Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

ORIENTACIONES PARA LA REGULACIÓN DEL ENTORNO DIGITAL PARA FAMILIAS CON HIJOS E HIJAS ENTRE 0-3 AÑOS

Las personas adultas responsables de la crianza deben intentar:

- Evitar la exposición a pantallas hasta los 24 meses del/la bebé. La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que no debe existir la exposición a pantallas (TV, Tablet, Móviles, etc.) entre los 0 y 2 años, ya que su utilización no se relaciona con efectos positivos durante este periodo de edad.
- Después de los 2 años, se recomienda como máximo 1 hora al día bajo supervisión parental.
- Supervisar los contenidos que se visualizan y acompañarle para ayudarle a entender lo que está viendo una vez alcanzados los 24 meses.
- Los estudios muestran que la exposición a pantallas sin supervisión de las personas adultas, está relacionada más adelante con problemas de autocontrol, problemas de atención, problemas emocionales y fracaso escolar, entre otros.
- Utilizar otras formas de entretenimiento con juguetes apropiados a su edad, que les ayuden a desarrollar su capacidad de aprendizaje.
- Evitar el uso de pantallas para conseguir que os haga caso y/o esté tranquilo/a.
- Mediante los juegos de interacción, cantándole y hablándole, también podremos captar su atención y desarrollar otras habilidades. Utilizar las pantallas como un distractor, les crea dependencia y les impide desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Buscar oportunidades de juego y de interacción diaria con vuestro hijo o hija, y no malgastar vuestro tiempo compartido con la exposición a pantallas. Los estudios muestran que es más importante para el aprendizaje de niñas y niños, las interacciones con otras personas que las interacciones con los medios digitales.
- El 80% del cerebro se desarrolla antes de los 3 años, y además de la alimentación, se nutre por las interacciones con las principales personas de referencia de cuidado infantil. La calidad de dichas interacciones es lo que verdaderamente deja una huella en su desarrollo.
- Hacer un uso responsable y no excesivo de los dispositivos electrónicos delante de vuestro hijo/hija. Recordar que sois modelos de aprendizaje, todo lo que hagáis vuestro hijo o hija tenderá a repetirlo.

II. HANUP
Haur eta Nerabeentzako Udal Plana

II PLINA
Plan Local de Infancia y Adolescencia

©Grupo Haezi, UPV/EHU

Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

INGURUNE DIGITALA ERREGULATZEKO ORIENTABIDEAK, 0-3 URTE BITARTEKO HAURRAK DITUZTEN FAMILIENTZAT

Haurren hazkuntzaz arduratzen diren helduak betetzen saiatu beharreko orientabideak:

- Ez jarri haurra pantailen aurrean 24 hilabete izan arte. Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) gomendatzen du 0-2 urte bitarteko haurrek pantailen aurrean ez jartzea (telebista, tabletak, mugikorrak eta abar), haiek erabiltzea ez baita lotu eragin positiboekin adin-tarte horretan.
- Bi urtetik gorako haurren kasuan, gomendioa da ordu bat baino gehiago eman ez dezatela pantailaren aurrean, gurasoek gainbegiratuta.
- Gainbegiratu ezazue zer eduki ikusten dituen haurrak, eta berarekin egon ikusten ari dena ulertzen laguntzeko, 24 hilabetetik gora duenean.
- Ikerketek erakusten dute pantailen aurrean heldurik gabe egoteak lotura duela aurreragoko autokontrol-arazoekin, arreta-arazoekin, arazo emozionalekin eta eskola-porrotarekin, besteak beste.
- Erabili entretenitzeko beste era batzuk, haurraren adinerako egokiak diren jostailuekin, ikasteko gaitasuna garatzen lagun diezaieten.
- Ez erabili pantailak jaramon egin diezazuen edo lasai egon dadin.
- Elkarreragineko jolasen bidez, berari kantatuz eta hitz eginez ere lor dezakegu haurraren arreta gureganatzea eta haren gaitasunak garatzea. Aspertu ez daitezen pantailak erabiltzeak mendekotasuna eragiten die, eta frustrazioarekiko tolerantzia garatzea eragozten die.
- Bilatu aukerak zuen haurrarekin jolasteko eta egunero elkarreragina izateko, elkarrekin duzuen denbora pantailei begira galdu beharrean. Ikerketek erakusten dute haurrek ikas dezaten garrantzitsuagoak direla pertsonekiko elkarreraginak bitarteko digitalekiko elkarreraginak baino.
- Garunaren % 80 hiru urte bete baino lehenago garatzen da, eta janariaz ez ezik, haurra zaintzen duten erreferentziako pertsona garrantzitsuenekiko elkarreraginaz ere elikatzen da. Elkarreragin haien kalitateak uzten du benetako aztarna haurraren garapenean.
- Erabili arduraz eta neurriz gailu elektronikoak zuen haurraren aurrean. Gogoan izan zuek zaretela ikasteko eredua, eta egiten duzuen guztia errepikatzeko joera izango duela haurrak.

©Grupo Haezi, UPV/EHU