

# SENSE PANTALLES

SENTO  
*i* PENSO **MILLOR**

**7 RAONS**  
**PER EDUCAR SENSE ELLES**



Amb **Francisco Villar**,  
psicòleg infantojuvenil, expert en  
prevenció de conducta suïcida

**DESCOBREIX COM LES PANTALLES AFECTEN  
NEGATIVAMENT EL CERVELL DELS TEUS FILLS I FILLES**

# LES PANTALLES IMPACTEN SOBRE LA SALUT FÍSICA



Francisco Villar, psicòleg infantojuvenil,  
expert en prevenció de conducta suïcida

DESCOBREIX MÉS!

1

- Els **ulls** dels nens i nenes **es cansen i s'hi veuen pitjor**.
- La seva qualitat del son es deteriora i això els fa sentir **més cansats**.
- Els seus **músculs** i **ossos** poden **atrofiar-se**.
- Els adolescents poden desenvolupar **problemes d'autoimatge i insatisfacció corporal**.
- Els nens poden aprendre **mals hàbits d'alimentació i salut**.



## Sabies que...?

Algunes empreses venen filtres per a pantalles o ulleres especials contra la **llum blava**, però els **nostres ulls ja tenen el cristal·lí, que filtra aquesta llum**. En lloc de comprar aquests filtres, és millor **evitar utilitzar pantalles a la nit**.

# LES PANTALLES LIMITEN EL NEURODESENVOLUPAMENT



Francisco Villar, psicòleg infantojuvenil, expert en prevenció de conducta suïcida

DESCOBREIX MÉS!

- L'ús de pantalles pot **reduir la capacitat del cervell de canviar i aprendre** durant la infància i la preadolescència.
- Les pantalles poden afectar la **maduresa** dels nens perquè fan que deixin de banda el **joc simbòlic**.
- Les pantalles poden **limitar la creativitat**, ja que no estimulen la imaginació.
- El seu ús constant pot **augmentar la impulsivitat** i afectar així la capacitat de pensar abans d'actuar.

2



## Sabies que...?

Els nens necessiten **l'atenció**, els **ànims** i **l'exemple** dels adults per **desenvolupar-se adequadament**.

La relació **amb els adults** és crucial en el seu **procés d'aprenentatge**.

# LES PANTALLES INTERROMPEN L'ATENCIÓ

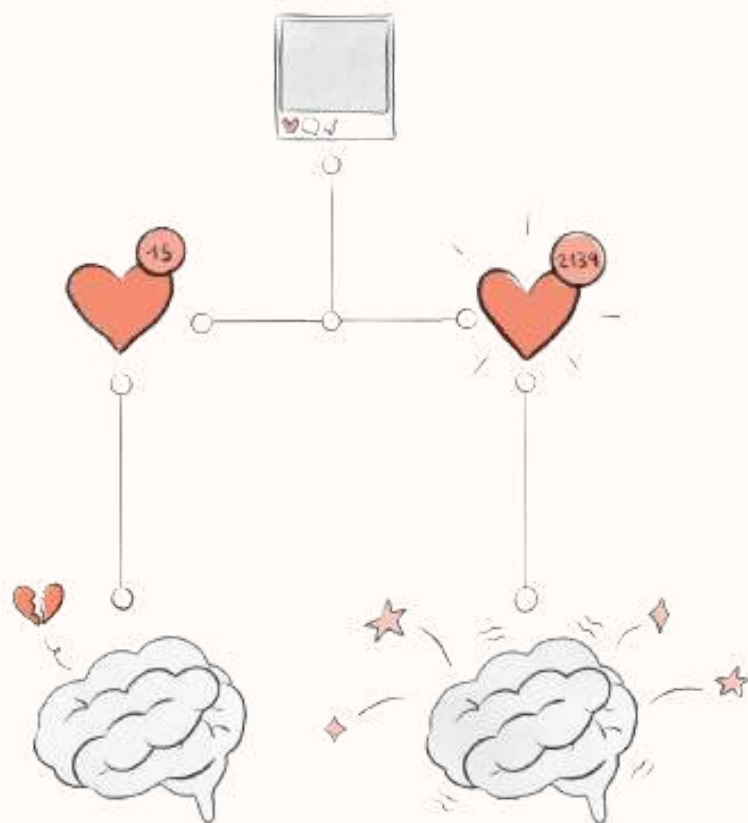


Francisco Villar, psicòleg infantojuvenil,  
expert en prevenció de conducta suïcida

DESCOBREIX MÉS!

3

- El seu ús **dificulta la concentració** i **empitjora els resultats escolars**.
- Fa que els nens **s'avorreixin** i **perdin la paciència** fàcilment.
- Afecta la capacitat de **processar informació complexa** i atrofia les seves **habilitats cognitives**.
- Pot provocar **addicció als estímuls digitals** i **reduir** la seva capacitat de **gaudir de moments de felicitat plena**.



## Sabies que...?

Cada vegada que veiem alguna cosa nova a les pantalles o passem de nivell en un joc, el nostre cervell allibera **dopamina**, una espurna de felicitat. Això altera el sistema de recompensa i afecta la nostra percepció del **desig, el plaer i la gratificació**.



# LES PANTALLES AFECTEN LES EMOCIONS



Francisco Villar, psicòleg infantojuvenil,  
expert en prevenció de conducta suïcida

DESCOBREIX MÉS!

- Les pantalles poden arribar a aclaparar els nens i **alterar fàcilment** les seves emocions.
- Poden empitjorar la seva capacitat de **regular les emocions** i fer-los **viure en mode automàtic**.
- Poden provocar que tinguin una **visió distorsionada dels altres**, a causa de les **xarxes socials**.
- Poden **interferir en el seu procés de maduració** i dificultar així la seva **autoacceptació**.



## Sabies que...?

El **joc lliure sense pantalles** és vital per al **desenvolupament emocional i social** dels nens, ja que els ensenya **habilitats essencials** i fomenta la seva **interacció social**.

# LES PANTALLES ENTORPEIXEN LA COMUNICACIÓ

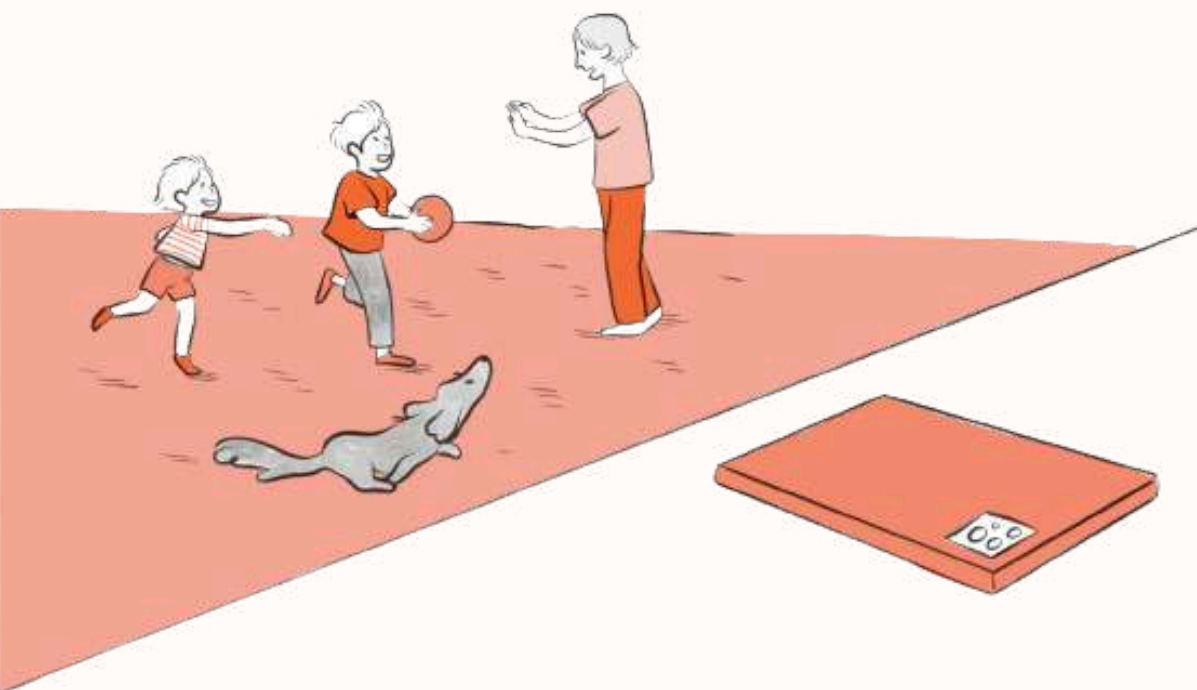


**Francisco Villar**, psicòleg infantojuvenil, expert en prevenció de conducta suïcida

DESCOBREIX MÉS!

5

- L'ús de pantalles fa que **es perdin moments importants** i **dificulta la seva comunicació** amb els altres.
- La comunicació a través de pantalles és limitada i pot provocar que **parlar en persona els resulti més difícil**.
- En les converses en línia es perd informació important, com el **llenguatge no verbal**.



## Sabies que...?

Els estudis mostren que la **retenció** i **comprensió de textos** en la **lectura en paper** és superior a la digital.

# LES PANTALLES EMPITJOREN LES RELACIONS I PROPICIEN

## EL BULLYING



Francisco Villar, psicòleg infantojuvenil,  
expert en prevenció de conducta suïcida

DESCOBREIX MÉS!

- L'ús de pantalles **redueix el temps que passen amb els amics** i afecta les seves **interaccions en persona**.
- Xatejar en línia pot **fer-los sentir sols** i afectar les seves **connexions emocionals**.
- La comunicació constant en línia **debilita les seves amistats** i **disminueix el desig de veure's** en persona.
- El **cyberbullying és comú** i pot afectar a molts adolescents.

6



## Sabies que...?

Tot i estar més «connectats» digitalment, molts adolescents **se senten sols**, i el **cyberbullying** és **cinc vegades més comú** que l'assetjament en persona.



# LES PANTALLES POSEN EN RISC LA SEGURETAT: EL PROBLEMA DEL **PORNO**



Francisco Villar, psicòleg infantojuvenil, expert en prevenció de conducta suïcida

DESCOBREIX MÉS!



- Internet pot contenir **informació falsa i perjudicial** i fer que confonguin la seva realitat.
- Alguns **continguts** en línia poden ser **inadequats per a la seva edat** i els pot causar confusió o por.
- L'**exposició a la violència** en línia pot **disminuir la seva sensibilitat** davant d'aquesta.
- **Parlar amb desconeguts** en línia pot posar-los en perill.
- El **porno** pot afectar negativament el seu **descobriment de la sexualitat**.



## Sabies que...?

En veure porno, els joves aprenen **rols sexuals** que poden portar-los a **pràctiques inadequades** que no triarien si no haguessin vist aquests continguts.



# QUAN LES PANTALLES S'APAGUEN, LA VIDA S'ENCÉN

El cervell dels nens necessita nodrir-se de les experiències meravelloses del món real: **COMUNICAR, ESTIMAR, SENTIR I VIURE DE VERITAT.**

APRÈN QUÈ ÉS EL QUE NECESSITA  
AMB AQUESTA COL·LECCIÓ:



**FRANCISCO VILLAR**

Doctor en Psicologia i expert en prevenció de conducta suïcida i en teràpia familiar. Treballa com a psicòleg infantojuvenil i forma part del programa d'atenció a la conducta suïcida del menor a l'Hospital Sant Joan de Déu.

**DESCOBREIX-LA!**

