

Anna Ramis

**De 0 a 3,
¿nada de pantallas?**

Colección Recursos educativos

Título: *De 0 a 3, ¿nada de pantallas?*

Título de la edición original: *De 0 a 3, res de pantalles?*, Eumo, 2020

Traducción del catalán: Manuel León Urrutia

La traducción de esta obra ha contado con la ayuda del Institut Ramon Llull

 **institut
ramon llull**
Lengua y cultura catalanas

Primera edición: enero de 2021

© Anna Ramis i Assens

© De esta edición:

Ediciones Octaedro, S.L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com – www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-18348-99-0

Depósito legal: B 1825-2021

Ilustración cubierta: © Mari Fouz

Diseño cubierta: Tomàs Capdevila

Diseño y realización: Octaedro Editorial

Impresión: Ulzama

Impreso en España – *Printed in Spain*

El periodo más importante de la vida no es el de la universidad, sino el primero de todos: desde el nacimiento hasta los seis años.

MARIA MONTESSORI

Cuando la amenaza son las bacterias, cuidamos la salud recordando que hay que lavarse las manos. Ahora que emerge una nueva plaga de dificultades instaladas en el sistema nervioso (Alzheimer, TDAH, ansiedad, estrés...), recurrir a la creatividad, a las actividades manuales, a la acción transformadora, a las relaciones cercanas... vuelve a situar las manos como un buen recurso para proteger la vida. Y mucho más si dedicamos tiempo a algo tan fascinante como es hacer cosas juntos.

VICENÇ ARNAIZ, «Mano educadora»,
Diario de Menorca (febrero 2015)

Índice

¡Mírame!	11
Cinco consideraciones previas	15
1. A hacer de madre y de padre se aprende ejerciendo	17
2. La tecnología digital está muy presente en nuestra vida.	20
3. Un niño pasa 2,5 horas de media al día frente a pantallas.	22
4. Las pantallas perjudican la salud de las criaturas.	24
5. Hay que reconsiderar los derechos de los niños en la sociedad digital.	26
Las necesidades y los derechos de las criaturas	29
<i>Las necesidades</i>	
1. La necesidad de ser tenido en cuenta.	31
2. La necesidad de las tres «A»: amor, autoridad y autonomía.	37
3. La necesidad de alimentarse.	44
4. La necesidad de dormir.	49
5. La necesidad de moverse.	54
6. La necesidad de jugar.	60

Los derechos

1. El derecho a la protección	66
2. El derecho al desarrollo.	70
3. El derecho a la educación	76
4. El derecho a tener un entorno rico y estable.	82
5. El derecho a equivocarse.	85
6. El derecho a ser protagonista de la propia vida	89

¿Qué debemos hacer las madres y los padres? 95

1. Aprender a ser familia	97
2. Tener la seguridad de que lo hacemos bien.	100
3. Disponer de tiempo	106
4. Elegir entre una vida más fácil o una vida mejor.	109
5. Responsabilizarnos de nuestros hijos	115
6. Respetar los derechos de nuestros hijos	119
7. Crecer y mejorar como personas.	122

En síntesis 125

Diez ideas. 125

Nueve recomendaciones básicas. 128

Bibliografía 131

¡Mírame!

Un muchacho que ha entrado en el Cuerpo de Bomberos de la Generalitat me explicó que, en la formación que les dan para poder ofrecer un servicio de calidad humana eficiente, los ponen en contextos de máximo estrés, ante una emergencia en la que hay personas que están sufriendo. Se trata de ver cómo las resuelven y darles pautas de actuación. Decía que una de las peores situaciones que tuvo que vivir fue la simulación del accidente de un coche en el que la conductora quedaba malherida, inconsciente y atrapada dentro del vehículo, mientras que su hijo pequeño, en la sillita del asiento trasero, estaba sano y salvo. La situación requería llevar a cabo el desguace de la parte delantera del vehículo, para liberar a la mujer, y tranquilizar al niño mientras se realizaba esta tarea. A él le tocó tranquilizar a la criatura. Por más que hacía y decía cosas al niño, este no se calmaba. Hasta que otro compañero bombero le dio la idea: «Haz lo que haría su madre si estuviera teniendo una pataleta: dale el móvil». Esa fue la solución.

La misma solución que utilizan muchos padres y madres para que sus hijos coman, duerman o se distraigan solos; se ahorran así la dedicación y paciencia necesarias en todo adulto para conseguir que los niños aprendan rutinas tan básicas. Las pantallas son tan fáciles de usar y las tenemos tan a mano —y la desinformación del mal que producen es tan grande— que sale a cuenta emplearlas.

Un cierto número de madres y padres empiezan a sospechar que no debería ser así, pero generalmente esto ocurre cuando ellos mismos consideran que «ya es demasiado tarde» para rectificar, aunque la edad de los hijos sea de menos de 3 años.

Estas inquietudes y prácticas de muchas familias son las que me motivaron a intervenir en el tema: ¿Cómo podía ayudar a los padres a tomar conciencia de que deben poner los derechos y las necesidades de los niños por delante de sus propias necesidades?

No se trata de criticar las tecnologías digitales, ni las pantallas. Se trata de favorecer el desarrollo óptimo de los niños; se trata de atender las necesidades y de respetar los derechos de los más pequeños –que no tienen capacidad para reclamarlos–. Se trata de tener presente que las negligencias o los malos tratos por omisión entre los 0 y los 3 años pueden dejar daños o hándicaps para toda la vida.

Si ya existen suficientes evidencias médicas de cuáles son las consecuencias negativas para la salud física, mental y relacional de los niños que están sobreexponidos a las pantallas a partir de los 6 o 7 años –aunque muchos de estos estudios arrancan de la época de la televisión y los videojuegos–, no hay que esperar a tener informes de la epidemia que se nos viene encima por el uso abusivo de pantallas por parte de las criaturas desde que tienen 4 o 5 meses. El móvil y la tableta están presentes en todas partes, a todas horas y en cualquier lugar, y están impidiendo que las criaturas hagan todo lo que tienen que hacer para desarrollar su cuerpo, su cerebro, sus habilidades relacionales, el lenguaje, etc.

Los niños y las niñas no necesitan mirar pantallas; lo que necesitan es que los adultos los miren a ellos. La palabra que un niño pequeño dice más veces a sus padres es *mírame*, que quiere decir: «hazme caso», «escúchame», «cuídame». A un nivel más profundo significa: «déjame ser alguien para ti, por-

que así puedo “ser”» y «si me quieres, me querré, creceré con seguridad y podré ser una persona feliz».

La mayoría de madres y padres lo saben, pero, seducidos por tabletas y teléfonos inteligentes, caen en contradicciones, como la de aquellas familias que tienen muy en cuenta el tipo de alimentos que van introduciendo en la dieta de su hijo, pero que acompañan todas las comidas con pantallas; o la de un padre que asiste al parto de su hijo, pero lo ve por primera vez a través de la pantalla con la que él graba.

Este libro quiere ser una llamada de atención sobre los niños, pero, sobre todo, una ayuda. Queremos ayudar a los padres y a la tribu entera (la sociedad, los poderes públicos y las costumbres sociales) a reconsiderar lo que estamos haciendo con los más pequeños (alguien tuvo la mala ocurrencia de llamarlos «nativos digitales»), que llegan a un mundo lleno de pantallas. Lo haremos desde la psicología del desarrollo y la neuroeducación, pero también teniendo muy presentes los derechos de los niños y una cierta «sociología de la pareja digital».

Después de un primer apartado en el que se describe brevemente cómo es la sociedad digital en la que vivimos y cómo afectan los dispositivos electrónicos a nuestro día a día y al de nuestros niños, entramos en materia en el segundo apartado, que dedicamos al niño y que hemos articulado en dos ejes: sus necesidades y sus derechos. En él también nos ocupamos de las familias y de cómo pueden educar y criar a los hijos para satisfacer sus necesidades y respetar, por encima de todo, los derechos de los menores. El apartado final incluye una síntesis de las ideas que habremos ido exponiendo y unas pautas básicas para reducir o eliminar el uso de pantallas en niños menores de 3 años.

Educar a los más pequeños sin pantallas es posible, y en este libro le explicaremos cómo hacerlo.

Cinco consideraciones previas

1. A hacer de madre y de padre se aprende ejerciendo

Ser madre o padre no es solo un hecho biológico. En realidad, es muy sencillo, pues los futuros padres se preparan mucho para el parto, como algo natural. Pero, en proporción, hay muy pocas personas que se encarguen de formarse, de tener un espacio de reflexión y contraste sobre cómo ir ejerciendo de madre o de padre.

Lo miremos como lo miremos, hacer de madre y de padre es complejo, porque consiste en actuar en una especie de circo con cuatro o cinco pistas simultáneas y en unas condiciones físicas que evidencian los estragos causados por las pocas horas de sueño, el estrés de tener que afrontar situaciones nuevas y cambiantes continuamente, y la casi depresión de sentirse superado por todo.

Las cuatro o cinco pistas de este *circo* son:

- **Criar a la criatura:** Esto significa atender a sus necesidades vitales básicas y darles respuesta: garantizarle un espacio seguro y confortable, hacerlo dormir, alimentarlo, cuidar de su higiene y salud, permitir que se mueva con seguridad... y, sobre todo, darle cariño y afecto, procurarle unos vínculos seguros con una autoridad cariñosa, dejando espacio a su autonomía.
- **Educarla:** Significa orientar su vida tomando decisiones del día a día, como, por ejemplo, dónde y cómo debe dormir, en qué lengua y de qué manera le hablamos, qué ponemos a su alcance... Son opciones que elegimos y valores que les vamos transmitiendo porque creemos que son los mejores para que su vida sea feliz y satisfactoria.

- **Convivir con la criatura:** Hay que encontrarle un lugar y dedicarle un tiempo del que hasta ahora disponíamos para nosotros, los adultos. Aprender a convivir con alguien que pide tanto como lo hace un bebé no es fácil. Todo queda trastornado espacial y temporalmente, y esto afecta a la vida de pareja, pues la va transformando en vida de familia, con todas las renunciadas y las opciones que ello conlleva.



- **Seguir con la vida de adulto:** Se deben ajustar las prioridades y los compromisos preexistentes que no se pueden dejar de lado. Principalmente, se trata de conciliar la vida laboral con la nueva vida familiar. Hay que mantener opciones de ocio y entretenimiento, hábitos de cuidado de uno mismo, espacios de socialización y de cuidado de la pareja. Y seguir con la vida cotidiana: la compra, limpiar, cocinar, comer y dormir... Muchas de estas cosas las realizamos gracias a los dispositivos electrónicos y conectados a internet. Según los expertos, en países como el nuestro utilizamos en ello más de once horas al día. ¡Once horas! (Y menos mal que, según se dice, dormimos poco).

- **Aprender algo de todo ello y ganar como persona:** La maternidad y la paternidad son escuelas de vida si se viven plenamente. Ser madre o padre es una oportunidad maravillosa para aprender muchas cosas de uno mismo, descubrir fortalezas y habilidades que no sabías que tenías, y crecer y mejorar como persona.

**Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:**

www.octaedro.com