



**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 ALS INFANTS?

DIRIGIT A PROFESSIONALS DE LA SALUT:

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, compartit...)
- 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.