

SAMS
SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA




SERVEI DE SALUT ESCOLAR



**CONEIX LA
TECNOFERÈNCIA**

QUÈ ÉS LA TECNOFERÈNCIA?

La tecnoferència és una paraula composta de dues: tecnologia i interferència

Fa referència a la **distracció** en la qual ens veiem immersos davant dels dispositius tecnològics, com el mòbil o les tauletes, i que interfereix en les nostres relacions en diferents àmbits, també en el familiar.

COM AFECTA ELS INFANTS?

Els infants són especialment sensibles, ja que el seu desenvolupament cerebral i afectiu depèn de l'atenció emocional i de la interacció directa amb els seus pares. S'ha demostrat que aquesta manca d'atenció sostinguda en el temps els perjudica.

El teu exemple
construeix
el seu futur

CONSEQUÈNCIES



Estar més pendents dels dispositius que dels infants afecta el seu benestar i de forma sostinguda pot portar a:

- Pitjor desenvolupament cognitiu.
- Augment de conductes problemàtiques (l'agressivitat, la desobediència...)
- Menys connexió afectiva entre pares i fills.
- Disminució de conductes prosocials (ser empàtic, ajudar, compartir...)
- Augment del temps d'ús de pantalles en l'infant.

QUÈ PODEM FER?



- Fer de les nostres llars espais sense tecnoferència o crear moments lliures de distraccions, com per exemple els àpats. Així aconseguirem fomentar el diàleg familiar i menjar de forma més saludable.
- Estar presents i emocionalment disponibles per connectar amb l'infant. L'al·letament, l'hora del bany, el joc... són moments que enforteixen els vincles entre pares i fills i són oportunitats d'aprenentatge que cal aprofitar.
- Avisar a amics i familiars de la nostra desconexió digital. Explicar el perquè d'aquesta decisió i que si cal, us podran contactar per altres mitjans.