

As crianças dos 0 aos 4 anos e os ecrãs

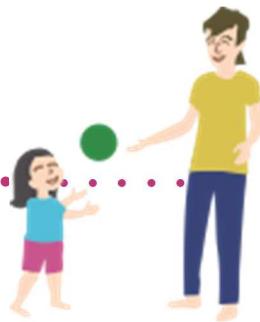


Os ecrãs (smartphone, tablet, televisão, etc.) fazem parte do nosso quotidiano. Rodeiam a criança desde o nascimento.

Os bebés e as crianças pequenas são sensíveis à exposição aos ecrãs. Por isso, é importante acompanhá-los no uso dos ecrãs de forma controlada, segura e com limites de tempo.

A criança necessita de

- contacto corporal e visual
- descobrir o mundo que a rodeia usando todos os seus sentidos
- interações humanas e atenção do adulto focada nela em certos momentos
- descanso e calma sem ecrãs
- experimentar o tédio, para que possa desenvolver a imaginação
- brincadeiras e movimento



Recomendações

- Favoreça as interações com o seu filho, brinque e faça atividades com ele cara a cara, sem ecrãs
- Limite tanto quanto possível os ecrãs na vida do seu filho
- Não ponha ecrãs no quarto do seu filho
- Evite os ecrãs durante as refeições
- Desligue todos os ecrãs 1 hora antes de o deitar, porque a luz emitida pelos ecrãs pode perturbar o sono
- Acompanhe o seu filho na visualização de programas seleccionados e adaptados à sua idade. Quando autorizar os ecrãs, pergunte-lhe se compreendeu o que está a ver, que conte o resto da história, etc.

Riscos associados ao uso de ecrãs

- Perturbações e atrasos no desenvolvimento da criança, da capacidade de atenção e concentração, das aprendizagens
- Dificuldades de socialização
- Problemas de sono
- Dependência dos ecrãs
- Excesso de peso e obesidade
- Passividade



Para os pais

- Defina o mais cedo possível regras e o tempo de ecrã para toda a família
- Dê o exemplo, porque as crianças aprendem imitando as pessoas próximas
- Pergunte a si mesmo se é o momento certo para usar o seu telemóvel, tendo em conta que vai desviar a sua atenção
- Algumas aplicações relativas à amamentação, sono ou outras podem ser úteis, mas quando a criança está presente, convém usá-las de forma muito limitada

Importante

- Definir regras em vez de proibir!
 - Antes dos 3 anos de idade, brincar (sem ecrãs) é a melhor forma de favorecer o desenvolvimento da criança. Pense em brincadeiras e caminhadas ao ar livre
 - A partir dos 2-3 anos de idade, propor limites claros sobre o tempo de ecrã. Por exemplo, não mais do que 15 minutos seguidos e não mais do que 1 hora por dia
 - Dos 0 aos 4 anos de idade, o tempo que a criança passa sozinha (sem acompanhamento) na frente dos ecrãs é tempo perdido e pode prejudicar o seu desenvolvimento físico, psíquico e intelectual
-

Para mais informações

- Jovens e meios de comunicação social (portal de informação dedicado à promoção das competências digitais e mediáticas) <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- Brochura PAPRICA primeira infância (petite enfance) «Como movimentar-se com o seu filho» https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/
- Nasci para ler (Né pour lire), (caixinha de livros para apoiar o desenvolvimento da linguagem das crianças) <https://www.nepourlire.ch/fr>



Programme cantonal de promotion de la santé et
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

