tu cerebro ahora y él te cuidara después" (4' 35")

Dra. Frances Jensen. Neurocientífica. Universidad de Pensylvania, EUA. Autora del llibre "El cervell adolescent". Video de la Serie "Aprendiendo juntos", BBVA, El Pais.

“

Neuròloga i mare, així es defineix Frances Jensen, una de les veus més respectades a nivell internacional pels seus estudis sobre el cervell adolescent. És presidenta del Departament de Neurologia de la Universitat de Pennsilvània. Jensen ha estat també professora de neurologia a l'Escola de Medicina de Harvard, directora de neurociència traslacional i directora d'investigació sobre epilèpsia a l'Hospital de nens de Boston.

En el seu últim treball "El cervell adolescent. Guia d'una mare neurocientífica per educar adolescents ", la neurocientífica ofereix una mirada revolucionària sobre aquesta etapa de la vida. Un manual científic per a pares i educadors que permet entendre com funciona la ment adolescent i aporta claus per ajudar els joves a fer-se adults. "Els adolescents són màquines d'aprenentatge" sosté la neuròloga, encara que matisa que "aprenen millor tant el bo com el dolent". Des de la seva posició privilegiada com a científica, professora i mare, Jensen explora, dissipa mites sobre l'adolescència i brinda consells pràctics per superar aquesta complexa etapa vital.

De:

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/ca/especial/cuida-de-tu-cerebro-ahora-y-el-te-cuidara-despues-frances-jensen/>^[7]

Recomanacions de sentit comú

A partir de l'article "Cómo afecta la tecnología al cerebro de nuestros hijos". Dr. Alvaro Bilbao. El mundo. 06/11/2015.

<https://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/11/06/563ca6b2268e3eef138b4681.html>^[8]

Reflexions generals

Dr. Alvaro Bilbao wrote:

*La realidad es que las nuevas tecnologías han llegado para quedarse y negar su existencia puede ser tan dañino como no regular la exposición de nuestros hijos a ellas. La tecnología es una herramienta que tiene como fin facilitarnos la vida y también ayudarnos a disfrutarla. Ese es precisamente el sentido que podemos transmitir a nuestros hijos. **Es normal que se introduzcan en las aulas de manera paulatina y siempre con un uso controlado y también es normal que en algún momento el niño comience a utilizarlas en casa, aunque posiblemente algo más tarde de lo que sucede en muchos hogares.***

Recomanacions extra dels assistents de l'EDE (afegeix les teves):

- Si el nen no demostra maduresa per deixar un dispositiu quan se li demana i crida, s'enfada desproporcionadament o incompleix la norma, és un senyal de que l'activitat l'està enganxant més del compte.
La recomanació seria que no pugués seguir utilitzant-ho fins que no aprengui a controlar-se.
- ...

Fins als 6 a

Dr. Alvaro Bilbao wrote:

*Es totalmente lógico que utilicemos el móvil en momentos puntuales para enseñar al niño las fotos de las vacaciones. El efecto de este uso es exactamente el mismo que enseñarle un álbum de fotos. También es normal que el niño, pueda coger el smartphone de su tío para poder utilizar una aplicación que sabe se encuentra en su teléfono. Sin embargo, una regla, lógica teniendo en cuenta lo que acabas de leer, es que **niños tan pequeños no tengan acceso libre a estos dispositivos, no utilicen los dispositivos de sus propios padres** (para evitar que lo hagan con demasiada frecuencia) y **cuando utilicen el de otro familiar lo hagan siempre bajo supervisión.***

Entre els 6 i els 10 a

Dr. Alvaro Bilbao wrote:

*El contacto con dispositivos fuera de lo que puede ser su uso para realizar trabajos escolares debería estar bien regulado por normas claras y firmes. **Los padres pueden facilitar el acceso a estos dispositivos durante periodos cortos, media hora o 45 minutos los fines de semana.***

*También podemos establecer reglas como que **los dispositivos no se utilicen cuando nos vamos de***

excursión o cuando estamos con otros niños, para facilitar la interacción social.

Otra regla de sentido común es que **si el niño no demuestra madurez para dejar el dispositivo cuando se le pide y grita, se enfada desproporcionadamente o incumple la norma es una señal de que la actividad le está enganchando más de la cuenta** y que no podrá seguir utilizándolo hasta que no aprenda a controlarse.

Entre els 10 i els 14a

Dr. Alvaro Bilbao wrote:

A partir de esta edad, el mayor tiempo que el niño utiliza la tecnología se asocia con mayores índices de fracaso escolar. Leer más libros, por el contrario, con un menor riesgo de fracaso escolar. En base a estas evidencias, **parece sensato seguir limitando el tiempo de uso de los videojuegos y otras apps para facilitar que el niño se acerque a otros intereses como la lectura o el deporte** y asegurarse de que el tiempo de **ocio digital ocurra sólo cuando se hayan terminado los deberes**.

Recomanacions extra dels assistents de l'EDE (afegeix les teves):

- I de forma controlada (el temps, la durada, i idealment els continguts).
- ...

A partir dels 14 a

Dr. Alvaro Bilbao wrote:

El uso de la tecnología para realizar trabajos o comunicarse con compañeros está extendido a estas edades y por lo tanto las principales responsabilidades de los padres son velar porque

- (1) los contenidos que visite y comparta el adolescente sean adecuados a sus valores y su integridad emocional
- (2) asegurarse de que el tiempo offline supere al tiempo online, permitiendo que disfrute de otro tipo de actividades y
- (3) asegurarse de que cuando está estudiando realmente lo haga y no utilice ese tiempo navegando o chateando.

Para lograr que estas pautas se cumplan es imprescindible ayudar al niño desde pequeño a disfrutar de otras actividades, a entender que la tecnología debe ser dosificada y supervisada por sus padres y dotarle de la suficiente capacidad de autocontrol para sobreponerse al desenganche diario.

Además, es imprescindible que tengamos en cuenta que el aprendizaje de este tipo de habilidades ocurre en el cerebro del niño tanto por costumbre como por imitación, por lo que el uso que nosotros hagamos de la tecnología y de nuestro tiempo libre marca y de una manera muy clara la forma en la que nuestros hijos la utilizarán.

También **es importante que los padres sepan que los niños aprenden más por observación de sus padres y las niñas aprenden sobre todo de la observación de la madre**, por lo que es responsabilidad de ambos progenitores mostrar un modelo de interacción con la tecnología basado en la moderación y el autocontrol.

1.4. Espai per compartir

Estona per compartir lliurement les reflexions, dubtes, (fra)casos d'èxit, ... que vulguem.

Alternativament, els podem enviar més tard al fòrum de l'EDE, o al Grup de Whatsapp.

1.5. Enquesta de millora contínua

[+]

1.6. Relacionat

[+]

^[1] <https://meet.jit.si/EDE>

^[2] <https://gcompris.net/index-ca.html>

^[3] <https://www.gestionandohijos.com/ponencia-de-alvaro-bilbao-el-cerebro-de-nuestros-hijos-necesita-que-les-ensenemos-a-saborear-la-vida-no-a-consumirla/>

^[4] <https://www.gestionandohijos.com/cerebro-ninos-nuevas-tecnologias/>

^[5] <https://aprendemosjuntos.elpais.com/ca/especial/les-pantalles-perjudiquen-latencio-dels-nens-catherine-lecuyer/>

^[6] <https://aprendemosjuntos.elpais.com/ca/especial/normas-para-ninos-y-padres-en-el-uso-de-la-tecnologia-elizabeth-kilbey/>

^[7] <https://aprendemosjuntos.elpais.com/ca/especial/cuida-de-tu-cerebro-ahora-y-el-te-cuidara-despues-frances-jensen/>

^[8] <https://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/11/06/563ca6b2268e3eef138b4681.html>

^[9] <https://www.ccma.cat/324/el-tecnoestres-aclaparats-per-la-tecnologia-que-ha-portat-la-pandemia/noticia/3062879/>