



PANTAILARIK GABE HAZTEKO GIDA
0 ETA 3 URTE ARTEKO HAURRAK

Aurkibidea

- 1. Badakizu zer behar duzan?**
Haurren hiru beharrezko-taldeak **05**
- 2. Badakizu behar duzuna emateko zer egin behar duzun?**
Haurren beharrei erantzutea **06**
- 3. Egidazu kasu!**
Gurasoen erantzuteko prestasuna **08**
- 4. Benetan eman nahi didazu txupete digitala?**
Pantailak umezain edo lasaigarri gisa erabiltzea **10**
- 5. Hara nor duen txupetea orain...**
*Arreta pantailarekiko haurrekiko arretaren ordez.
Zer eredu gara seme-alabentzat?* **12**
- 6. Osasuntsu hazi nahi dut!**
Pantailekiko esposizioaren arriskuez jabetzea **14**

Ondorioak osasun fisikoan

Ondorioak osasun emozionalean

Ondorioak garunaren garapenean

Atzerapen-efektuak hizkuntzaren eskurapenean

- 7. Babestu nazazue, babestu zaitzete!**
Zer babes gomendatzen dugu pantailen aurrean? **16**
 - 8. Abestu, jolastu, mugitu!**
Egoera jakin batzuetan pantailekiko esposizioa murrizteko estrategiak **18**
- Argazkiak eta bideoak egiten ditugunean**
Musika entzuten dugunean
Objektuak manipulatzeko dituztenean
Otorduetan
Lotara joan aurretik
Goizean esnatzen direnean
Itxaronaldietan
Kasketak iristen direnean
Autoz egindako ibilbideetan
- 9. Ekin lanari!**
Nola hasi? **26**

Sarrera

Gida hau eskuetan baldin baduzu, zure seme-alabak pantailetatik babesteko sentsibilizatuta zaudelako da, edo, bestela, oraingo keinu honekin gai honi merezi duen garrantzia ematen hasi zarelako.

Gidaren helburua da familiak eta zaintzaileak kontzientziatzea teknologiak lehen haurtzaroan eta, zehazki, 0 eta 3 urte bitartean duen eragin negatiboaz.

Formatu praktikoa duelarik, gida informazio-baliabide bihurtzea nahi dugu, bai kontzientzia har dezazun, bai hazkuntzaren etapa modu arduratsuan kudeatzeko aukera emango dizuten estrategiak zure eskura jartzeko.

Haur baten bizitzako lehen hiru urteak erabakigarriak dira bere gaitasun fisiko, psikosozial eta kognitiboen garapenean. Garuna beti eraikuntza-lanetan dagoen eraikin bat bezalakoa da, eta etapa honetan sortzen dira zimenduak, pertsonaren etorkizuneko gaitasunak garatzeko eta sostengatzeko oinarria izango direnak.

Guraso edo zaintzaile garen aldetik, gure erantzukizuna da garapen-prozesu hau ahalik eta onena izan dadin bermatzea.



1. Badakizu zer behar dudan?

Haurraren hiru beharrezko-taldeak

Haurrek jaiotzatik 3 urtera arte dituzten beharrak, euren artean oso lotuta egon arren, hiru motatan sailka daitezke:

Behar fisiologikoak:

Oinarrizko beharrak dira: **elikadura ona, higiene eta tenperatura egokiak, atsedena-orduak eta babes fisikoa.**

Gose naiz! Hotzak nago! Txizagura naiz! Logura naiz!

Behar sozioafektiboak:

Babes eta segurtasun emozionaleko beharrak dira, haurra bere inguruko pertsonekin lotzen dutenak: gurasoak, aitona-amonak, zaintzaileak...

Beldur naiz! Zure falta nabaritzen dut! Zu ni laztantzea atsegin dut! Irribarre egiten dut irribarre egiten didazunean...

Behar kognitiboak:

Haurrak bere **ingurune fisikoa ulertzeari eta deskubritzeari**, espazio berriak esperimentatzeari eta **trebetasun psikomotoreak eta mentalak** garatzeari lotutako beharrak dira.

Lorea ukitu nahi dut! Zer ote dago ate honen atzean? Zein polita den txoria! Nire kabuz egin nahi dut salto!

2. Badakizu behar dudana emateko zer egin behar duzun?

Haurraren beharrei erantzutea

Behar fisiologikoei erantzutea:

Elikadura-, lo- eta higiene-beharrei (oinarrizko beharrak) erantzuteko orientabideak tokiko nahiz nazioarteko osasun-zerbitzuek sortutako gida askotan aurki daitezke, eta, beraz, ez ditugu zehatz-mehatz aztertuko. Hala ere, **behar fisiologiko bati erantzuten diogunean, behar sozioafektibo eta kognitiboren bati ere erantzuten diogu**: haurrak bere ahotsarekin gure arreta eskatzen duela konturatzen garenean eta hari begira geratzen garenean, hurbildu egiten gara, zikina dagoelako deseroso sentitzen den egiaztatzeko eta maitasunez artatzen dugu. Hitz egiten diogun bitartean, eta guk egingo ditugun edo berak egitea eragingo dizkiogun keinuak aurreratzen dizkiogun bitartean, behar afektiboehi nahiz behar fisiologiko eta kognitiboehi erantzunak ematen ari gara.

Behar sozioafektiboehi erantzutea:

Lotura afektiboak oinarrizko konfiantza emozionala ematen dio haurrari bere ondorengo hazkunderako eta funtsezkoa den mezua igortzen dio: bakarrik ez dagoela. Afektuaren eta segurtasun emozionalaren behar nagusiak **modu naturalean betetzen ditugu oinarrizko beharrei erantzuten diegun bitartean**. Behar hauen antzematearen eta hauek betetzearen bidez haurrarekin harremanak izatea errespetu eta maitasun osoa helarazteko modurik hoberena da.

*Logura naiz,
ezin dut lorik egin*

BEHAR FISIOLGIKOA

*Ai..., zein abesti
polita...*

*Maite zaitut. Uaaa
[aharrausia], lokartzen ari
naiz...*

BEHAR SOZIOAFEKTIBOA



Behar kognitiboehi erantzutea:

Ingurune seguru eta estimulatzaile bat sortzeak, hizkuntza eta afektu egokiekin batera, haurraren berezko jakin-mina eta garapen mental osasuntsua erraztu egiten du, inguruan duen guztia deskubritzen eta esploratzen hasten denean.

Eguneroko bizitzan, **behar kognitiboehi emandako erantzunak behar sozioafektiboehi emandako erantzunekin bateratuak ematen ditugu**. Izan ere, egoera jakin batzuetan aldi berean sortzen dira hiru beharrak.

Gose naiz!

BEHAR FISIOLGIKOA

*Amaren bularrak ematen
duen beroa eta nola
laztantz nauen atsegin
dut...*

BEHAR SOZIOAFEKTIBOA

*Arraioa, horrela ez
da esnerik ateratzen,
amak titiburutik ondo
edoskitzen irakasten dit...*

BEHAR KOGNITIBOA



3. Egidazu kasu!

Gurasoen erantzuteko prestasuna

Haurraren beharrez ohartzea, hauek ezagutzea eta horiei erantzutea guraso edo zaintzaile gisa **erantzuteko prestasuna izatea da**.

NOIZ DAUKAGU ERANTZUTEKO PRESTASUNA?

- **Libreago baldin bagaude:** bertan ez bagaude, ezin diogu erantzunik eman.
- **Eskuragarriagoak baldin bagara:** bertan bagaude baina arreta galtzen badugu, ezin dugu behar duena antzeman.
- **Emozionalki konektatzeko gaitasun handiagoa baldin badugu:** bertan bagaude eta arreta jartzen badugu, baina ez badugu haien emozioekin konektatzen, ezin dugu zer behar duen ulertu.



Beraz, **erantzuteko prestasuna izateak** erantzun bat emateko prestatzen gaitu, baina zer faktorek lagundu behar diote adin honetako haur baten edozein beharrari erantzunik hoberena emateari?

Denbora: haurrekin ematen dugun denbora ahalik eta gehien luzatzea.

Berehalakotasuna: beharrari erantzuteko denbora ahalik eta gehien murriztea.

Ahotsa: hizketa tonu leunekin eta bolumen moderatuarekin sustatzea.

Ukimena: haurra laztandu eta maiz besarkatzea.

Begirada: begiradak baldintzarik gabeko maitasunarekin konektatzea.



Bizitzako lehen urteetan, haurraren nortasuna amarenera edo aitarenera lotuta dago oraindik. Horregatik, **errekonozimendu-begirada** honen bidez, haurrak modu inkontzientean hauteman dezake aintzakotzat hartua eta errespetatua dela. Haren «kanpoko nia» gara, eta gertatzen zaionari hitzak jartzen jakin behar dugu, berak oraindik ezin duelako egin.

4. Benetan eman nahi didazu txupete digitala?

Pantailak umezain edo lasaigarri gisa erabiltzea

Telebista, tableta eta mugikorrek aspaldi sartu dira gure etxeko errutinen barruan, eta maila desberdinetan eragiten diete gizarte- eta familia-harremanei. Askotan, pantailak erabiltzen dira haurrak entretenituta mantentzeko eta lo hartzea, lasaitzea edo geldirik geratzea lortzeko. Aparatu hauek **haurren asperdura eta/edo estresa erraz arintzen dituzten tresna bihurtzen dira**. Hauek negar egiteari, kexatzeari edo mugitzeari uzten diote. **Pantailak haien arreta bereganatzen du** eta gurasoek haurrengan jartzen duten arreta-maila murrizteko aukera ikusten dute.

Pantailak erabiltzeko modu honi «txupete digitala» deitzen diogu, txupete tradizionalaren funtzioarekin duen antzekotasunagatik. Gailuen irudiek, argiek eta soinuek haurren arreta bereganatzeko eraginkortasun frogatua dute, honako hauek eskaintzen baitituzte:

- **Errealitatearen deskonexio bat** (hor dago benetako beharra, eta hori alboratuta uzten da).
- **Berehalako saria** (benetako beharra ahaztea eragiten duena).
- **Eduki amaigabeak** (behin eta berriz emaitza berarekin errepika daitezkeenak).



Amarekin jolastu nahi dut!!

Ai, tableta jarri dit. Marrazki bizidunak, ederki!! Ai..., Zer zen egin nahi nuena? Berdin dio, hau primerakoa da!

- 1 Gure semearen edo alabaren **benetako beharrarekin bat ez datorren erantzuna ematen dugu**, eta, beraz, ez gara erantzuteko prestasunez jokatzen ari.
- 2 Edukiak nolabait behar kognitibo bati erantzuten badio ere (adibidez, bokalak erakusten dituzten panpina batzuen marrazkiak), **haurren behar sozioafektibotik aldendu egiten gara, ez baitugu jardueran parte hartzen**.
- 3 **Inguratzen duen errealitate fisikotik eta giza errealitatetik aldentzeko bidea ematen dugu**. Honek, zalantzarik gabe, atzerapena dakar, bai gaitasun psikomotoreen eta ingurunearekiko harremanaren gaitasunaren garapenean, bai bere inguruko pertsonetikiko harremanetarako gaitasun sozioafektiboetan. Bestela esanda, haurren sedentarismoa eta isolamendua faboratzen ditugu.

5. Hara nork duen txupetea orain...

Arreta pantailarekiko haurrekiko arretaren orde.
Zer eredu gara seme-alabentzat?



Gutako gehienok iratzargailuak jotzen duenean egiten dugun lehenengo gauza mugikorrean jakinarazpenak edo mezuak ditugun begiratzea da. Gaur egun, edozein gertaera txikik argazki partekatua edo sare sozial bateko argitalpena eskatzen duela dirudi. Era berean, ez da arraroa parkean hurrekin daudenean mugikorrari begira arreta galtzen duten gurasoak aurkitzea. Beraz, **guk egiten dugun pantailen erabilera ere kontuan hartu beharreko gaia da.**

Gailuak erabiltzen ditugun bitartean, ezin ditugu erantzuteko prestasuna izatea lortzeko funtsezko hiru puntuak bete, zeren eta:

- 1 Ez gaude hain libre.
- 2 Libre gaudenean, despistatu egiten gara.
- 3 Oso zaila egiten zaigu haurren beharrekin konektatzea.

Orduan, zer eredu gara gure seme-alabentzat?

Nahikoa al da aldizka eta zeharka begiratzea?
Garaiz iritsiko al gara haurrak behar gaituenean?
Non dago begirada adeitsu eta maitekorra?

Erantzuteko prestasuna izaten ikas dezakegu, baldin eta, hurrekin igarotzen dugun denboran zehar, **oraina bizitzeko** modu berri bat deskubritzen badugu, non gauza txikiez gehiago jabetzen garen. Ireki gaitezen haurtxoaren begirada partekatuzera, non esploratzen duen guztia berria den, dela lore bat, dela ortzadarra, dela inurri bat...

Aita, ama, begira, zutik jarri naiz!

Zertan ari dira? Ez dira begiratzen ari?

A! Entreenituta daude gauza horri begira, niri inoiz begiratzen uzten ez didatena eta aurpegia argitzen diena...

Aita, ama, begira, zutik jarri naiz!

Ai, erori egiten ari naiz! Aita! Ama!

Arraioa, arraioa, bagoaz!



6. Osasuntsu hazi nahi dut!

Pantailekiko esposizioaren arriskuez jabetzea

Pantailen erabilerak haurrengan duen eraginak ondorioak ditu, bai haien osasun fisikoan eta emozionalean, bai garunaren garapenean, eta hizkuntza eskuratzeko atzerapenarekin lotuta dago.

● Ondorioak osasun fisikoan

SEDENTARISMOA:

Pantaila baten aurrean geldirik egoteak **giharretako laxotasuna eta sedentarismoa** eragiten ditu. Gaur egun, haurren **obesitatearen eta gehiegizko pisuaren gorakadarekin** lotzen den kausetako bat da.

IKUSMEN-ARAZOAK:

Pantailek igorritako argiak modu negatiboan eragiten dio nerbio optikoaren garapen egokiari (**miopia**), eta ikusmen-arazoak eragiten ditu (**ikusmen lausoa, lehortasuna edo narritadura**).

LOAREN ALTERAZIOAK:

Lo egin aurreko orduetan argiaren eraginpean egoteak **melatoninaren jariaketa murrizten** du, loaren kalitatean eragin negatiboa du eta atsedeen-orduak gutxitzen ditu. Faktore hauek eragina dute haurren errendimenduan eta euren egoera emozionalean, eta, gainera, **ondorioak izan ditzakete haien immunitate-sisteman**.

ELIKADURA-NAHASMENDUAK:

Hainbat ikerketek erakusten dute pantaila baten aurrean jateak **asetasun-sentsazioa galarazten duela eta, luzarora, elikadura-jokabidean nahasmenduak eragin ditzakeela**. Haurrak jaten dutenaz jabetzen ez direnean, ez dute ondo murtzikatzen edo airea irensten dute, eta horrek digestio txarra eragiten die (haizeak, korrokak...).

● Ondorioak osasun emozionalean

ISOLAMENDU SOZIALA:

Pantaila batekin elkarreragiten duen bitartean, **haurrak trebetasun-sozialak ikasteko duen gaitasuna eragozten da**. Trebetasun hauek funtsezkoak dira haurrak enpatia eta besteekin partekatze ahalmena garatzeko eta bere emozioak ulertzeko. Pantailak gehiegi erabiltzea oztopo bat da ikasteko eta gurasoekin edo haurrengan inguruko pertsonekin ezartzen diren loturak sortzeko.

● Ondorioak garunaren garapenean

Etapak haurren plastikotasun neuronal handieneko etapa da, eta, beraz, jaiotzetik 3 urtera arte jasotzen duen estimulazioak haurrengan garunaren sortuko diren nerbio-konexioak nolakoak izango diren zehaztuko du.

Haurren garuneko eremu heldugabeeneko bat **kortex prefrontala da (PFC)**. Funtzio kognitiboak garatzen dira bertan, hala nola arreta, kontzentrazio-gaitasuna, bulkadaren kontrola eta arazoaren konponketa. Haurrak oldarkorak dira oraindik ez dutelako garunaren zati hau garatu. Urteetan zehar, helduok garunaren zati hau erabiltzen irakasten diegu.

Pantailen argi, kolore eta mugimenduak haurrengan arreta aktibatu, **garunaren zati honen funtzioak gainestimatu eta kortex prefrontalaren garapen-prozesuetan eragin dezakete**.

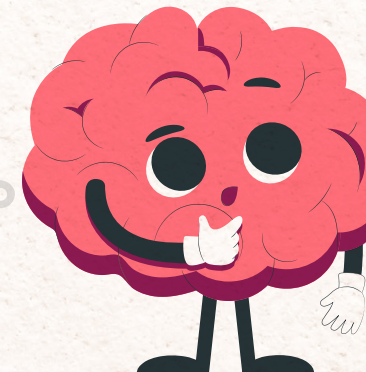
Ekoizpen digital gehienek ematen dituzten **berehalako sariak** garuna gehiegi estimatu eta sari-sistema aktibatzen dute haurrak gailu batekin elkarreragiten duen bakoitzean. Ondorioz, bere garunak **dopamina** askatzen du, plazerarekin lotutako neurotransmisorea dena eta sari-zirkuitua aktibatzen duena.

Garuna sari jarraitu horietara ohitzen badugu, honek portaera berberak errepikatze joera izango du behin eta berriz, plazer-sentsazio bera bilatuz.

Luzarora, kortex prefrontalaren heldutasun falta horrek **arreta- eta inpulsiotasun-arazoak** sor ditzake, hala nola AFNHa (arreta faltaren nahastea hiperaktibitatearekin).

● Atzerapen-efektuak hizkuntzaren eskurapenean

Haurrak ez badu ingurunearekin elkarreragiten pantaila baten aurrean dagoelako, ez ditu inguruan dituen pertsonak ikusten edo entzuten, eta ez du berak igortzen dituen soinuekiko erreakzio gisa keinu bidezko erantzunik edo adierazpenik jasotzen. Honek esan nahi du, hitz egiten hasten denean, hiztegi gutxiago eta esaldiak lotzeko zailtasun gehiago izango dituela, eta, era berean, **bere hitz-jarioa, hitzen ulermena eta lengoaia adierazkorra gutxituko dituela**.



7. Babestu nazazue, babestu zaitetze!

Zer babes gomendatzen dugu pantailen aurrean?

3 URTE BETE AURRETIK PANTAILAK EZ ERABILTZEA GOMENDATZEN DUGU.

Pantailek eragiten dituzten ebidentzia zientifikoek deskribatutako ondorio negatiboak ikusita, komeni da jaiotzatik 3 urtera arte pantailekiko esposizioa saihestea.

Haurrei jolasaren, hizketaren eta abarren bidez gurekin konektatzeko behar duten denbora eta arreta osoa eskaintzeko, ahal den neurrian edozein motatako pantailarik gabeko espazioetan elkarreragin behar dugu.

Etxera iristean, adibidez, mugikorraren erabilera erregulatzea gomendatzen dugu, aukera hauetako baten bidez:

- Isilean jartzea.
- Amatatzea.
- Txikien helmenetik kanpo uztea.



AMARI HAURDUNALDIAN PANTAIEN ERABILERA MURRIZTEA GOMENDATZEN DIOGU.

Haurdunaldian, komeni da **arreta jartzea etorkizuneko haurtxoak amaren gorputzaren bidez transmititzen dituen seinaleetan**, eta harekiko lotura sortzea entzuten dugun musikaren bidez, elikatzen gaituen janariaren bidez, fisikoki eta mentalki konektatzen gaituzten ariketa lasaigarrien bidez, meditazioaren bidez...: **begirada bitzta hazten ari den gure barnera bideratzeko eta norberaren gorputzarekiko loturatik aldentzen gaituzten distrazio teknologikoak alde batera uzteko aukera ematen digun guztia.**

ESNEALDIA PANTAILETATIK URRUN BIZITZEA GOMENDATZEN DUGU.

Bularra ematea konektatzeko oso une intimoa da amaren eta haurraren artean. Askotan, mugikorraren presentziak eragina izan dezake une honetan, amak dei bat egiteko edo jakinarazpenak begiratzeko aprobetxatzen baitu haurra elikatzen distraituta dagoen bitartean. Hainbat ikerketaren arabera, **esnealdi garaian mugikorra izateak eragin negatiboa du haurraren atsedeanaldian eta bularra emateko denbora murrizten du.** Ama bularra emateko denboraz baliatzen bada lasaitzeko, bere buruarekin egoteko eta haurrarekin konektatzeko, haurrari eta berari onurak baino ez ekarriko dizkien zerbait egingo du.

Esnealdia biberoiarekin egiten denean, aitarekin edo haurra zaintzen duen pertsonarekin ere ematen da lotura afektiboa. Kasu honetan mugikorra manipulatzeko eskuak libre ez izan arren, **telebista edo tabletak haurrarekiko beharrezkoak diren konexioan eta hurbiltasunean eragin dezake.** Horregatik, ezinbestekoa da esnealdian esku hartzen duenak une honetan arreta osoa emateak dakartzan onurez jabetzea.

8. Abestu, jolastu, mugitu!

Egoera jakin batzuetan pantailekiko esposizioa murrizteko estrategiak

Haurrek pantailekiko duten esposizioa murrizteko, **oinarrizko bi helburu** ezarriko dizkiogu gure buruari:

- **Haurrekin partekatzen dugun espazioan pantailen presentzia saihestea.**
- **Haurrek edozein gailu motarekiko duten ezagutza murriztea.**

Egoera edo une jakin batzuetan helburu hauek lortzeko hainbat **estrategia** praktikan jartzea proposatzen dizuegu:

Argazkiak eta bideoak egiten ditugunean

Haurtxo bat etxera iristen denean, umearen argazkiak eta bideoak egiten igarotzen ditugu lehenengo hilabeteak, familiari eta lagunei bidaltzeko. Haurraren begiak mugikorra ikustera ohitzen dira, hau haurraren aurrean behin eta berriz agertuz eta bere arreta bereganatuz.

Esposizioa murrizteko estrategiak:

- Argazkiak **zentzuzko distantzian egitea, bere ikusmen-eremutik kanpo egoten saiatuz**, eta beste pertsona batekin edo jostailu batekin jolasten ari den egoerak aprobetxatuz. Hau da, haurraren eta pantailaren arteko kontaktua saihesten saiatzea.

- **Pantailen argia eta kolorea jaitea**, bere arreta erakar ez dezaten.
- **Mugikorrarekin egiten ditugun irudiak haurrei ez erakustea.**
- **Argazkiak inprimatzea eta haurrekin begiratzea**, familiako kideak eta espazio edo egoera partekatutak ezagutu ditzaten.

Saihestu haurra aurrez aurre eta identifikatzeko moduko lekuetan ikusten den argazkirik argitaratzea, sare sozialetan esaterako, edo inolako «kontrolik» gabe bidaltzea.

Musika entzuten dugunean

Askotan, musikak loa erraztu dezake bizitzako lehen hilabete edo urteetan, baita lasaitasun-uneetan edo gauzez lotara joan aurreko denboran ere. Hala ere, musika entzuten dugunean mugikorraren edo tabletaren bidez egiten dugu, eta gailu horiek haurraren aurrean agertzen dira.

Esposizioa murrizteko estrategiak:

- **Interakzio musikala gurekin izatea erraztea, eta ez gailuarekin:** abestu, dantzatu edo, hori egiten jakinez gero, instrumentu bat jotzea.
- Momentu hauek musikaren bidez **gurasoekiko lotura sendotzeko une** bihurtzea.
- **Gailua ezkutatu**, haurraren begi-bistatik kanpo gera dadin.
- Haurrak soinua gailuarekin lotu ez dezan erraztea, esaterako **bozgorailu** batzuen bidez.
- **Musika-aparatu «tradizionalak» berreskuratzea**, hala nola disko-jogailuak edo CD irakurgailu eramangarriak.

Objektuak manipulatzeko dituztenean

Lau hilabete aurrera, haurrek euren eskuak eta oinak deskubritzen dituzte, eta objektuak manipulatzeko eta ukitu eta ahora eraman dezaketen guztiarekin jolasten hasten dira. Inguruan dagoen guztia esploratzen duten bitartean, **erraz aurkitzen dute gurasoen mugikorra**, eta berehala hartu, miazkatu edo erortzen utzi nahi dute. Era berean, laster konturatzen dira ukimenak pantaila argizatzea eragiten duela eta martxan jarri nahi dute gailua.

Esposizioa murrizteko estrategiak:

- Aukeratu etxeko espazio bat, apalategi bat edo kaxoi bat, non **mugikorra uzten ohituko garen**, haurraren helmenetik kanpo gera dadin (inoiz ez gau-mahaiak, sofak, besaulkiak...).
- Haurraren eskura bere **eboluzio-unera egokitutako objektuak** izatea beti, ukimenaren, kolorearen, formaren eta abarren bidez bere zentzumenak estimulatuko dituztenak.

Eta, era berean, **isiltasun-uneak** erabiltzen eta gozaten ikastea. Lasaitzeko, autokontrola garatzen laguntzeko, kontzentratzeko...





Otorduetan

Telebista, tabletak edo mugikorrek ohiko baliabideak dira otorduetan. Une horietan arreta osoa behar da, distraitu egiten duten inolako pantaila edo jokoan distrazioarik gabe.

Sei hilabetetik aurrera, haurrak **elikadura osagarriarekin** hasten dira, eta, horrekin batera, pixkanaka gehitzen joango diren elikagai berriak deskubritzeko etapa. **Urtea egiten dutenetik aurrera**, otorduak sozialagoak eta familia-harremani lotuagoak dira.

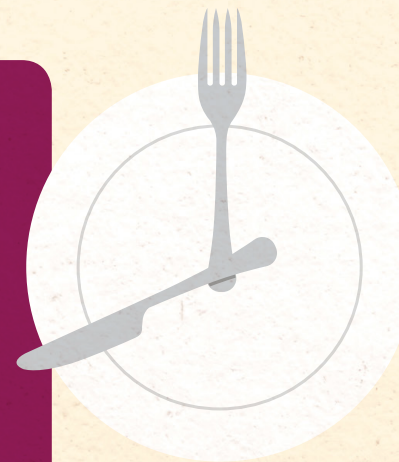
Esposizioa murrizteko estrategiak:

- **Janaria bera estimulu-iturri bihur dadin** ahalbidetzea eta sustatzea.
- Haurrak dastatzen dituen jakien zapore, testura, kolore eta usain berriekiko duen jakin-mina eta erritmoa errespetatzea, une oro **jakin dezan zer jaten duen**.
- **Bakarrik jateko trebetasuna** ikastera eta hobetzera animatzea.
- **Adibidea eman** (urtetik aurrera baso batetik ura edaten ikusten gaituztenean, plater bat hurbiltzeko eskatzen dugunean...).
- **Haurrekin hitz egin, entzun** eta haiengandik hurbil egon.



Eta zer gertatzen da **lagunekin otorduak egiten ditugunean** eta txupete digitala hain tentagarria den une horietan?

- Gurekin harreman zuzena izatea erraztea, haien erreferenteak garelako.
- Mahaian gaudenean, mugikorrarekin edo beste gailu batzuekin ikusten ez gaituztela zaintzea.
- Saihestu haurrak mahaian egokitu gabe sentitzea. Espazioaren eta helduen taldearen partaide bihurtzeak bere buruarekin seguru sentitzea eragin eta autoestimua handitzen die.
- Objektu eta jarduera batzuk eskaintzea, eserita dauden bitartean edo helduen mahaitik gertu daudenean entretenitu daitezten.
- Haurtxoak direnean, taldeko pertsona batek zain ditzan txandakatu gaitzke. Honek aukera ematen die gurasoei lasai jateko eta haurrak entrenitu daitezten.



Lotara joan aurretik

Gure etxeetan egun osoan gehien agertzen den pantailetakoa bat telebistarena da, eta iluntzean eta gaueko azken orduan ematen dira ikusleria gehien daukaten uneak. Gaur egun, logelan oso ohikoa da ere mugikorra, tableta edo ordenagailu eramangarria bezalako pantailak kontsumitzea. Gehiegizko esposizio hau prebenitzeko, lotara joan baino ordubete lehenago etxeko giroa lasaitzen hasi behar gara.

Esposizioa murrizteko estrategiak:

- **Argi bero** batekin **giro lasaia** eta eroso sortzea.
- **Musika lasaigarria** entzutea gailu alternatiboen edo bozgorailuen bidez.
- **Ahots-tonu leuna** erabiliz elkarrizketak izatea edo hurrari lo-kanta bat abestea.
- Ipuin bat irakurri edo **narrazio labur** batzuk xuxurlatu hurrarengandik gertu.
- **Gorputzeko kontaktua deskubritzea** efektu lasaigarriarekin (masajeak, laztanak...).

● **Oheratu aurreko bainu bero** batek baretu, lasaitu eta loak hartzen laguntzen die.



Goizean esnatzen direnean

Ikastetxera joan aurretik edo asteburuetan, erraz jo dezakegu telebista edo tabletaren pantailetara haurrak mentalki asaldatu eta egiten ari direnetik deskonektatzen dituzten edukiekin.

Esposizioa murrizteko estrategiak:

- **Denbora motela ematea higiene pertsonalean**, janztean eta etxetik irteteko prestatzean, haurraren eboluzio-une bakoitzak ahalbidetzen duen autonomia handienarekin.
- Egunean zehar egingo dituzten gauzei buruzko **elkarrizketak tonu leunean** izatea.
- **Lasai** gosaltzea.
- Erdizka utz daitezkeen **jolas lasaiez** gozatzea.
- **Utzi haurra libreki mugitzen** eta hamakan edo aulkitxoan geldirik geratzeko behartuta ez sentitzea.

Itxaronaldietan

Medikuarengana joaten garenean, garraio publikoaren zain gaudenean edo beste egoera jakin batzuetan haurren oinarrizko beharretako bat, mugitzekoa, erabat mugatuta geratzen da. Halakoetan, denbora-tarte batzuetan, oso ohikoa izaten da pantailak haurrak distraitzeko erabiltzea.

Esposizioa murrizteko estrategiak:

- **Hizkuntza ezberdinetako eta munduko kultura guztietako altzo-jolasak eta doinuak** erabiltzea.
- **Ingurunea behatzen** laguntzea: zer ikusten dugun, non gauden, hor nor dagoen...
- **Kili-kiliak** egin.
- **Hatzak zenbatu.**
- **Maneiatzeko errazak diren panpinak edo jostailuak manipulatzeko.**
- **Ipuin bat irakurri.**

Kasketak iristen direnean

Kasketaldiak helduak beste pertsona batzuekin gaudenean gainezkatze emozionala komunikatzeko, zerbait lortzeko edo arreta erakartzeko baliabide dira. Gurasoentzako muturreko egoera bihur daitezke, non pantailak haurrak lasaitzeko tresna errazak diren.

Esposizioa murrizteko estrategiak:

- Galdetu gure buruari bere **beharretako** bat alde batera utzi ote dugun: behar adina jan edo lo egin, mugitu edo jolastu, arreta nahikoa jaso...
- **Lasai egon**, ez egin gainezka.
- **Haurraren sentimenduarekin enpatia izatea**: onartzea, izena eta denbora ematea lasaitasun-proposamenetara edo distraktoretara iristeko.
- **Gure sormen-gaitasuna garatzea.**

Autoz egindako ibilbideetan

Autoz egindako joan-etorriek haur batek geldirik geratzeko duen gaitasuna probatzen dute, eta txupete digitala gurasoentzat oso tentagarria den tartea dira.

Esposizioa murrizteko estrategiak:

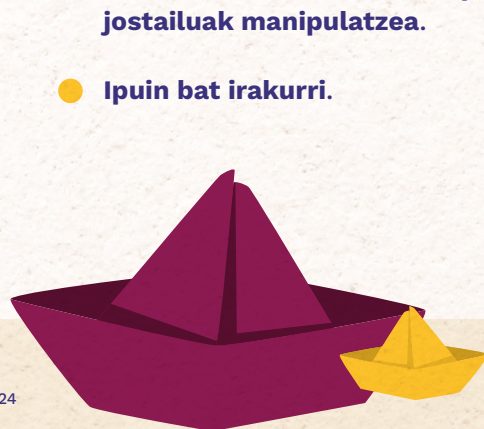
- Ibilbidearen **aurreko denbora** positibotasunez, alaitasunez eta mugimendu askez bititzea.
- Nora goazen **azaltzea**.
- Haurrek eramango ditugun **jostailu eta peluxeen** aukeraketan parte hartzea (betiere bigunak, istripuren bat gertatuz gero kalteak eragin ditzaketen material gogorak saihestuz).
- Haurrak zentzumenak eta **irudimena estimulatzen dituzten jokoekin** distraitzeko.
- **Paisiarekin lotutako** ipuinak, narrazioak edo pasadizoak kontatzea.
- Kantak abestea, musika entzutea eta aldi berean abestea, **ahotsarekin eta eritimoarekin jolastea...**



Kontuan hartu behar dira Trafikoko Zuzendaritza Nagusiak (TZN) ezarritako segurtasun-neurriak: edozein gailu mugikor edo tableta jaurtigai arriskutsu bihur daiteke istripua gertatuz gero.

Proposatutako estrategietako bat ere ez da hutsezina, eta ez dute pantaila baten hipnotizazio-ahalmena ere. Batzuk begien bistakoak irudituko zaizkigu eta beste batzuekin iraganera bidaia bat egingo dugu, gure haurtzarora. Guztietan beharrezkoa da gure parte-hartzea eta haurrari eskaintzen diogun denbora luzatzea.

Eta ideiak falta ez daitezen, hemen deskargatu dezakezue pantailen ordeko jardueren zerrenda!



9. Ekin lanari!

Nola hasi?

Jaiotzetik 3 urtera artean batere pantailarik ez izatea ez da erronka erraza. Normala da uneren batean amore emateko tentazioa sentitzea. Baina ezin dugu etsi, ezta bidean frustratu ere. Horrez gain, ez gara errudun sentitu behar orain arte gomendatzen denaren guztiz kontrakoa egin baldin badugu. **Proposatutako helburuetara pixkanaka hurbiltzea da kontua. Nola?**

- **Gure ohitura digitalak berrikusiz**, gure burua erabiltzaile kontzientetzat eta ez teknologiaren mendekotzat hartu ahal izateko.
- **Haurrentzat eredu bat garela** jakinda, **oinarrizkoa da honek erabilera digitalen adibide on bat ematen dugula ikustea.**
- **Gure ahaleginak** aurreko puntuan lehentasunezkotzat jotako egoeretan **ardatzuz**, egoera horiek errespetatzeko.
- Gure buruari **helburu txikiak** ezarriz, **adibidez asterokoak**, hauek pixkanaka lortzeko.
- **Haurrarekiko komunikazioa eta haurrarekin ematen dugun denbora bultzatuz.**
- **Itxaropen positiboak sustatuz** eta pentsatuz ondo eta seguru sentitzen den haur batek gaitasun asko dituela eta ama edo aita lasai batek baliabide asko dituela.
- Pantailarik gabeko haur-hezkuntzako **ikastetxe** bat aukeratzuz.
- Familia gisa eta modu kolektiboan, **ikastetxeetako IFEen bidez antola gaitetzke**, erabaki bateratuak bultzatzeko.
- **Gure inguruko beste pertsona heldu batzuen** (bikotekidea, lagunak, aitona-amonak...) **laguntza bilatuz**, gida honetan dagoen guztia praktikan jartzea zaila dela ikusten badugu.
- Eta, azkenik, pantailekiko mendekotasun bat gertatu dela antzematen badugu, dela haurraren aldetik, dela gure aldetik, **jarri harremanetan profesional batekin.**

Eskerrik asko erronka hau hartzeagatik, familia!

Haurtzaroan zehar etapa desberdinetatik igaroko naiz eta guztietan babestu eta tresnak eman beharko dizkidazue pantailak modu osasuntsuan erabiltzen ikasteko. Bada, erronkaz beteriko bidea dugu zain! Hau hasiera besterik ez da!



Iturriak:



Partaidetza eta aholkularitza: Anna Ramis Assens, pedagogoa eta eskola- eta familia-aholkularia, #de0a3PantallesRES kanpainaren eta Haurtzaroa eta Pantailak Manifestuaren sustatzailea.

Gida honi buruz

Konexioa Gara kooperatibaren helburuetako bat **haurrak eta nerabeak pantailek euren garapenean duten eragin negatibotik babestea** da.

Gida hau bezalako baliabideak eta jarduerak sortzen ditugu: 0 eta 3 urte bitarteko haurren familiak eta zaintzaileak eragin negatibo horietaz kontzientziatzeko eta hazkuntza-etapan praktikan jartzeko estrategiak eskaintzeko informazio-tresna bat.

Egin bat telefonia kontzientearekin eta lagundu honelako proiektuak bultzatzen!

Konexioa Gara, telefonia kontzientea. Guri buruz:

Irabazi asmorik gabeko telekomunikazio-kooperatiba bat gara, telefono mugikor, internet eta telefono finkoko zerbitzuak eskaintzen dituena.

Teknologiaren kontsumo kontzienteak planeta zaintzen eta pertsonen ongizatea bultzatzen lagunduko duen mundu bat nahi dugu.



TELEKOMUNIKAZIOEN
KONTSUMO ARDURATSUA



PERTSONEN
ZAINZA



GARDENTASUNA
ETA PEDAGOGIA



**konexioa
gara**

TELEFONIA KONTZIENTZIA

educa@somosconexion.coop

somosconexion.coop

Telefonoa: 93 131 17 28

