Quan les pantalles s'interposen entre pares i mares i fills: el que diu la ciència

written by Elisabeth Torras-Gómez | 19 de September de 2026



Sovint se'ls aconsella als pares que limiten el temps de pantalla dels seus fills. No obstant això, amb menor freqüència ens fem una altra pregunta: **què ocorre quan és el pare o la mare qui mira la pantalla?**

Una nova revisió sistemàtica i metaanálisis publicada en *JAMA Pediatrics* examina com l'ús que fan els pares dels telèfons intel·ligents i altres dispositius digitals en presència dels seus fills pot influir en la salut i el desenrotllament infantil durant els primers anys.

L'estudi:

Els investigadors van combinar les troballes de 21 estudis que van incloure a quasi 15.000 parelles de pares i fills, la qual cosa ho convertix en l'anàlisi més completa fins a la data sobre el que sol denominar-se ús parental de la tecnologia o «tecnoferencia»: eixos moments en els quals els dispositius digitals interrompen la interacció entre pares i fills.

En el conjunt dels estudis, un major ús de la tecnologia

per part dels pares es va associar de manera constant amb un menor desenrotllament cognitiu, una conducta prosocial més feble, més comportaments internalizantes (com l'ansietat i l'aïllament), més comportaments externalizantes (inclosos l'agressivitat i la hiperactivitat) i, en general, majors dificultats emocionals i conductuals en els xiquets xicotets.

La revisió també va trobar una vinculació amb una reducció en la inclinació entre pares i fills, una menor sensibilitat i capacitat de resposta per part dels progenitors, i una menor freqüència en les interaccions verbals i no verbals. En altres paraules, quan la tecnologia competix habitualment per l'atenció dels pares, les oportunitats per als intercanvis recíprocs que afavorixen el desenrotllament d'hora es tornen menys freqüents.

No totes les variables van mostrar una associació clara. Les proves que vinculen l'ús de la **tecnologia** per part dels pares i mares amb l'activitat física, el desenvolupament motor, el somni o les rabietas dels xiquets van ser inconsistents o massa limitades per a extraure conclusions fermes. Així mateix, la majoria dels estudis van mesurar l'ús quotidià de la tecnologia i no un ús problemàtic o addictiu, la qual cosa suggerix que fins i tot les interrupcions digitals habituals poden tindre rellevància.

Els autors també van avaluar el grau de certesa d'estes troballes. Encara que les associacions van ser generalment consistents, la major part de les proves disponibles procedien d'estudis observacionals, cosa que significa que no poden demostrar que l'ús de la tecnologia per part dels pares cause directament estes diferències en el desenrotllament. Altres factors, com l'estrés parental, la salut mental o les circumstàncies familiars, també podrien

influir.

Què significa això per a la salut quotidiana:

El desenvolupament en la primera infància depén no sols de la quantitat de temps que els pares passen amb els seus fills, sinó també de la qualitat d'eixe temps. Dècades d'investigació sobre el desenrotllament infantil han demostrat que els bebés i els xiquets xicotets aprenen a través d'interaccions receptives: el contacte visual, la conversa, l'atenció compartida, les expressions facials i l'intercanvi de torns.

Esta revisió suggerix que les interrupcions digitals freqüents poden reduir eixos moments quotidians que ajuden a construir el llenguatge, la regulació emocional i les relacions segures. No obstant això, les troballes no pretenen insinuar que els pares no hagen d'usar mai el telèfon en presència dels seus fills. Més prompte assenyalen el valor potencial de crear breus espais d'interacció sense interrupcions —durant els menjars, el joc, les rutines abans de dormir o les converses— en els quals els xiquets compten amb l'atenció plena dels seus pares.

La conclusió:

La tecnologia s'ha integrat plenament en la vida familiar moderna i pocs pares poden, de manera realista, guardar el telèfon durant tot el dia. No obstant això, esta revisió suggerix que la freqüència amb la qual els dispositius interrompen les interaccions entre pares i fills importa, més enllà del temps que els propis xiquets passen enfront de les pantalles.

Referència

Toledo-Vargas, M., Chong, K. H., Maddren, C. I., Howard, S.

J., Wakefield, B., & Okely, A. D. (2025). Ús de la tecnologia per part dels pares en presència dels fills i salut i desenrotllament en la primera infància: una revisió sistemàtica i metaanálisis. JAMA Pediatrics, 179(7), 730-737. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.0682

Este article va ser publicat el 9 d’agost en Daily27

Imatge: Magnific