

Octubre 2025

Enquesta a escolars sobre l'impacte de les pantalles en els seus hàbits de vida

Edat de 8 a 12 anys



ESCOLA
D'ALIMENTACIÓ





⁰¹ Context	04
⁰² Fitxa tècnica de l'enquesta	06
⁰³ Contingut de l'enquesta	08
⁰⁴ Resultats i conclusions	10
⁰⁵ EROSKI: Aprenentatges fonamentals	71

01

Context

A la Fundació Eroski hem posat en marxa un model digital, àgil, i cost-eficient que, recolzat en el programa formatiu per a escolars d'educació primària, ens permet dur a terme de manera recurrent enquestes a nens i nenes sobre temes d'interès per a les famílies, els docents i les administracions.

En aquest cas, l'Escola d'Alimentació de la Fundació Eroski ha dut a terme, entre maig i juny de 2025, una enquesta a 2.581 nens i nenes de 8 a 12 anys per conèixer els seus hàbits respecte a l'ús de pantalles (dispositius digitals), si tenen normes i límits d'ús, el seu grau de percepció dels riscos que comporta una sobreexposició, així com l'impacte que té l'ús prolongat de pantalles en la seva activitat diària.



Benvolgut docent,

A **Fundació Eroski** donem suport als centres educatius des de fa 13 anys a través del programa Energia per créixer, amb innovadors recursos desenvolupats per experts pedagogs i nutricionistes.

2,2 milions d'escolars ja han participat en el programa des del seu inici.



Ara posem en marxa una nova **enquesta** sobre els **hàbits d'estils de vida saludables i l'impacte de pantalles** en els escolars de **8 a 12 anys** i volem comptar amb la teva participació.

02

Fitxa tècnica de l'enquesta

Univers

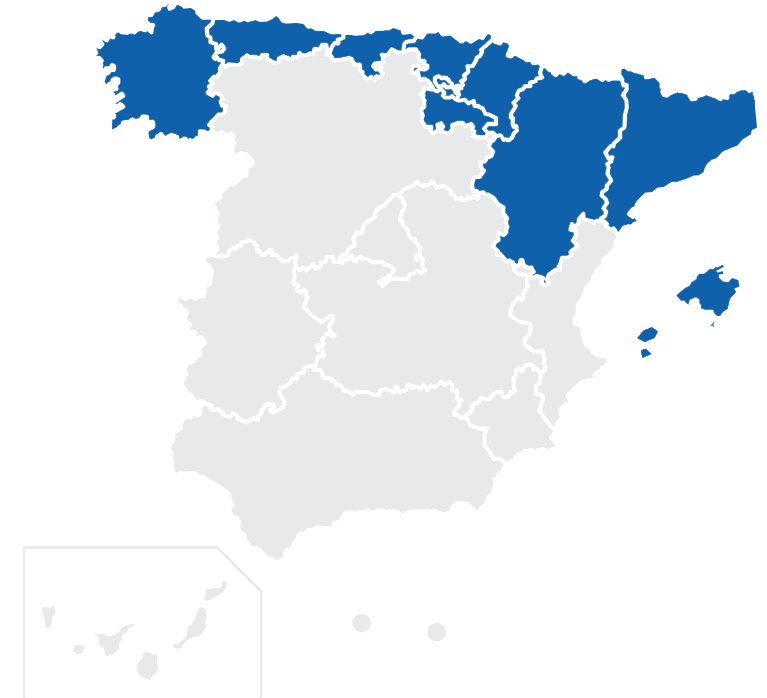
Nens i nenes de 8 a 12 anys escolaritzats a Espanya.

Mostra

- Escolars de 8 a 12 anys de centres educatius d'educació primària participants en el programa educatiu de Fundació Eroski.
- Nens i nenes assistents a esdeveniments al País Basc: Ibilaldia, Escola pública Basca, Araba Euskaraz i Herri Urrats.

Tècnica de recollida de dades

- Enquesta enviada a centres educatius: Enllaç a enquesta en línia i enquesta imprimible en castellà, basc, gallec i català (i posterior enviament per correu electrònic o missatger).
- Enquesta impresa facilitada a assistents als Tallers d'Eroski en els esdeveniments: Ibilaldia, Escola pública Basca, Araba Euskaraz i Herri Urrats.
- Al País Basc les enquestes es van dur a terme amb la col·laboració d'EUSKAL HERRIKO IKASTOLEN ELKARTREA.





Mida de la mostra

S'ha recollit un total de 2.581 enquestes d'escolars entre 8 i 12 anys a les CA de la zona nord, en el període del 7 de maig al 20 de juny de 2025.

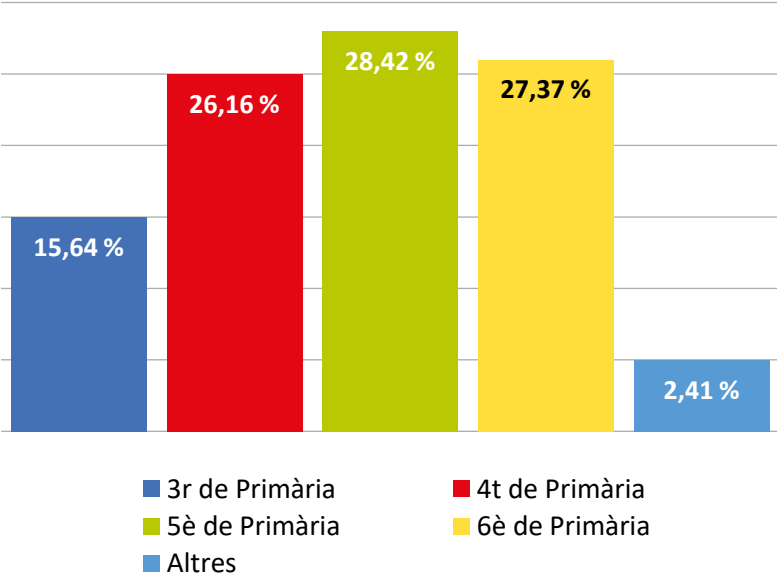
Núm. de preguntes formulades:

4 blocs
21 preguntes

Tipus de preguntes aplicades:

Tancades i obertes

Perfil dels enquestats



CA	TOTAL ENQUESTES	NENS	NENES	NO CONTESTA *
Catalunya	444	53 %	47 %	0,2 %
Gallícia	310	48 %	51 %	1,6 %
País Basc	360	54 %	51 %	-4,7 %
Aragó	255	51 %	45 %	3,5 %
Balears	317	53 %	46 %	0,9 %
Astúries	113	65 %	36 %	-1,8 %
Navarra	483	48 %	47 %	5,2 %
Cantàbria	100	62 %	38 %	0,0 %
La Rioja	198	56 %	46 %	-2,5 %
TOTAL	2581	52 %	47 %	0,8 %

*20 enquestats van ometre

03

Contingut de l'enquesta

L'enquesta aborda 4 blocs: (1) pantalles (ús, normes i límits, i ús de xarxes socials), (2) salut i benestar, (3) relacions socials i hàbits d'oci, i (4) riscos i perills.

(1)

Pantalles

Ús d'aparells electrònics, normes i límits, i ús de xarxes socials.

(2)

Salut i benestar

Com influeix en el meu estat d'ànim l'ús de pantalles.

(3)

Relacions socials i hàbits d'oci

Preferències de joc i entorn.

(4)

Riscos i perills

Accés a continguts i ús d'internet.

Enquesta per a escolars de 8 a 12 anys

Hàbits de vida saludables i impacte de pantalles

Centre educatiu: _____ Clutat: _____

Curs: 3r 4t 5è 6è _____

CA: _____

Edat: 8 9 10 11 12 13 _____

Província: _____

Gènere: Nen Nena _____

Estem realitzant una enquesta per saber l'ús que els nens i les nenes de la teva edat feu dels aparells electrònics com el televisor, la tauleta o el mòbil.

Quan al qüestionari demem els " pares ", ens referim al teu pare, mare, tutor o adult responsable de tu.

Llegeix molt bé les preguntes i contesta una opció o diverses segons es demani.

BLOC 1 Pantalles

BLOC 1.1

Ús d'aparells electrònics

1 Quins aparells utilitzes habitualment? Marca una opció per a cadascun.

	No l'utilitzo	L'utilitzo i el comparteixo amb els altres membres de casa	L'utilitzo i és meu
Televisor	☐	☐	☐
Consola de videojocs	☐	☐	☐
Tauleta	☐	☐	☐
Mòbil amb accés a Internet	☐	☐	☐
Ordinador	☐	☐	☐

2 Si tens un aparell electrònic teu, qui te'l va donar, te'l va comprar o te'l va regalar?

Pots marcar més d'una opció.

☐ Pare i/Mare ☐ Familiars ☐ No ho sé ☐ Altres: _____

2 Temps d'ús.
 Marca una opció per cada aparell.

	Quant temps al dia uses cada aparell?				Crisus que el temps que entres usant cada aparell és poc, molt o suficient?		
	Ménys d'1 hora	Entre 1 i 3 hores	Més de 3 hores	No l'utilitzo	POC	SUFICIENT	MOLT
Televisor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Consola de videojocs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tauleta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mòbil amb accés a Internet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ordinador	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3 Per a què uses les pantalles? Marca una opció a cada activitat.

	Mai	A vegades	Gairebé sempre
Fer deures o tasques de l'escola	☐	☐	☐
Jugar a videojocs	☐	☐	☐
Veure dibuixos, sèries o pel·lícules	☐	☐	☐
Llegir (contes, còmics, llibres, etc.)	☐	☐	☐
Parlar amb amics i amigues a família	☐	☐	☐
Jugar amb apps educatives (com Duolingo, Kahoot, etc.)	☐	☐	☐
Veure xarxes socials (com TikTok...)	☐	☐	☐

4 Regles i límits

5 Regles (límits) sobre quan, com o quant de temps pots usar la tele, la tauleta, el mòbil, la consola? Marca l'opció que més se sembli al teu cas.

però no tinc les regles per escrit ☐ Sí, i les tinc per escrit (pels meus pares)

6 Regles (límits) sobre quan, com o quant de temps pots usar la tele, la tauleta, el mòbil, la consola? Marca l'opció que més se sembli al teu cas.

Entre 1 i 3 hores al dia ☐ No tinc normes sobre un temps limitat

7 Regles (límits) sobre quan, com o quant de temps pots usar la tele, la tauleta, el mòbil, la consola? Marca l'opció que més se sembli al teu cas.

dispositius? Marca només una opció.

qualsevol·li lloc de casa ☐

mentament a alguns llocs de casa ☐

ns com fora de casa ☐

8 Regles (límits) sobre quan, com o quant de temps pots usar la tele, la tauleta, el mòbil, la consola? Marca l'opció que més se sembli al teu cas.

entre us algun aparell electrònic? Marca només una opció.

Mai ☐

14 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

15 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

16 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

17 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

18 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

19 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

20 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

21 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

22 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

23 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

24 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

25 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

26 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

27 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

28 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

29 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

30 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

31 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

32 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

33 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

34 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

35 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

36 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

37 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

38 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

39 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

40 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

41 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

42 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

43 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

44 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

45 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

46 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

47 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

48 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

49 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

50 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

51 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

52 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

53 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

54 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

55 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

56 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

57 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

58 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

59 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

60 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

61 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

62 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

63 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

64 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

65 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

66 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

67 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

68 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

69 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

70 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

71 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

72 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

73 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

74 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

75 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

76 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

77 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

78 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

79 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

80 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

81 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

82 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

83 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

84 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

85 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

86 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

87 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

88 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

89 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

90 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

91 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

92 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

93 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

94 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

95 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

96 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

97 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

98 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

99 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

100 ☐ Si ☐ No ☐ A l'1

BLOC 3

Relacions socials i hàbits d'oci

14 En sortir de l'escola, quant de temps dediques a jugar a l'aire lliure cada dia? Marca només una opció.

☐ Menys d'1 hora ☐ Entre 1 i 3 hores ☐ Menys de 3 hores

15 Prefereixes jugar a l'aire lliure o amb pantalles? Marca només una opció.

☐ A l'aire lliure ☐ Amb pantalles ☐ Tots dos per igual

16 Alguna vegada has sentit que el teu pare o mare et prestava menys atenció perquè estava usant el mòbil, la tauleta o l'ordinador? Marca només una opció.

☐ Sí ☐ A vegades ☐ No

17 T'agradaria que els teus paresessin servir menys el mòbil, la tauleta o l'ordinador a casa? Marca només una opció.

☐ Sí ☐ Més igual ☐ No

BLOC 4

Riscos i perills

18 Parla sobre els perills que pot tenir l'ús d'internet? Pots marcar més d'una opció.

☐ Sí, els meus professors ☐ No, ningú ☐ Sí, altres:

19 Veu a internet? Marca només una opció.

☐ Sí, gairebé sempre ☐ No, mai

20 Internet que creus que no són apropiats per a la teva edat?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

21 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

22 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

23 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

24 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

25 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

26 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

27 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

28 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

29 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

30 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

31 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

32 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

33 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

34 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

35 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

36 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

37 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

38 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

39 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

40 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

41 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

42 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

43 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

44 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

45 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

46 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

47 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

48 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

49 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

50 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

51 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

52 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

53 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

54 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

55 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

56 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de baralles o violència

☐ Sí, m'han insultat a mi

☐ No

57 És apropiat per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da?

☐ Sí, vídeos de

Principals conclusions

CONCLUSIÓ

01

Els nens i les nenes utilitzen pantalles per sobre del temps màxim recomanat.

CONCLUSIÓ

07

1 de cada 3 menors afirma que hi ha conseqüències quan no respecten els límits d'ús dels dispositius.

CONCLUSIÓ

13

La majoria dels menors indica tenir supervisió o control parental en l'ús de dispositius.

CONCLUSIÓ

02

A 2 de cada 3 nens els permeten usar pantalles a casa entre 1 i 3 hores o més.

CONCLUSIÓ

08

Falta d'equitat respecte a les normes sobre l'ús de pantalles a les llars.

CONCLUSIÓ

14

Els moments sense pantalles definits per les famílies són durant la realització dels deures, els àpats i, en menor proporció, abans d'anar a dormir.

CONCLUSIÓ

03

Els nens no tenen una noció clara del temps que passen connectats.

CONCLUSIÓ

09

Gairebé 1 de cada 4 menors mai està acompanyat per un adult quan fa ús de pantalles.

CONCLUSIÓ

15

Els infants asseguren que no els afecta el fet de no utilitzar pantalles.

CONCLUSIÓ

04

Un de cada tres infants de 8 a 12 anys enquestats té mòbil o tablet propis.

CONCLUSIÓ

10

Una elevada proporció de menors d'entre 8 i 12 anys està exposada a continguts inapropiats a internet.

CONCLUSIÓ

16

Els infants reclamen atenció: "l'ús excessiu de pantalles per part dels pares/mares genera desconexió emocional amb els seus fills".

CONCLUSIÓ

05

L'oci audiovisual i els videojocs són les activitats que més duen a terme els menors davant de pantalles.

CONCLUSIÓ

11

Més de la meitat dels menors enquestats té compte propi a xarxes socials tot i que l'edat mínima per usar-les és a partir dels 13 anys.

CONCLUSIÓ

17

Els infants de 8 a 12 anys prefereixen jugar a l'aire lliure que no pas amb pantalles.

CONCLUSIÓ

06

Els nens i les nenes reconeixen l'existència de normes a casa sobre l'ús de dispositius.

CONCLUSIÓ

12

TikTok és la tercera xarxa social amb més ús per part dels infants de 8 a 10 anys, tot i no poder-la utilitzar legalment.

CONCLUSIÓ

18

1 de cada 4 infants juga menys d'1 hora al dia a l'aire lliure.

Ús i temps invertit en aparells electrònics

CONCLUSIÓ 01

Els nens i les nenes utilitzen pantalles per sobre del temps màxim recomanat.

Més d'un terç dels infants de 8 a 12 anys utilitzen les pantalles (televisió, consola de videojocs i mòbil,) més d'1 hora al dia, fet que augmenta el risc de possibles efectes sobre la seva salut mental i/o física.

Dada obtinguda a l'enquesta

Més d'un 50 % dels menors veu la televisió més d'1 h al dia (entre 1 i 3 h o més de 3 h).
Almenys el 30 % dels infants utilitza la consola o el mòbil més d'1 h al dia. El mòbil sobresurt com el dispositiu amb major ús intensiu, ja que un 12 % dels nens i nenes l'utilitza més de 3 h al dia.

Diferències entre gèneres

El 38 % dels nens usa els aparells electrònics més d'1 hora al dia (entre 1 a 3 hores, i més de 3 hores) mentre que només un 29 % de les nenes ho fa així. En el cas concret de les consoles de videojocs, un 47 % dels nens utilitza més temps les consoles, mentre que només un 13 % de les nenes ho fa així. A més, un 57 % de les nenes no usa videoconsolas mentre que aquesta ràtio és del 21 % per als nens. D'altra banda, l'ús de la TV és similar entre nens i nenes.

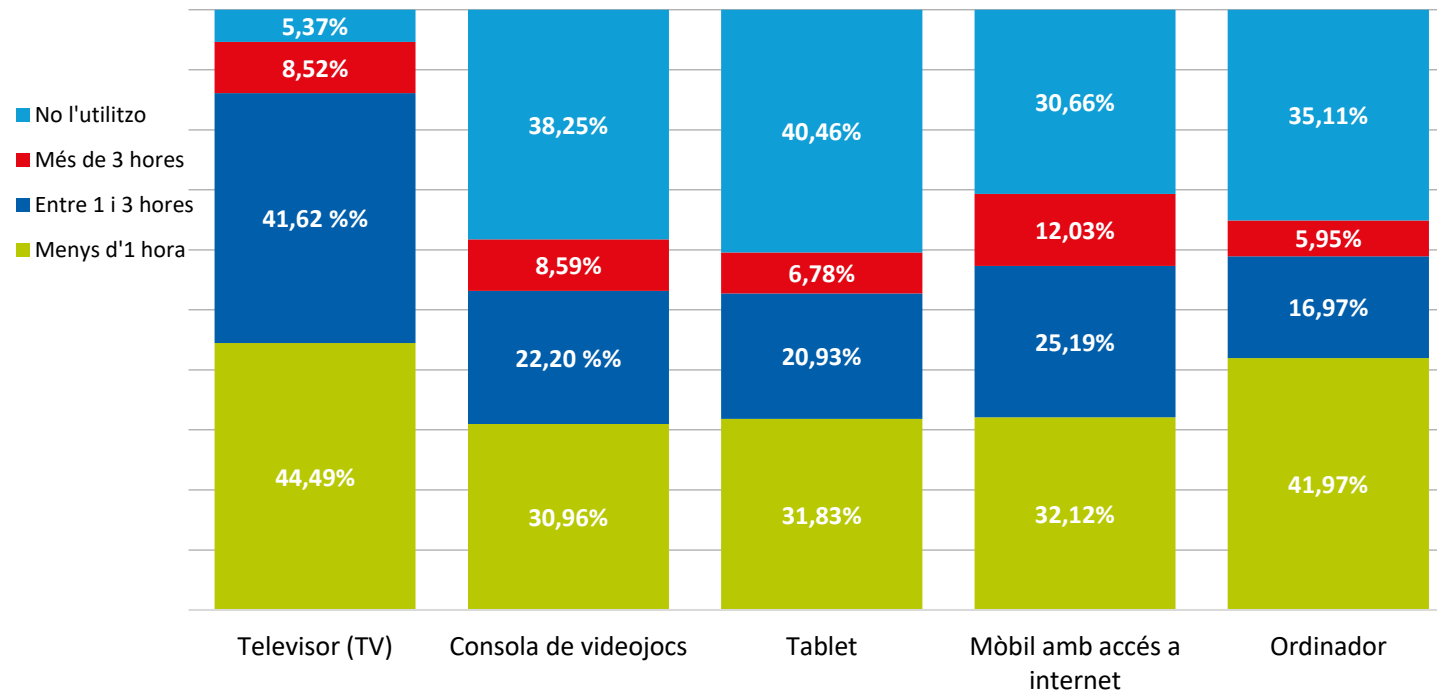
Diferències entre CA

El País Basc i Balears és on més proporció (36 %) de nens i nenes usa el mòbil durant menys d'1 hora, mentre que a Catalunya i Aragó és on una menor proporció (28 %) de nens usa el mòbil durant menys d'1 hora. D'altra banda, a Astúries és on una major proporció (53 %) de nens dedica menys d'1 hora a veure la TV, seguida de Navarra (49 %), mentre que a Galícia és on una major proporció (55 %) de nens dedica més d'1 hora a veure la TV, seguida de Catalunya (53 %) i Cantàbria (52 %).

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 1

Quant temps al dia uses cada aparell?



Resultat de l'enquesta

-Televisió (TV)

El 91 % dels nens i nenes enquestats utilitza la televisió menys de 3 hores al dia, sent el rang més comú menys d'1 hora.

-Consola de videojocs

Un 38 % dels nens i nenes no utilitza consoles, i només un petit percentatge (9 %) juga més de 3 hores.

-Tablet

El 40 % no usa tablet, i només el 7 % la utilitza més de 3 hores.

-Mòbil amb accés a internet

El 31 % no l'usa, no obstant això, el mòbil mostra una distribució més equilibrada entre els rangs d'ús. El 12 % l'utilitza més de 3 hores.

-Ordinador

El 42 % l'utilitza menys d'1 hora al dia. Només el 6 % l'usa més de 3 hores.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Segons el **Pla Digital Familiar 2023** elaborat per l'Associació Espanyola de Pediatria, a la franja d'edat de **7 a 12 anys** es recomana limitar el temps d'exposició a pantalles a un màxim d'**una hora diària**, incloent tant l'ús a l'escola com a casa. Aquesta recomanació busca protegir el desenvolupament cognitiu, emocional i social dels menors, promovent un ús saludable i equilibrat de la tecnologia.

A més, se subratlla la importància que aquest temps digital estigui **supervisat per un adult**, que es prioritzi l'ús de **dispositius fixos** (com són ordinadors de sobretaula o televisors) enfront de mòbils o tauletes, i que s'eviti l'ús de pantalles en **espais íntims com el dormitori o el bany**, per afavorir rutines de descans i privacitat adequades. Aquestes pautes formen part d'un enfocament preventiu que busca acompanyar les famílies en l'educació digital dels seus fills i filles, fomentant hàbits conscients des d'edats primerenques.

Interpretació

La franja d'1 a 3 hores pot semblar "moderada", per la qual cosa moltes famílies podrien no estar percebent com un excés aquest nivell d'ús que sobrepassa clarament el recomanat. Aquestes dades reflecteixen una tendència generalitzada de l'ús excessiu de pantalles, amb possibles implicacions per a la salut física, mental i social dels menors. Les diferències per gènere i regió poden ajudar a dissenyar intervencions més específiques i contextualitzades, tant en l'entorn escolar com familiar.

El 12 % usa el mòbil més de 3 h/dia: això suposa que més de 300 nens/es en la mostra estan en potencial risc de sobreexposició, etc. (veure gràfic 1).

Ús i temps invertit en aparells electrònics

CONCLUSIÓ 02

A 2 de cada 3 infants els permeten usar pantalles a casa entre 1 i 3 hores o més.

Tan sols 1 de cada 3 nens té delimitat un temps d'ús de pantalles inferior a 1 h/dia (el temps màxim recomanat), la resta indica utilitzar pantalles entre 1 i 3 hores o no tenir normes de temps límit establertes.

Dada obtinguda a l'enquesta

Encara que el 30 % té un límit adequat (≤ 1 h/dia), un 43 % pot usar pantalles entre 1 i 3 hores diàries, superant el límit recomanat per a la seva edat.

Un 27 % indica no tenir normes de temps límit d'ús de pantalles, així que la proporció de nens i nenes que usen pantalles més enllà del límit recomanat podria ser encara major.

Diferències entre gèneres

Els nens (48 %) i les nenes (37 %) indiquen que els permeten usar pantalles a casa entre 1 i 3 hores al dia. Els nens (15 %) i les nenes (35 %) afirmen tenir límit de fins a 1 hora al dia.

La mateixa proporció (27 %) de nens i nenes comenta que no té normes sobre un temps límit per utilitzar pantalles.

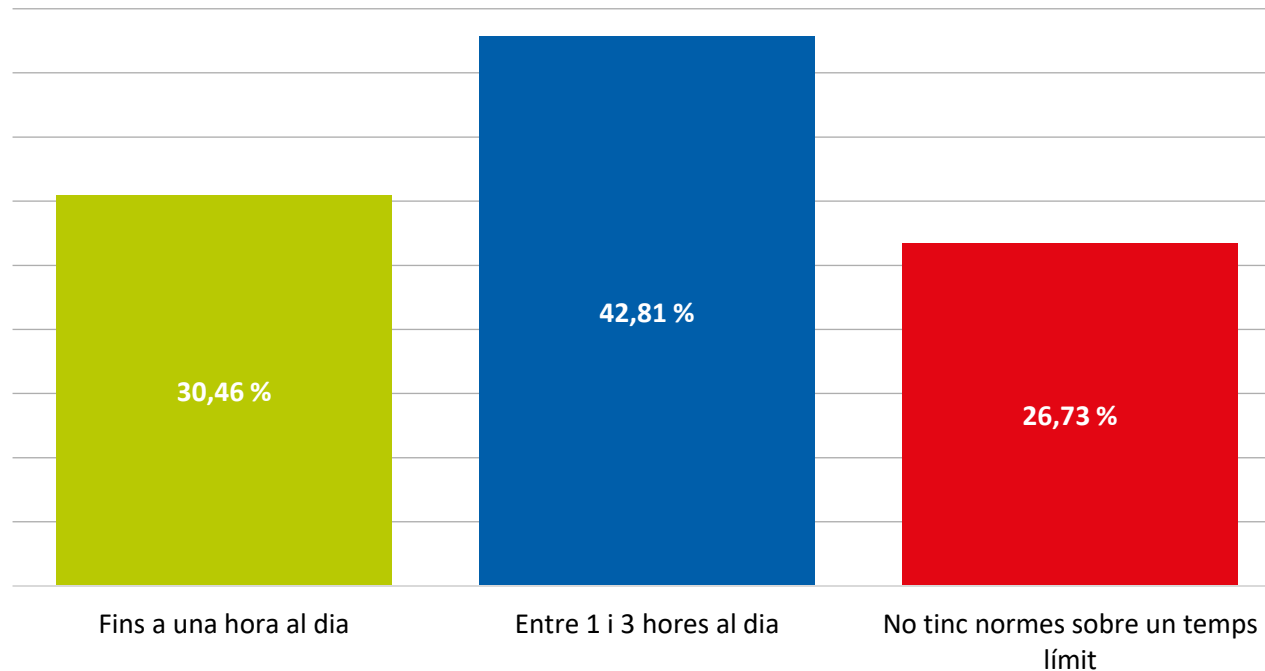
Diferències entre CA

Les CA on una major proporció de nens i nenes (40 %) té límit d'ús menor d'1 hora són el País Basc i Navarra, mentre que Galícia, Catalunya i Aragó tenen la menor proporció (23 %) d'infants amb límit d'ús menor d'1 hora i la major proporció (36 %) d'infants sense límit de temps.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 2

Quant temps al dia et permeten usar pantalles a casa?



Resultat de l'enquesta

- El 43 % dels enquestats **té permès usar pantalles** entre 1 i 3 hores al dia, la qual cosa representa l'opció més comuna.
- El 30 % té un límit més estricte de fins a 1 hora diària, dada que **indica una preocupació per reduir el temps enfront de pantalles**.
- El 27 % **declara no tenir normes** sobre el temps d'ús de pantalles.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

La **Fundació Créixer Jugant i AIJU en la seva recerca 2023** “Efectes de la falta de joc en la infància”, realitzada en 668 famílies, conclou que més del 90 % dels nens de 4 a 10 anys superen els temps de pantalla recomanats, la qual cosa s'associa amb trastorns del son, miopia, ansietat o dèficit d'atenció.

Encara que el 96 % de les famílies intenta establir normes, el 71 % té dificultats per mantenir-les, i a penes el 14 % demana ajuda professional.

Interpretació

Més del 69 % dels nens i nenes té permès usar pantalles entre 1 i 3 hores, o sense límit.

Un percentatge elevat de pares no estableix límits a l'ús de pantalles o, si ho fa, estableix límits massa elevats. La causa pot estar en la desinformació quant als temps d'ús recomanat. I això pot donar lloc a alteracions en la salut mental i física dels seus fills i filles.

Ús i temps invertit en aparells electrònics

CONCLUSIÓ 03

Els nens no tenen una noció clara del temps que passen connectats.

La diferència entre el temps d'ús real i la percepció que d'això tenen els nens i nenes indica la necessitat d'educació en consciència digital des de la infància.

Dada obtinguda a l'enquesta

TV: Un 23 % considera que usa poc la TV, un 67 % considera suficient el temps d'ús i un 10 % considera que ho fa molt.

El mòbil amb accés a internet: Un 39 % considera que usa poc el mòbil, un 43 % considera que el temps d'ús és suficient, i un 17 % considera que l'usa molt.

Consola de videojocs: El 47 % diu que és poc el temps que usa la consola, un 41 % creu que l'usa prou i un 13 % afirma que l'usa molt temps.

Diferències entre gèneres

Un 81 % dels nens indica que el temps d'ús de la consola de videojocs és “poc” o “suficient”. No obstant això, gairebé la meitat d'ells (47 %) utilitza les consoles entre 1 i 3 hores o més de 3 hores. En el cas de les nenes, un (95 %) d'elles indica que el temps d'ús de la consola de videojocs és “poc” o “suficient”, fet que s'ajusta més a la proporció (13 %) de nenes que usen en excés les consoles.

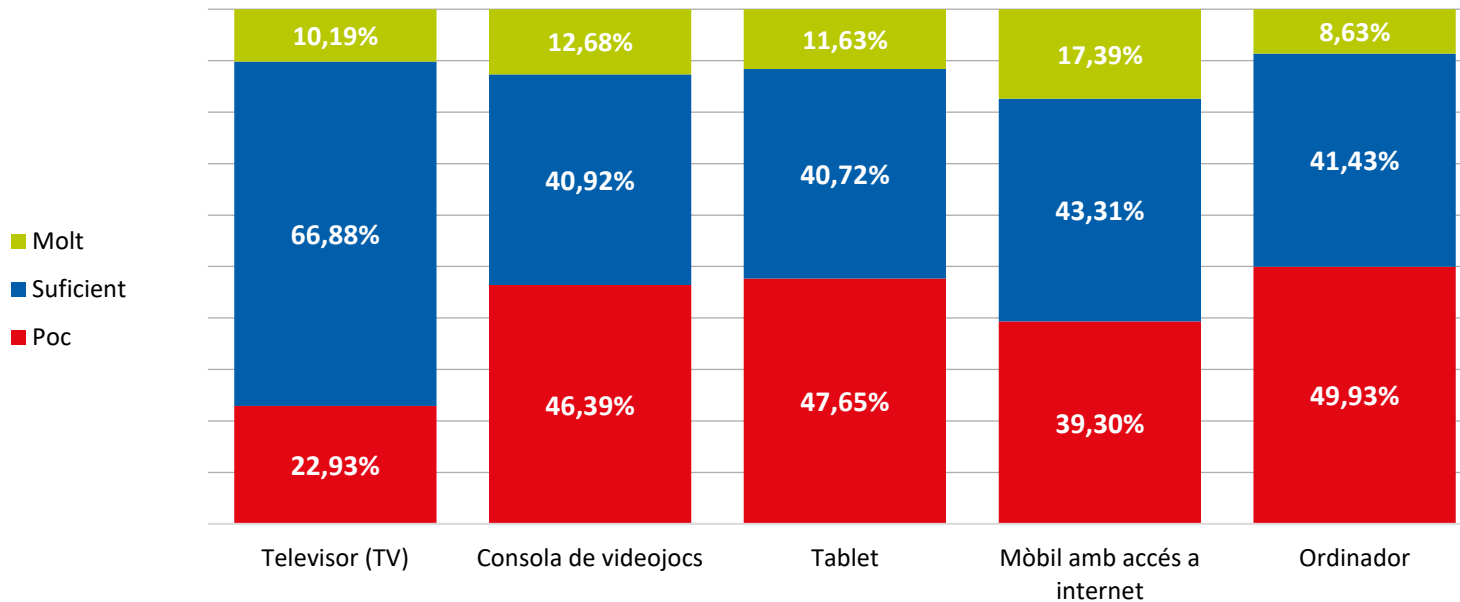
Diferències entre CA

A Galícia –la CA on una major proporció (56 %) de nens i nenes dediquen més d'1 hora a veure la TV– és on una menor proporció (17 %) d'infants opina que dediquen poc temps a veure la TV. Al País Basc, que és la CA on més proporció (79 %) de nens i nenes usen el mòbil durant menys d'1 hora, és on hi ha una major proporció (55 %) de menors que opinen que dediquen poc temps a l'ús del mòbil.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 3

Creus que el temps que estàs usant cada aparell és poc, molt o suficient?



Resultats de l'enquesta:

- La majoria percep l'ús de **televisió (67 %)** i **mòbil (43 %)** com a “suficient”, encara que les dades que aporten mostren que **superen el límit recomanat**.
- En canvi, la **consola (41 %)**, **tablet (41 %)** i **ordinador (41 %)** són percebuts com “poc” usats, fet que **subestima el seu impacte real** en el temps de pantalla.
- Quant al **mòbil**, en un **17 %** s'indica que s'utilitza molt.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Segons el Pla Digital Familiar de l'AEP 2020, s'ha de fomentar l'ús racional de dispositius:

Els nens coneixen l'ús instrumental (apagar, encendre, desbloquejar, instal·lar, desplaçar-se per la pantalla). No obstant això, desconeixen l'ús racional (control del temps, espais d'ús, veracitat de continguts, privacitat, capacitat crítica, entre d'altres).

L'ús racional l'adquirim amb la maduresa, fora de la pantalla, i quan està desenvolupat és més fàcil aplicar-lo als dispositius digitals.

Interpretació

En general, els nens i les nenes perceben l'ús de gran part dels dispositius com "suficient", la qual cosa suggereix que el perceben com un ús adequat, encara que amb matisos segons el dispositiu.

Recordant que sobrepassen en molts casos el temps recomanat, existeix una clara **subestimació del temps davant de pantalles**, fet que indica que **molts nens no són conscients que estan sobreexposats**.

Ús i temps invertit en aparells electrònics

CONCLUSIÓ 04

Un de cada tres infants de 8 a 12 anys enquestats té mòbil o tablet propis.

Malgrat que el dispositiu més utilitzat és la TV i és d'ús compartit, hi ha un percentatge considerable de nens i nenes que ja compten amb dispositius propis i la majoria són d'ús individual.

Dada obtinguda a l'enquesta

L'ús de la TV per la majoria (89 %) dels nens i nenes és compartit amb altres membres de la seva família. Un 64 % usa habitualment l'ordinador, i un 24 % té ordinador propi. Més del 65 % usen el mòbil i un 36 % tenen mòbil propi.

Afegir aquí, a més, que en una majoria dels casos (68 %) els dispositius propis són regal dels seus pares i en un 27 % d'altres familiars.

Diferències entre gèneres

Les nenes usen en una major proporció que els nens la tablet i tendeixen a tenir més dispositius propis en aquesta categoria.

Els nens usen en una major proporció que les nenes la consola de videojocs i tendeixen a tenir més dispositius propis en aquesta categoria.

No s'aprecien diferències significatives entre nens i nenes quant a l'ús i la propietat del mòbil, ordinador i TV.

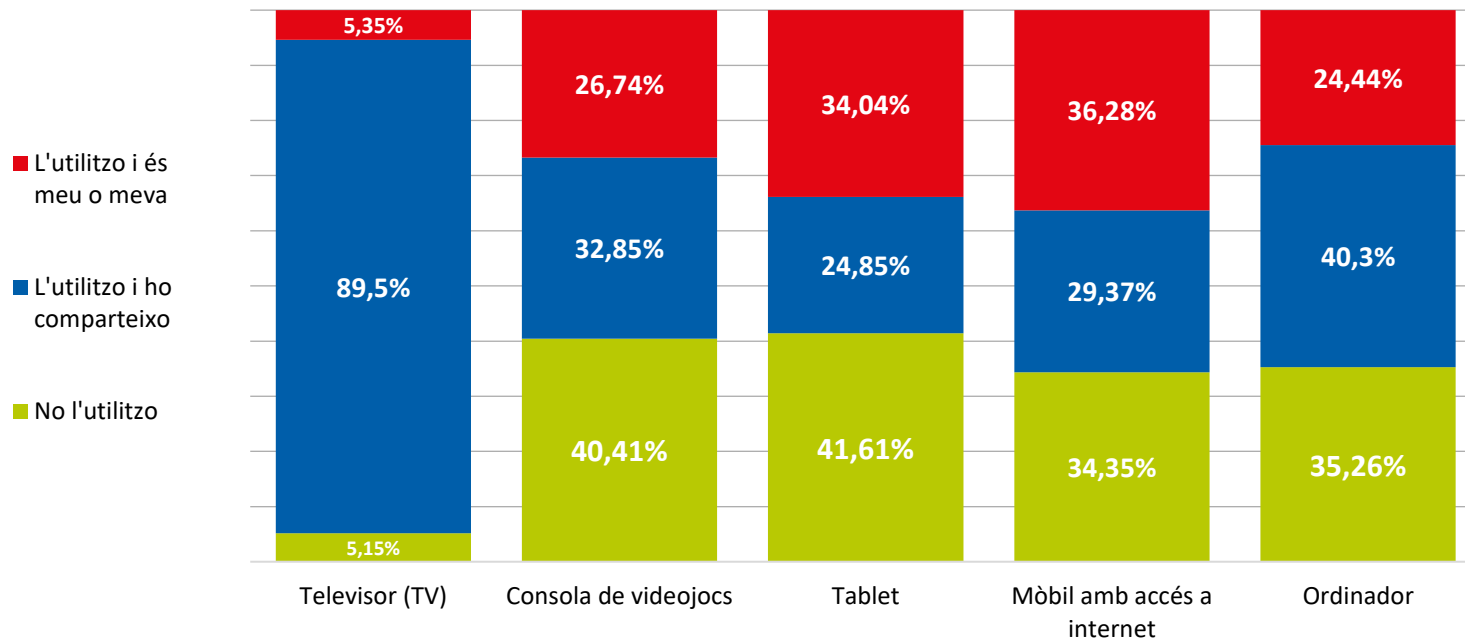
Diferències entre CA

En relació amb l'ús i la propietat de dispositius per part dels nens i nenes enquestats, s'observa que Galícia presenta la major proporció d'ús i propietat de la tablet (42 %), mentre que Navarra registra la menor proporció (30 %). D'altra banda, quant al mòbil, les CA amb major proporció són La Rioja (53 %) i Astúries (50 %), i és el País Basc la comunitat que presenta la menor proporció (17 %).

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 4

Quins dispositius utilitzes habitualment i quin és el seu ús?



Resultats de l'enquesta:

- Gairebé el 90 % dels nens i nenes usa el **televisor** compartit amb els altres membres de la casa, i un 5 % té **aparell propi**.
- L'**ordinador** és el segon dispositiu més compartit (40 %). No obstant això, gairebé un de cada quatre (24 %) nens/es té el seu propi ordinador.
- El **mòbil** també destaca amb un **total de 66 % de nens i nenes que l'usen**, un 36 % que l'utilitza i és seu, i un 29 % que l'utilitza compartit.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

La plataforma de dades i visualització creada per **Europa Press EPDATA** esmenta en el seu **informe estadístic 2021 “Infància i joventut al món”** que l'ús de tecnologies en menors d'edat (10-15 anys) mostra que un 69,6 % dels espanyols entre 10 i 15 anys té telèfon mòbil.

Segons el **Pla Digital Familiar**, quan usem els mitjans digitals estem tombats o asseguts. Una mala postura afavoreix el dolor d'esquena. A més, l'ús repetit amb els dits sobre un teclat o comandament d'un ordinador o videoconsola quan juguem pot provocar lesions en l'aparell locomotor. És recomanable usar els dispositius amb una postura adequada, fer descansos cada 30 minuts i realitzar passejos curts i estiraments.

Interpretació

Ús generalitzat de pantalles: fins i tot sense propietat del dispositiu, l'accés és molt alt, superant el 60 % dels nens i nenes enquestats que utilitzen habitualment algun dispositiu.

Bretxa per gènere evident en consola i tablet: els nens tenen més accés i dediquen més temps a l'ús de videojocs, mentre que les nenes utilitzen més la tablet.

Risc d'acumulació: diversos dispositius amb ús “moderat” (<3 h) poden superar àmpliament els límits recomanats si s'acumulen.

Escassa propietat de la TV, però màxim ús: és important incloure la TV com a pantalla rellevant (sovint no tinguda en compte com a impacte de pantalles per les famílies).

Resultats i conclusions

Ús i temps invertit en aparells electrònics

CONCLUSIÓ 05

L'oci audiovisual i els videojocs són les activitats que més duen a terme els menors davant de pantalles.

Els infants d'aquesta franja d'edat utilitzen les pantalles principalment per a activitats d'oci i entreteniment, com ara veure sèries o jugar a videojocs, mentre que l'ús amb finalitats educatives o de lectura és significativament menor.

Tot i que una part important també les usa per comunicar-se amb amics o familiars, l'ús de xarxes socials –en comparació amb altres usos dels dispositius– és menys freqüent, fet que pot estar relacionat amb les restriccions d'edat en aquestes plataformes.

Dada obtinguda a l'enquesta

L'ús de pantalles per a oci audiovisual i videojocs és massiu (més del 80 %), mentre que activitats amb valor pedagògic com la lectura o l'ús d'apps educatives són minoritàries.

Un de cada dos nens de 8-12 anys ja usa xarxes socials, i d'aquests la meitat les usa de forma molt freqüent, malgrat no arribar a l'edat legal mínima permesa.

Diferències entre gèneres

Una gran majoria (92 %) dels nens indica que fa ús de les pantalles per jugar a videojocs, mentre que una gran majoria (90 %) de les nenes indica que fa ús de les pantalles per veure dibuixos, sèries o pel·lícules. Per això, l'ús més gran de consoles es dona per part dels nens, i de tablet per part de les nenes.

Diferències entre CA

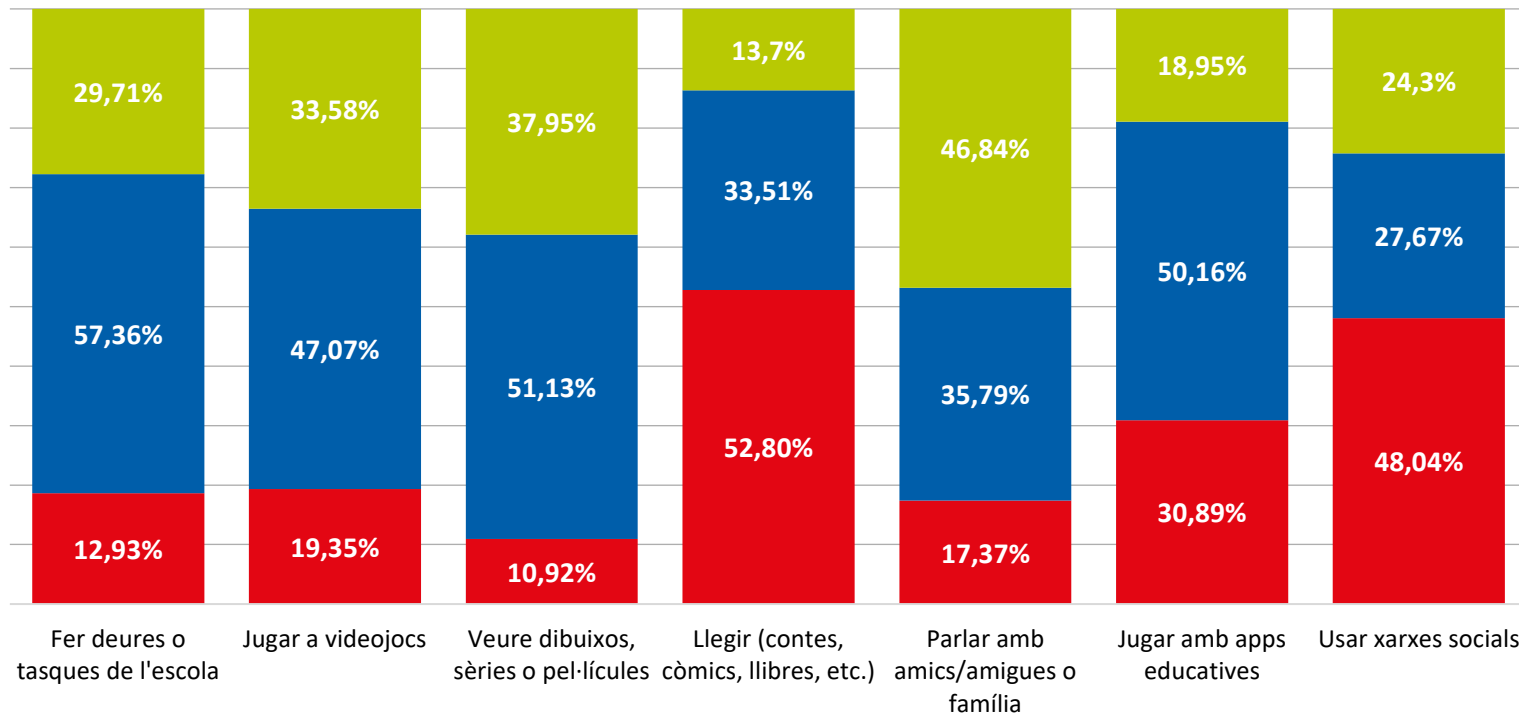
Astúries és la CA amb més nens i nenes (89 %) que usen les pantalles per jugar a videojocs, i Catalunya és la CA on més menors (91 %) usen les pantalles per a continguts audiovisuals. Aragó és la CA on més nens i nenes usen les pantalles per veure xarxes socials (61 %).

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 5

Per a què uses les pantalles? (Marca una opció en cada activitat)

■ Mai ■ A vegades ■ Gairebé sempre



Resultats de l'enquesta:

- Les **activitats recreatives digitals** (vegeu contingut com són dibuixos o sèries, i també els videojocs) són les **més freqüents**, fet que coincideix amb l'ús prolongat de pantalles observat en altres gràfics (vegeu gràfic 1).
- Les **activitats educatives i de lectura** estan significativament per sota de les activitats d'oci. No obstant això, un 87 % dels enquestats utilitza algun tipus de pantalla per fer deures o tasques de l'escola.
- La **utilització de les pantalles** per a la interacció social/familiar és elevada (82 %), fet que podria aprofitar-se per fomentar a través d'aquest canal hàbits més saludables.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Segons les recomanacions més recents de l'**Observatori de la Infància** i entitats com l'**Associació Espanyola de Pediatria (AEP)**, coincideixen que els nens d'entre **8 i 12 anys** fan ús de les pantalles principalment per a:

- **Deures escolars:** ús d'ordinadors o tablets per a tasques educatives.
- **Videojocs:** una de les activitats més freqüents en el seu temps lliure.
- **Consum de contingut audiovisual:** com vídeos a YouTube o plataformes d'*streaming*.
- **Primers contactes amb xarxes socials:** encara que moltes plataformes estableixen una edat mínima de 14-16 anys, molts nens accedeixen abans.

Interpretació

L'entreteniment (veure sèries, vídeos, pel·lícules) és l'ús més habitual de les pantalles per part dels nens i nenes enquestats. Això coincideix amb l'ús elevat de TV, tablet i mòbil observat en els resultats d'aquesta enquesta.

El present informe coincideix amb recomanacions més recents de l'Observatori de la Infància i l'AEP.

Normes familiars vs. compliment

CONCLUSIÓ 06

Els nens i les nenes reconeixen l'existència de normes a casa sobre l'ús de dispositius.

No obstant això, continua havent-hi infants que diuen “no comptar amb normes” dins de les seves llars per a l'ús d'aparells electrònics, la qual cosa comporta, per la seva edat, un potencial perill per a la seva salut.

Dada obtinguda a l'enquesta

Un 77 % dels menors consultats afirma tenir normes a casa, ja siguin verbals o escrites.

Un 55 % afirma que té regles parlades, però no un contracte per escrit sobre l'ús dels dispositius digitals, ja que tan sols el 22 % dels infants indica que té les regles per escrit.

D'altra banda, un 23 % dels menors afirma “no comptar amb cap norma dins de casa” per a l'ús regulat de les pantalles.

Diferències entre gèneres

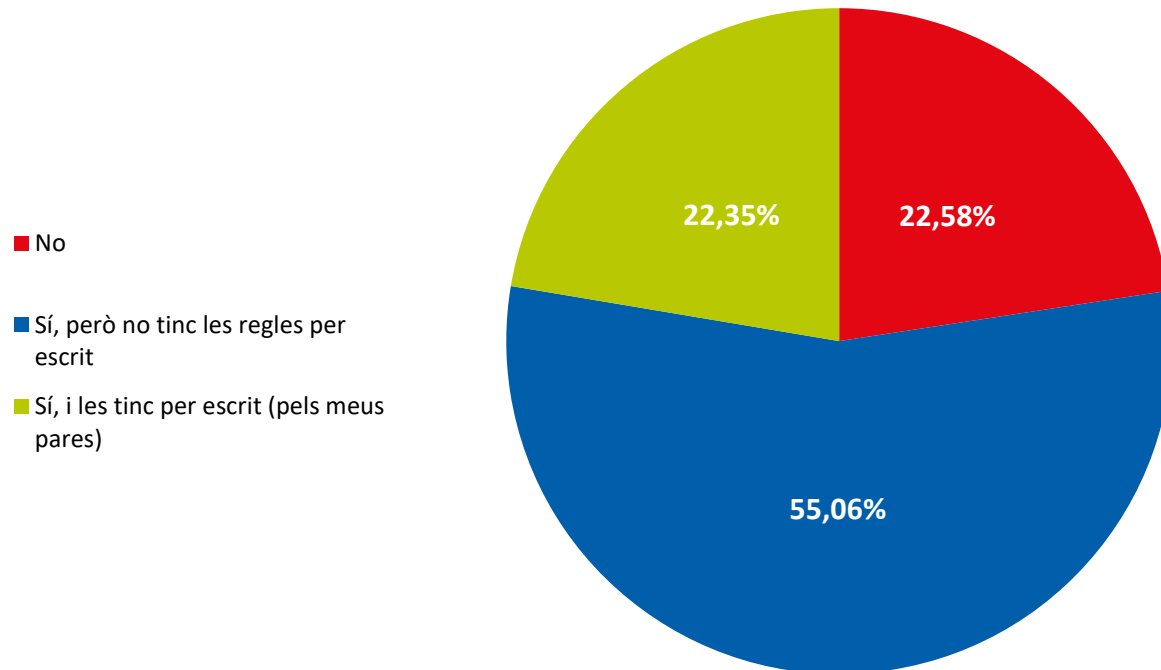
Una major proporció de nenes (57 %) enfront de nens (54 %) indica tenir límits verbals. En canvi, una major proporció de nens (24 %) que de nenes (21 %) indica tenir els límits formalitzats per escrit.

Diferències entre CA

Més del 83 % dels nens i nenes del País Basc i Navarra compten amb normes, encara que, majoritàriament, no per escrit. Al pol oposat es troba Aragó, on un 32 % dels menors indica no tenir normes a casa per a l'ús de pantalles.

Gràfic 6

Hi ha a casa teva regles (límits) sobre quan, com o quant temps pots usar la tele, la tablet, el mòbil, l'ordinador o la consola?



Resultats de l'enquesta:

- Més de dos de cada 10 nens (23 %) **no té cap norma** sobre l'ús de dispositius. Aquest grup està en risc de desenvolupar hàbits digitals poc saludables, com l'ús excessiu, l'exposició a continguts inapropiats o la falta d'autoregulació.
- Més de la meitat dels nens (55 %) viu en llars on existeixen normes sobre l'ús de pantalles. Però **és bastant probable que en una gran majoria dels casos, aquests límits no estiguin formalitzats**. Per a les noves generacions, quant a l'ús de la tecnologia, els experts recomanen utilitzar mecanismes més formals com, per exemple, un contracte digital.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Segons la recerca realitzada el 2023 per la **Fundació Créixer Jugant** i **AIJU** a 668 famílies, el 96 % d'elles té establertes normes sobre l'ús de les tecnologies a casa, però d'aquestes, el 71 % admet tenir dificultats per mantenir-les de manera constant.

L'**Associació Espanyola de Pediatria (AEP)** afirma que establir normes clares i consensuades sobre l'ús de tecnologies a casa és fonamental per protegir la salut mental i emocional dels menors. Aquestes normes han d'incloure horaris, tipus de contingut permesos i moments lliures de pantalles, i es recomana que estiguin per escrit per facilitar el seu compliment i comprensió per part dels nens.

Interpretació

La falta de normes clares —especialment en una etapa tan sensible com la infància entre els 8 i 12 anys— pot tenir conseqüències importants en el desenvolupament d'hàbits digitals saludables.

L'absència de límits definits pot facilitar l'accés a continguts inapropiats, l'ús excessiu de pantalles, i una menor capacitat d'autoregulació.

Normes familiars vs. compliment

CONCLUSIÓ 07

1 de cada 3 menors afirma que hi ha conseqüències quan no respecten els límits d'ús dels dispositius.

Gairebé una totalitat (61 % sempre i 35 % a vegades) dels nens i nenes indica complir amb les normes establertes per a l'ús de pantalles.

Dada obtinguda a l'enquesta

Un 61 % dels menors indica que compleix amb els límits o regles que els posen a casa per a l'ús dels dispositius.

I un 75 % indica que l'incompliment de les normes comporta conseqüències.

Diferències entre gèneres

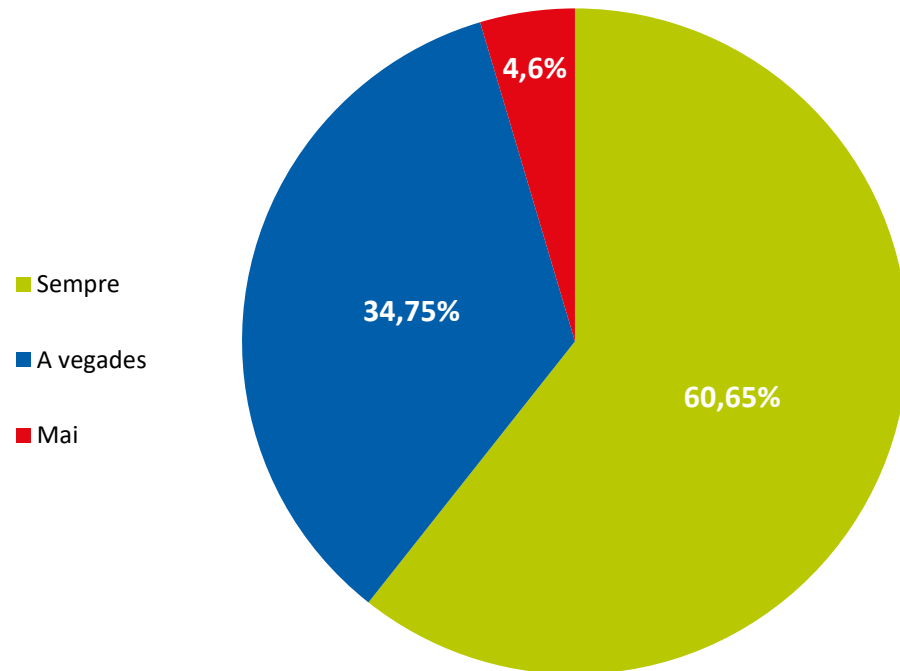
El 65 % de les nenes, enfront del 57 % dels nens, indica complir sempre les normes.

Diferències entre CA

Galícia i La Rioja són les CA on major percentatge de menors (més del 66 %) indica que sempre compleix amb els límits que els imposen a casa. Mentre que a Catalunya un 45 % dels infants indica que compleixen a vegades o no compleixen mai els límits que els posen a casa sobre l'ús de dispositius.

Gràfic 7

Compleixes amb els límits o regles que et posen a casa en l'ús de dispositius? (Marcar només una opció)

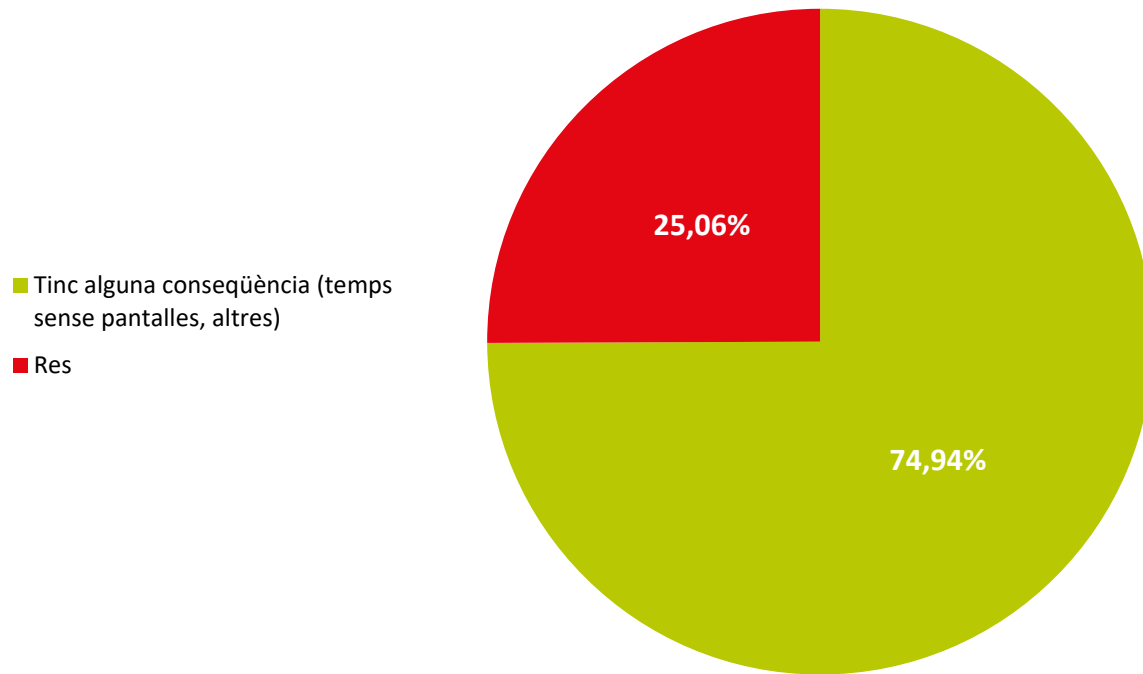


Resultat de l'enquesta

- Encara que el compliment general és alt, **més del 39 % dels nens no segueix les normes de manera constant**, la qual cosa indica la necessitat de reforçar l'acompanyament per part d'un adult i l'educació digital a la llar.

Gràfic 8

Què passa si no compleix aquests límits?



Resultats de l'enquesta

- Un **75 %** afirma tenir **alguna conseqüència** si no compleix amb els límits establerts, la qual cosa mostra un seguiment i control per part d'aquestes famílies.
- No obstant això, 1 de cada 4 nens/es (**25 %**) no té **cap conseqüència** en no complir les normes, fet que pot mostrar una falta de control o seguiment per part de les seves famílies.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Segons l'AEP i el Pla Familiar Digital 2023:

En el cas dels **menors de 7 a 12 anys**, si es decideix que usin tecnologia, s'anima a adoptar les següents recomanacions:

- **Màxim una hora** (incloent-hi el temps escolar i els deures).
- **Pactar límits clars prèviament** tant en temps com en continguts adaptats a l'edat.

Si no s'estableixen hàbits i límits clars tant per als seus familiars com per als menors sobre l'ús dels dispositius digitals, quan vagin arribant a una major edat s'haurà de dedicar més esforç i temps per aconseguir revertir aquests hàbits. Aquest rang d'edat suposa una bona oportunitat per establir hàbits i límits sobre l'ús de pantalles.

Interpretació

Encara que la majoria dels menors afirma que compleix amb les normes sobre l'ús de dispositius, i que hi ha conseqüències quan no ho fan així (vegeu gràfics 6, 7, i 8), el gràfic 1 mostra que **molts nens/es d'entre 8 i 12 anys usen pantalles entre 1 i 3 hores al dia o més de 3 hores, superant el límit recomanat d'1 hora diària** en aquesta franja d'edat.

En conclusió, hi ha **una bretxa entre la percepció de control i la realitat de l'ús de dispositius digitals**, la qual cosa reforça la necessitat d'educar les famílies sobre els límits recomanats i fomentar un acompanyament més conscient i actiu.

Normes familiars vs. compliment

CONCLUSIÓ 08

Falta d'equitat respecte a les normes sobre l'ús de pantalles a les llars.

Els adults imposen les normes només per als menors, i no tenen en compte la importància de l'exemple en el moment d'aplicar les normes sobre l'ús de pantalles dins de casa.

Dada obtinguda a l'enquesta

El 60 % dels nens i nenes indica que les normes no són iguals per a tots: només s'imposen als menors de la casa.

Al 35 % dels menors els agradaria que els seus pares usessin menys pantalles a casa.

El 38 % comenta que sí que els agradaria tenir menys regles per a l'ús de pantalles.

Diferències entre gèneres

El 41 % dels nens, davant del 34 % de les nenes, indica que sí que els agradaria tenir menys normes.

D'altra banda, una major proporció de nenes (39 %), en comparació amb els nens (32 %), indica que li agradaria que els seus pares usessin menys el mòbil, la tablet o l'ordinador a casa.

Diferències entre CA

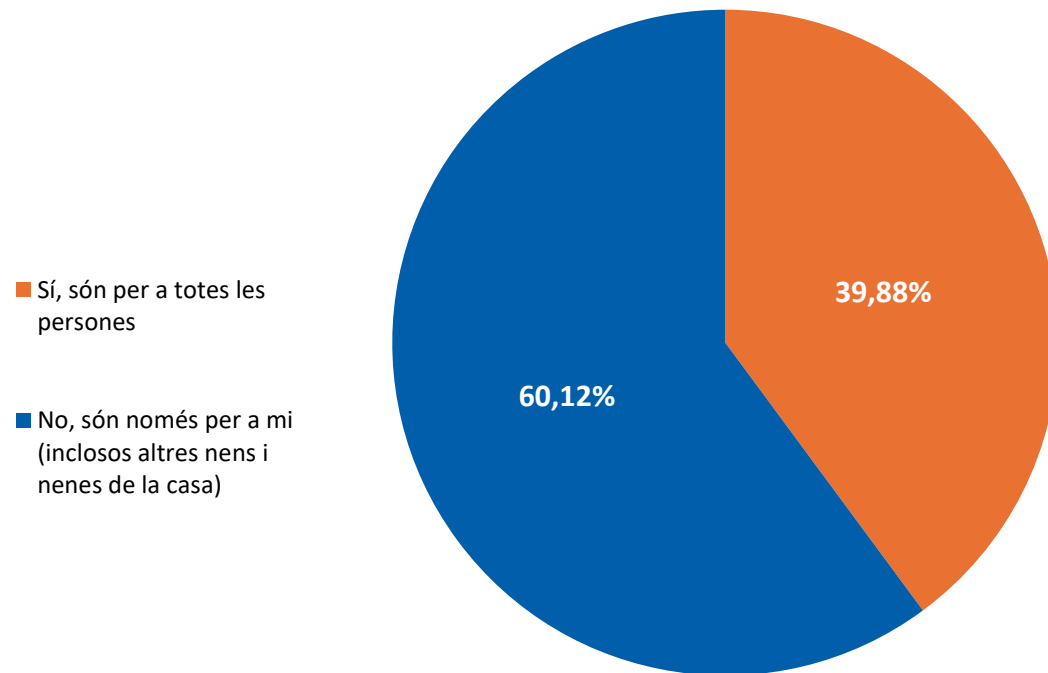
A Astúries, els menors indiquen (77 %) que els límits que posen dins de casa respecte a l'ús de dispositius són només per a ells. A País Basc el 59 % afirma que els límits són per a totes les persones.

A la majoria de les CA s'observa que més d'un 60 % dels infants indica que els límits d'ús de dispositius són només per a ells, i en més del 30 % dels casos els límits sí que els comparteixen amb altres membres de la família.

A la majoria de les CA, els nens i nenes afirmen que no els agradaria tenir menys regles per a l'ús de pantalles; tot i així, s'observa que a Aragó un 45 % dels menors indica que sí que els agradaria tenir menys regles pel que fa a l'ús de pantalles.

Gràfic 9

Aquests límits són només per a tu o per a tota la família (incloses les persones adultes)?



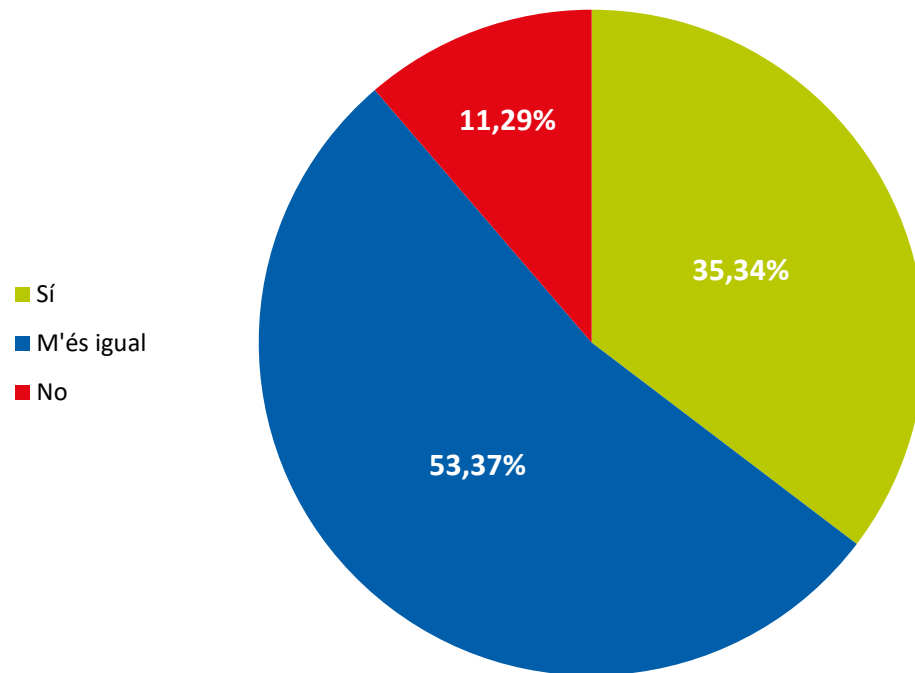
Resultat de l'enquesta

- Un 60 % dels menors afirma que les normes o límits d'ús de pantalles imposats a casa són només per a ells o altres nens i nenes de la llar, quedant exclosos els adults.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 11

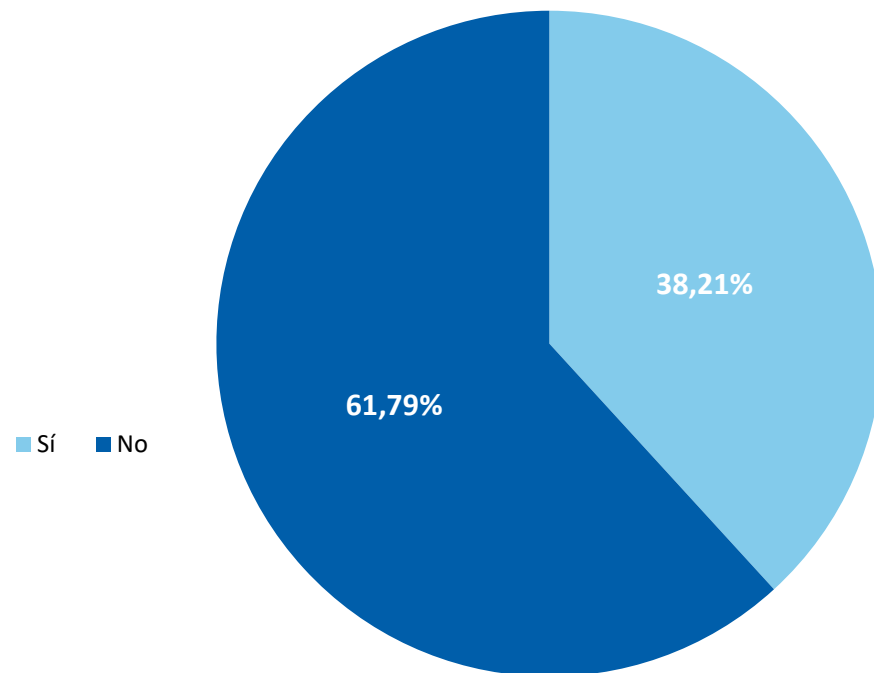
**T'agradaria que els teus pares usessin menys el mòbil, la tablet o l'ordinador a casa?
(Marca només una opció)**



Resultats de l'enquesta

- Un 35 % dels menors enquestats afirma que els agradaria que els seus pares usessin menys el mòbil, la tablet o l'ordinador a casa.
- Un 53 % indica que els és igual, i una minoria (11 %) indica que no els agradaria que usessin menys aquests dispositius.

T'agradaria tenir menys regles per a l'ús de pantalles?



Resultats de l'enquesta

- A un 62 % de nens i nenes no els agradaria tenir menys regles, ja que els semblen correctes.
- El 38 % indica que sí que els agradaria tenir menys regles per a l'ús de pantalles.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Empantallados i GAD3, en el seu estudi "**L'impacte de les pantalles en la vida familiar**" realitzat el 2020 amb famílies amb fills menors d'edat, analitza com les pantalles afecten la dinàmica familiar.

Una de les seves conclusions clau és que les normes sobre l'ús de pantalles solen ser motiu de conflicte quan no s'apliquen de manera equitativa entre adults i nens.

També subratlla la importància del diàleg i l'exemple com a eines educatives.

Interpretació

La majoria dels enquestats percepc que **les normes sobre l'ús de pantalles no s'apliquen de manera equitativa dins de casa**. Aquestes restriccions es dirigeixen principalment a ells i elles o a altres nens i nenes, mentre que els adults no es veuen subjectes a les mateixes regles.

Aquesta troballa suggereix una incongruència en l'aplicació de normes, la qual cosa pot afeblir la seva efectivitat educativa. Quan els adults no modelen amb el seu comportament el que exigeixen als menors, es perd una oportunitat clau per ensenyar amb l'exemple. La coherència entre allò que es diu i el que es fa és fonamental per fomentar hàbits saludables en l'ús de pantalles.

Supervisió adulta vs. exposició a riscos

CONCLUSIÓ 9

Gairebé 1 de cada 4 menors mai està acompanyat per un adult quan fa ús de pantalles.

Això representa un risc important, ja que l'ús no supervisat pot exposar-los a contingut inapropiat, ciberassetjament, ús excessiu o falta de control sobre el temps i el tipus d'activitat digital.

Dada obtinguda a l'enquesta

Un 88 % dels nens i nenes indica que només a vegades o mai està acompanyat mentre utilitza algun aparell electrònic.

Un 73 % dels infants pot usar dispositius amb bastant llibertat, ja sigui a tot l'espai de casa seva o fins i tot fora d'ella.

Diferències entre gèneres

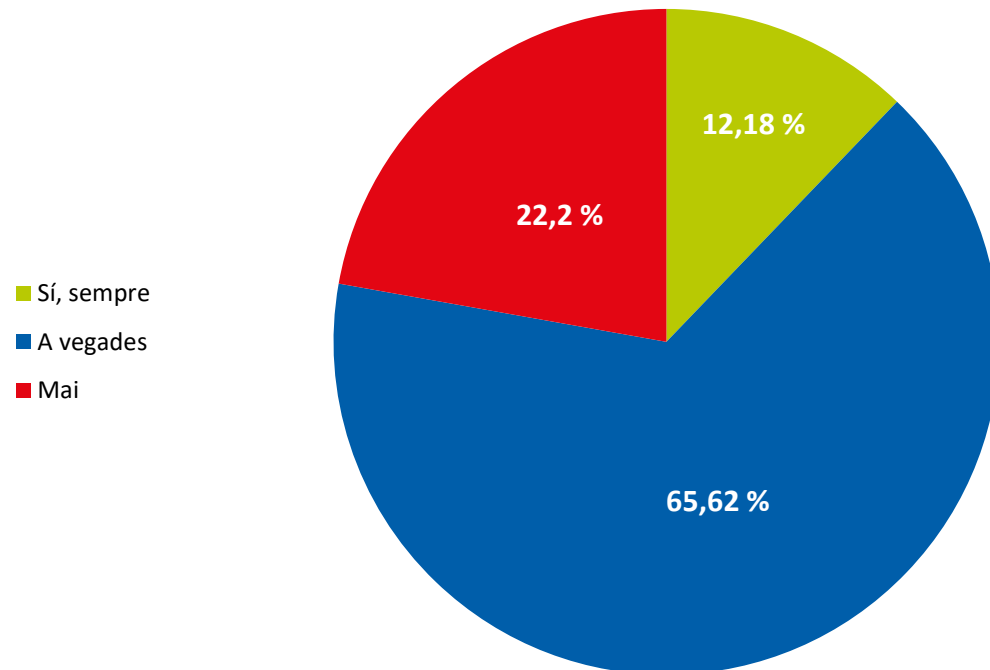
No s'observen diferències significatives entre nens i nenes quant a la supervisió i llocs d'ús de dispositius.

Diferències entre CA

S'observa que, a Galícia, a un 44 % dels menors se'ls permet usar els dispositius, en la seva majoria, dins i fora de casa. Al País Basc, a un 50 % els deixen usar dispositius a qualsevol lloc de casa. D'altra banda, a Catalunya, els nens i nenes afirmen en un 28 % que mai estan acompanyats per un adult en el moment d'utilitzar algun dispositiu.

Gràfic 12

Algun adult està amb tu mentre uses algun aparell electrònic? (Marca només una opció)



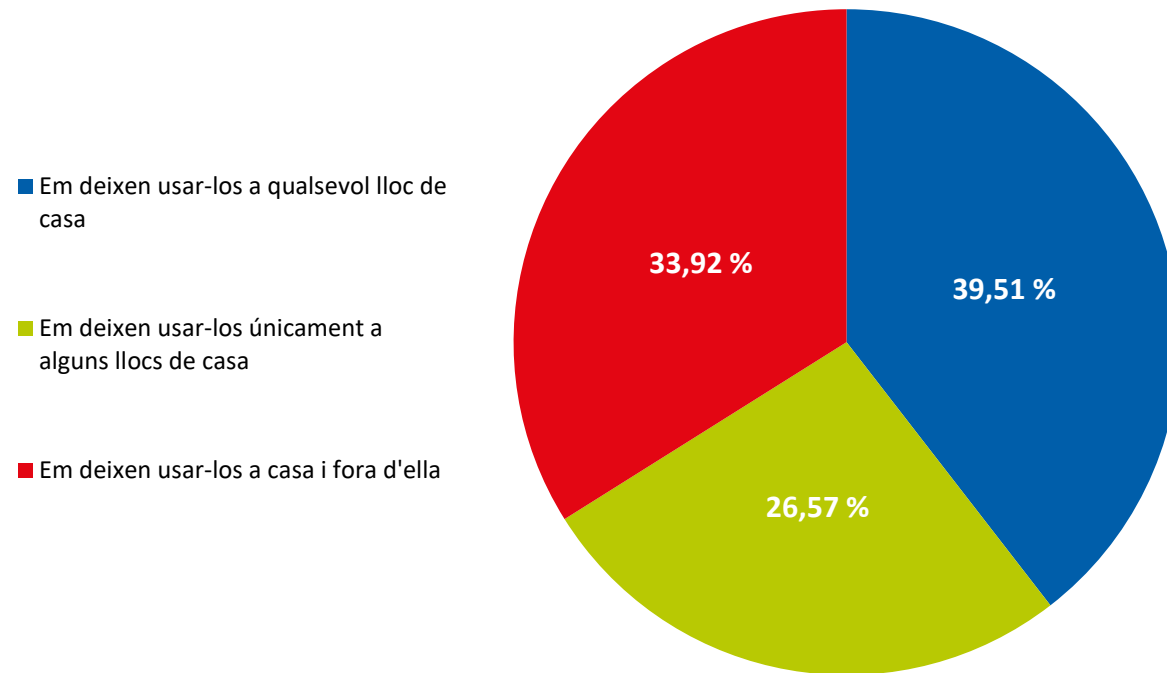
Resultats de l'enquesta

- Un 12 % està acompanyat sempre, dada que mostra un percentatge baix. **I gairebé 1 de cada 4 menors mai està acompanyat per un adult.**
- Un 66 % dels infants diu que està només a vegades amb un adult en utilitzar algun dispositiu, així que els moments sense supervisió podrien ser molt més elevats.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 13

On pots utilitzar els dispositius?



Resultats de l'enquesta

- Un **73 % dels menors poden usar dispositius amb bastant llibertat**, ja sigui a tot l'espai de casa o fins i tot fora d'ella.
- **Només el 27 % té restriccions clares d'espai**, la qual cosa pot indicar una major consciència sobre l'ús equilibrat de la tecnologia en l'entorn familiar.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

L'informe BIK+ 2024, que va analitzar al seu informe de seguiment a les polítiques BIK en 29 països de la UE més Islàndia i Noruega, destaca la necessitat d'un acompanyament familiar actiu i educatiu perquè els menors es converteixin en usuaris segurs i crítics del seu entorn digital.

L'Associació Som Digital 2022, a la seva guia “El Marc de Competències Digitals per a la Ciutadania: DigComp 2.2”, sosté la idea que l'acompanyament adult no sols és recomanable, sinó part d'una competència digital saludable. No es tracta només de controlar, sinó d'educar, guiar i compartir experiències digitals amb els menors.

Segons el **Pla Digital Familiar 2023** realitzat per la AEP, es recomana la supervisió adulta, ús preferiblement de dispositius fixos, i evitar pantalles a l'habitació de dormir o al bany.

Interpretació

Això reflecteix una autonomia digital primerenca que, sense una supervisió adequada, augmenta el risc d'exposició a continguts inapropiats, ciberassetjament, ús excessiu i pèrdua de control sobre el temps i el tipus d'activitat digital.

Encara que els adults puguin establir normes, la falta de presència activa i d'exemple en l'ús de pantalles afebleix la seva efectivitat. Supervisar no significa controlar, sinó acompanyar, dialogar i guiar, especialment en edats on encara s'estan formant en benestar digital.

Resultats i conclusions

Supervisió adulta vs. exposició a riscos

CONCLUSIÓ 10

Una elevada proporció de menors d'entre 8 i 12 anys està exposada a continguts inapropiats a internet.

Un de cada dos menors ha tingut una experiència emocional negativa relacionada amb el contingut digital, fet que subratlla la necessitat d'acompanyament adult i educació digital.

Dada obtinguda a l'enquesta

Un 62 % dels menors afirma no haver tingut fins ara una exposició a contingut inapropiat per a la seva edat, dada que significa que gairebé el 40 % dels nens sí ha estat exposat.

El 18 % dels infants indica haver vist continguts amb missatges d'odi, insults o maldat cap a altres persones.

Un 19 % indica haver vist vídeos de baralles o amb violència.

I un 43 % afirma que els han fet sentir incòmodes o espantats en algun moment.

Diferències entre gèneres

Un 18 % de les nenes afirma haver vist en línia missatges d'odi, insults o maldat cap a altres persones.

Un 21 % dels nens afirma haver vist en línia vídeos de baralles o amb violència.

El 66 % de les nenes, enfront del 58 % dels nens, indica no haver estat exposat a continguts a internet no apropiats per a la seva edat.

Diferències entre CA

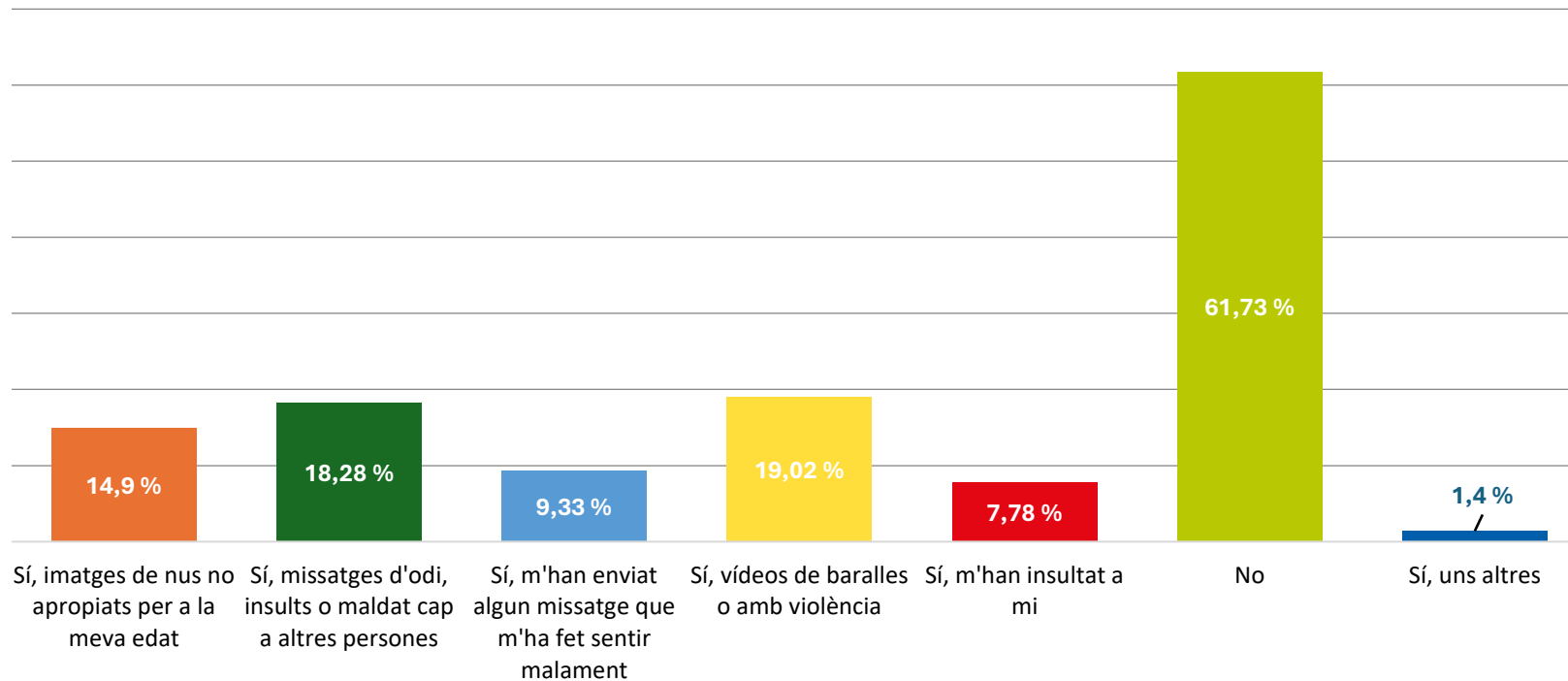
A Aragó, Cantàbria i Balears, més del 85 % de menors afirma haver estat exposat a continguts inapropiats a internet (imatges de nu, missatges d'odi, baralles, etc.), mentre que, a l'altre extrem, a Navarra i La Rioja el 69 % dels infants indica no haver estat exposat a continguts inapropiats per a la seva edat.

Cantàbria és la CA amb més percentatge (32 %) de nens i nenes que indica haver vist vídeos de baralles.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 14

Has vist continguts a internet que creus que no són apropiats per a la teva edat?



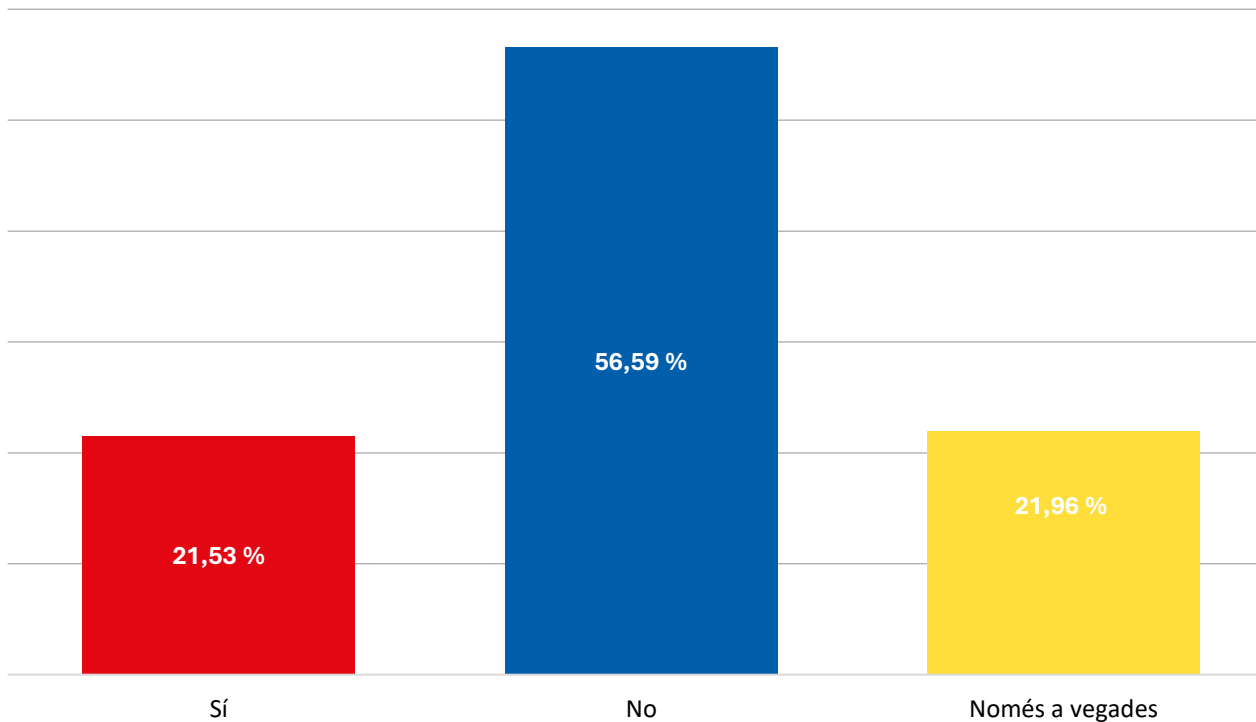
Resultats de l'enquesta

- Gairebé un 40 % dels enquestats ha tingut accés a continguts no apropiats per a la seva edat. Els ítems que més percentatge tenen són:
- **Vídeos de baralles o amb violència:** És la manera més habitual d'exposar-se a continguts no apropiats (19 %).
- **Missatges d'odi, insults o maldat cap a altres persones:** 18 %.
- **Imatges de nus no apropiats per a la meua edat:** 15 %.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 15

Aquests continguts no apropiats per a la teva edat, t'han fet sentir incòmode/a o espantat/da? (Marca una sola opció)



Resultats de l'enquesta

- Un 57 % dels menors indiquen que no els han fet sentir incòmodes i/o espantats els continguts inapropiats per a la seva edat.
- I un 43 % dels menors afirmen que els han fet sentir incòmodes o espantats en algun moment ("Sí" o "Només a vegades").

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

La Declaració Europea sobre els Drets i Principis Digitals per a la Dècada Digital 2023 afirma que ha d'haver-hi una protecció i apoderament dels nens i joves en l'entorn digital.

L'AEP Associació Espanyola de Pediatria i el Pla Familiar Digital indica la necessitat de fomentar el pensament crític quant als mitjans digitals, ja que, malgrat els controls parentals, es trobaran amb situacions i informacions inadequades per a la seva edat o no veraces.

Interpretació

L'alta proporció de menors que se senten incòmodes o espantats en veure contingut inapropiat indica que no compten amb eines suficients per gestionar aquestes experiències, ni amb un entorn digital prou protegit.

Això reforça la necessitat de:

- Supervisió activa i diàleg familiar sobre el que veuen a internet.
- Programes educatius a centres escolars sobre seguretat digital.
- Polítiques públiques regionals que promoguin entorns digitals segurs per a la infància.

Supervisió adulta vs. exposició a riscos

CONCLUSIÓ 11

Més de la meitat dels menors enquestats té compte propi a xarxes socials tot i que l'edat mínima per usar-les és a partir dels 13 anys.

Això indica que les activitats digitals dels infants estan fortament centrades en el consum de contingut audiovisual i la comunicació instantània.

Dada obtinguda a l'enquesta

La totalitat dels menors de 8 a 12 anys utilitza les xarxes socials.

El 58 % té compte propi a alguna xarxa social, i un 48 % usa el dels seus pares.

Diferències entre gèneres

Els nens tenen més (60 %) comptes propis a les xarxes socials que les nenes (57 %).

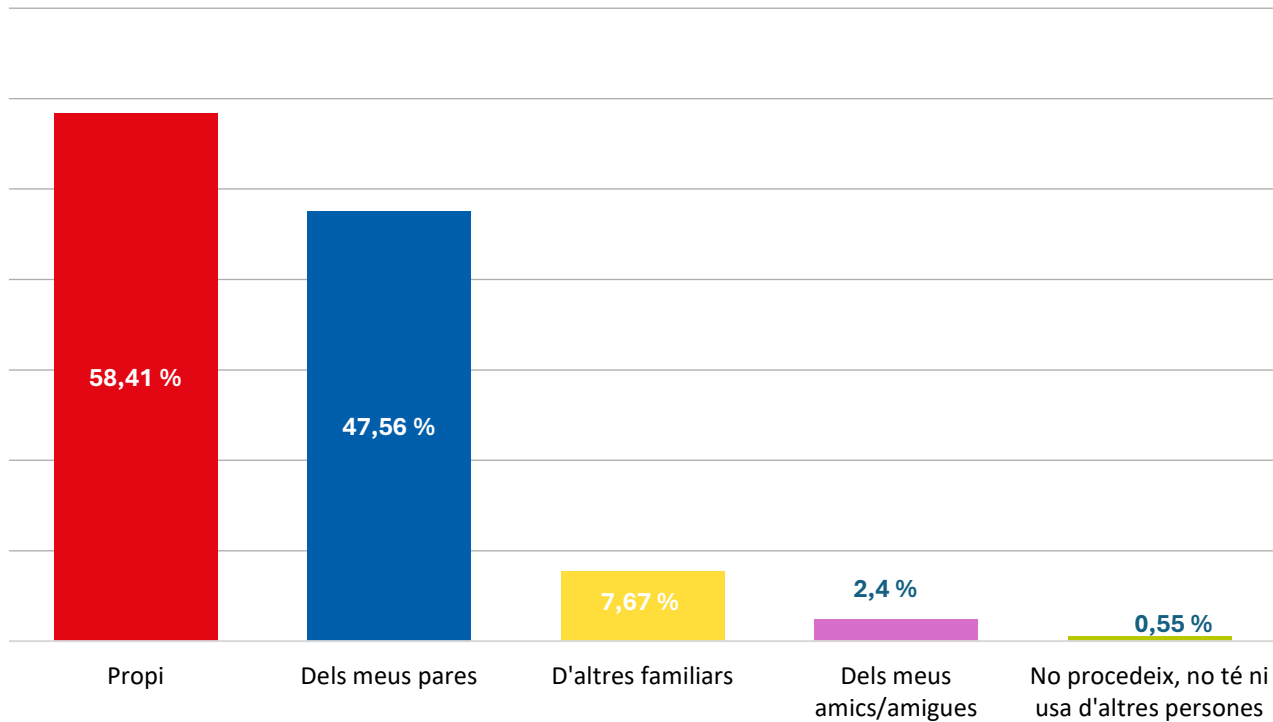
Diferències entre CA

A La Rioja, un 66 % de menors disposa d'un compte propi a alguna xarxa social, mentre que, a l'altre extrem, a Cantàbria un 35 % d'infants té compte propi.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 16

Tens compte propi o uses el d'altres persones?



Resultats de l'enquesta

- La totalitat dels menors de 8 a 12 anys utilitza les xarxes socials sense complir amb l'edat mínima permesa. El 58 % té compte propi, un 48 % usa el dels seus pares i la resta usa el d'altres familiars o amics.
- El fet que **gairebé 6 de cada 10 infants** tingui compte propi i que gairebé la meitat usi el dels seus pares revela una normalització en l'accés a xarxes socials en la infància.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

El Pla Digital Familiar, Associació Espanyola de Pediatria (AEP) 2023, recomana “explicar per què considerem innecessari l'ús de xarxes socials en aquesta franja d'edat. Si considerem que poden usar algunes plataformes de vídeo o serveis de missatgeria, que ho facin des de dispositius familiars i, si pot ser, que siguin fixos”.

Interpretació

Una gran majoria d'infants accedeixen a xarxes socials sense complir l'edat mínima legal establerta per les pròpies plataformes (generalment 13 anys).

- **Gairebé 6 de cada 10 menors** tenen compte propi.
- Gairebé la meitat accedeix a través de comptes dels seus pares, la qual cosa reflecteix una normalització de l'ús de xarxes socials en la infància, malgrat els riscos associats.

Aquest accés prematur pot exposar-los a continguts inapropiats, ciberassetjament, pèrdua de privacitat i altres riscos digitals, motiu pel qual es recomana evitar que els menors tinguin comptes propis i fomentar l'ús supervisat i educatiu de la tecnologia.

Supervisió adulta vs. exposició a riscos

CONCLUSIÓ 12

TikTok és la tercera xarxa social amb més ús per part dels infants de 8 a 10 anys, tot i no poder-la utilitzar legalment.

Les activitats digitals dels nens estan fortament centrades en el consum de contingut audiovisual i la comunicació instantània (en línia). Algunes apps podrien no estar considerant-se, per part dels pares, com a xarxa social: aquest és el cas de YouTube o WhatsApp.

Dada obtinguda a l'enquesta

YouTube és la xarxa social més utilitzada (88 %), seguida de WhatsApp (46 %) i TikTok (34 %).

Diferències entre gèneres

Les nenes usen en major proporció TikTok (37 %) enfront dels nens (31 %). També les nenes (27 %) fan un ús més gran de Snapchat que els nens (16 %).

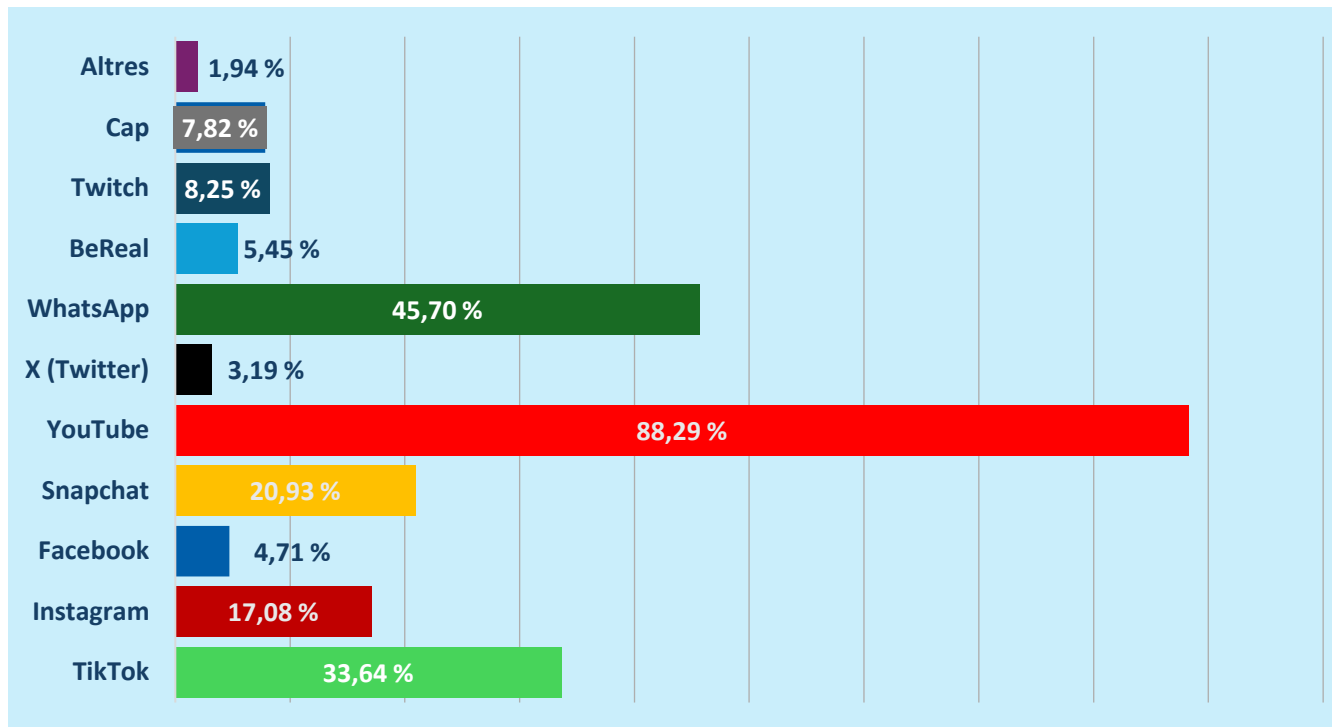
Diferències entre CA

Aragó és la CA on més nens i nenes (50 %) reconeixen usar TikTok, mentre que el País Basc és on hi ha un menor percentatge de menors (21 %) que asseguren utilitzar aquesta plataforma.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 17

Utilitzes alguna d'aquestes xarxes socials?



Resultats de l'enquesta:

- El **88 % dels infants utilitza YouTube** i amb gran diferència d'intensitat respecte a les altres xarxes socials. A més, com un 36 % ja té mòbil propi (vegeu gràfic 4), això pot comportar un accés més lliure i, per tant, més risc d'accedir a continguts inapropiats per a la seva edat.
- **WhatsApp l'utilitza el 45 % dels menors**, fet que pot significar que alguns ja tinguin els seus propis grups o que en la seva majoria poden socialitzar a través d'aquest canal.
- Tot i que tenir un compte de **TikTok** no està permès per als menors de 13 anys, **un 34 % dels nens i les nenes enquestats afirma utilitzar-lo, fet que representa un risc**, ja que un 58 % assegura tenir compte propi en algunes xarxes socials (vegeu gràfic 16).
- **Twitch** és una xarxa social d'emissions en directe, i un 8 % indica utilitzar-la. No obstant això, pel contingut que emeten en directe seria recomanable sempre estar acompanyats d'un adult. Tanmateix, només el 12 % dels menors indica estar sempre acompanyat per un adult (vegeu gràfic 12).

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

L'**Observatori de la Infància**, específicament a la seva “Guia d'ús segur i responsable d'internet” publicada el 2020, afirma:

“Les xarxes socials poden exposar els menors a riscos com l'accés a continguts inapropiats, el contacte amb desconeguts o la sobreexposició de la seva imatge, especialment quan no existeix una supervisió adulta adequada”.

Interpretació

L'ús predominant de YouTube suggereix que els menors d'aquest rang d'edat troben en els vídeos una font d'entreteniment, aprenentatge i connexió amb els seus interessos. La presència significativa de WhatsApp també indica que, malgrat la seva curta edat, molts ja estan integrats en dinàmiques de comunicació digital, possiblement amb familiars, amics o grups escolars.

Una dada rellevant és la utilització de TikTok, quan en realitat no haurien de poder accedir amb un compte propi per no arribar a l'edat mínima recomanada per la pròpia xarxa social (13 anys).

Aquest patró d'ús reafirma la necessitat que les famílies estableixin normes clares i coherents sobre l'ús d'aquestes plataformes, considerant tant el temps d'exposició com el tipus de contingut. A més, reforça la importància que els adults acompanyin i supervisin aquestes activitats, no sols amb regles, sinó també amb presència activa i donant exemple.

Supervisió adulta vs. exposició a riscos

CONCLUSIÓ 13

La majoria dels menors indica tenir supervisió o control parental en l'ús de dispositius.

No obstant això, una quarta part té total llibertat; aquesta falta de supervisió pot exposar els menors a continguts violents, sexualitzats, missatges d'odi o situacions de ciberassetjament.

Dada obtinguda a l'enquesta

El 75 % assegura que té supervisió o control parental per part dels pares. I un 25 % indica ser lliure per veure el que vulgui.

Diferències entre gèneres

No s'observen diferències significatives entre nens i nenes quant a la decisió dels seus pares davant el contingut que poden veure en els seus dispositius electrònics.

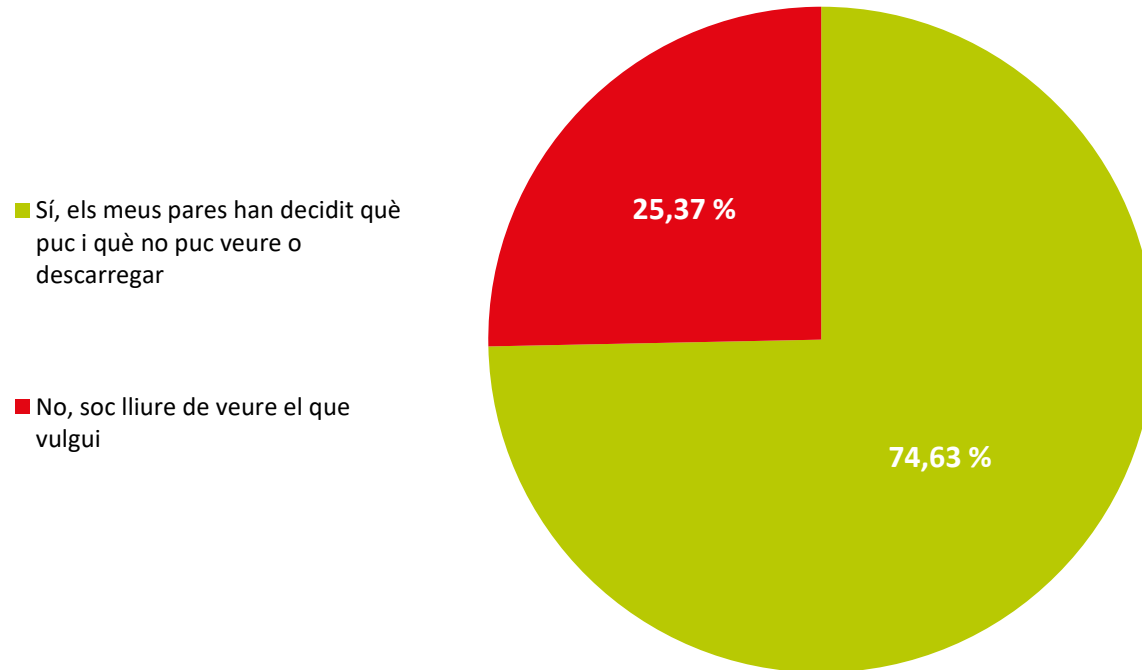
Diferències entre CA

A Astúries, la majoria (82 %) dels pares decideixen quin contingut veuen els seus fills, mentre que a Aragó hi ha més infants (32 %) sense control sobre el que poden veure o descarregar.

RESULTATS D'ENQUESTA

Gràfic 18

Han decidit els teus pares què pots veure als teus aparells electrònics?



Resultats de l'enquesta

- El 75 % dels menors enquestats indica tenir algun tipus de supervisió o control parental sobre el seu consum digital.
- Una quarta part dels infants (25 %) indica tenir llibertat total sobre el que consumeix en els seus dispositius electrònics.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Revista Espanyola de Salut Pública del Ministeri de Sanitat, volum 98 any 2024. Destaca que el temps davant de pantalles en nens i adolescents s'ha incrementat notablement des de la pandèmia, i un dels factors protectors més eficaços és la implicació activa dels pares en la vida digital i emocional dels seus fills.

Interpretació

Encara que la majoria dels nens/es afirma tenir algun tipus de supervisió o control parental sobre el que veu als dispositius digitals, el fet que 1 de cada 4 indiqui que pot veure el que vulgui revela una zona de risc important en l'entorn familiar.

- La supervisió no és universal ni constant, i pot dependre del moment del dia, del tipus de dispositiu o del nivell de confiança entre pares i fills.
- L'accés lliure al contingut digital en edats primerenques pot exposar els nens a continguts inapropiats.
- Encara que molts pares creuen estar supervisant, la falta d'acompanyament actiu i de diàleg sobre el que consumeixen els nens pot fer que el control sigui més simbòlic que efectiu.

Influència de l'entorn familiar en el benestar digital

CONCLUSIÓ 14

Els moments sense pantalles definits per les famílies són durant la realització dels deures, els àpats i, en menor proporció, abans d'anar a dormir.

Aquests resultats mostren que moltes famílies estan intentant establir límits saludables pel que fa a l'ús de pantalles, especialment en moments clau com els àpats i l'estudi, la qual cosa és positiu per al desenvolupament d'hàbits més saludables.

Dada obtinguda a l'enquesta

La majoria dels menors enquestats afirma que sí que existeixen moments definits sense pantalles a casa, especialment durant els àpats (52 %) i mentre fan els deures escolars (53 %). No obstant això, un 15 % indica que no té cap moment específic sense pantalles, fet que representa una elevada proporció.

Diferències entre gèneres

No s'observen diferències significatives entre nens i nenes quant a la definició de moment sense pantalles.

Diferències entre CA

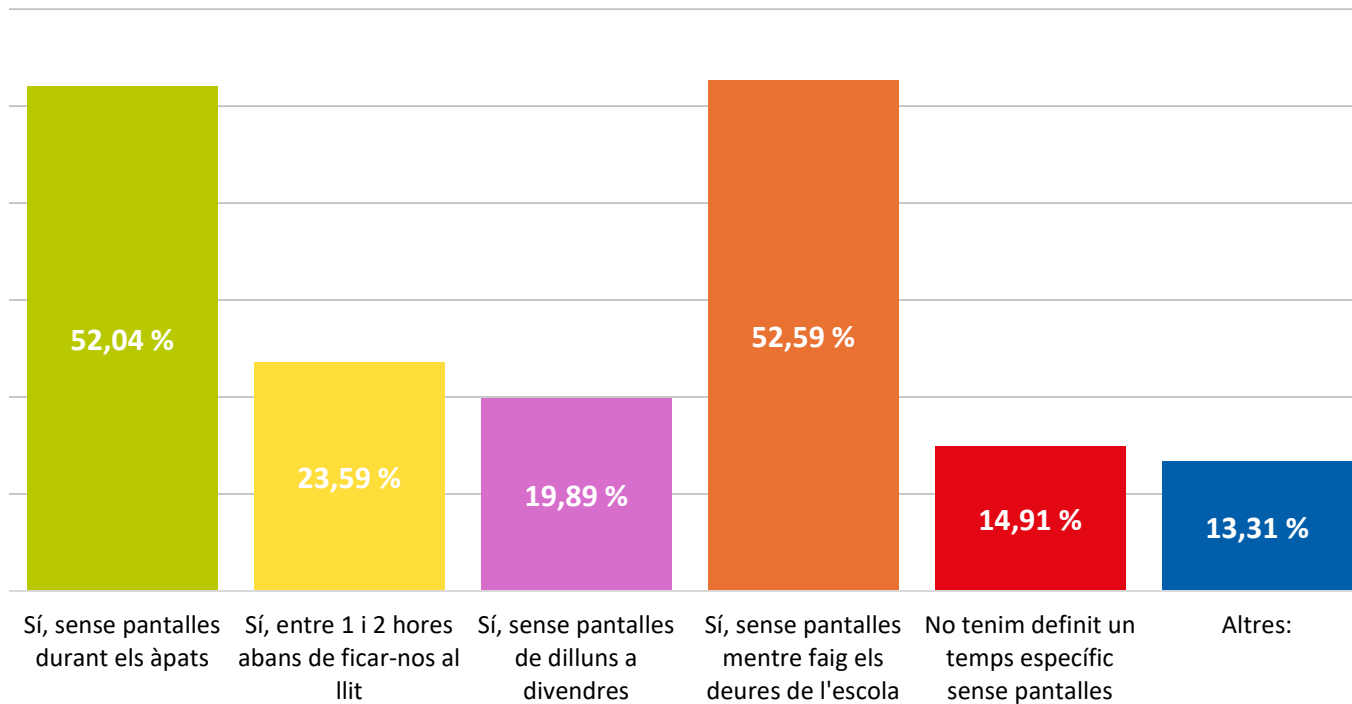
El País Basc (31 %) i Galícia (25 %) són les comunitats amb més infants que no utilitzen les pantalles de dilluns a divendres.

A La Rioja hi ha una major proporció de menors (67 %) que indica no veure pantalles durant els àpats, mentre que Catalunya és la CA on una menor proporció d'infants (39 %) diu no usar pantalles durant els àpats.

A Balears és on hi ha més nens i nenes (18 %) que asseguren no tenir definits moments específics sense pantalles.

Gràfic 19

Teniu definits moments sense pantalles o sense tecnologia a casa? (Pots marcar més d'una opció)



Resultats de l'enquesta

La majoria dels enquestats **afirma tenir moments definits sense pantalles** a casa:

- 53 % no usa pantalles mentre fa els deures escolars.
- 52 % manté els àpats lliures de tecnologia.
- 24 % desconnecta entre 1 i 2 hores abans de dormir.
- 20 % estableix dies sense pantalles de dilluns a divendres.

No obstant això, un 15 % no té definit cap moment sense pantalles, i un 13 % esmenta altres pràctiques no especificades.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

L'**Estudi de JAMA i citat per WRAL 2024**, realitzat a més de 4.000 nens i nenes d'edats entre 9 i 14 anys, recomana establir moments sense pantalles durant els àpats i a la nit per reduir el risc d'addicció digital en els menors.

Els nens amb patrons d'ús addictiu a les xarxes socials, videojocs i telèfons mòbils tenien de 2 a 3 vegades més risc d'ideació suïcida i símptomes de salut mental. Subratlla que els límits clars ajuden a prevenir l'ús excessiu i afavoreixen la desconexió familiar.

Interpretació

El fet que més del 50 % dels menors tingui moments sense pantalles durant activitats clau com menjar o estudiar és un senyal positiu: mostra que moltes famílies estan intentant establir **espais de desconexió digital**.

Aquests moments són fonamentals per fomentar l'atenció plena, la comunicació familiar i el rendiment acadèmic.

No obstant això, hi ha infants que **no tenen definit cap moment sense pantalles** i representa una proporció preocupant, ja que podria estar relacionat a un excés d'ús.

Influència de l'entorn familiar en el benestar digital

CONCLUSIÓ 15

Els infants asseguren que no els afecta el fet de no utilitzar pantalles.

Això significa que poden substituir l'ús de pantalles per altres activitats sense que els afecti massa el seu estat emocional.

Dada obtinguda a l'enquesta

Més del 85 % dels menors assegura que no es veuen afectats en el seu estat emocional pel fet de no utilitzar pantalles. Un 14 % indica que sí que es veuen afectats, i se senten nerviosos, molestos o enfadats.

Diferències entre gèneres

El fet de no poder usar pantalles afecta els nens en un 5 % més que les nenes, i indiquen que això els fa sentir-se més nerviosos/es, molestos/es o enfadats/des.

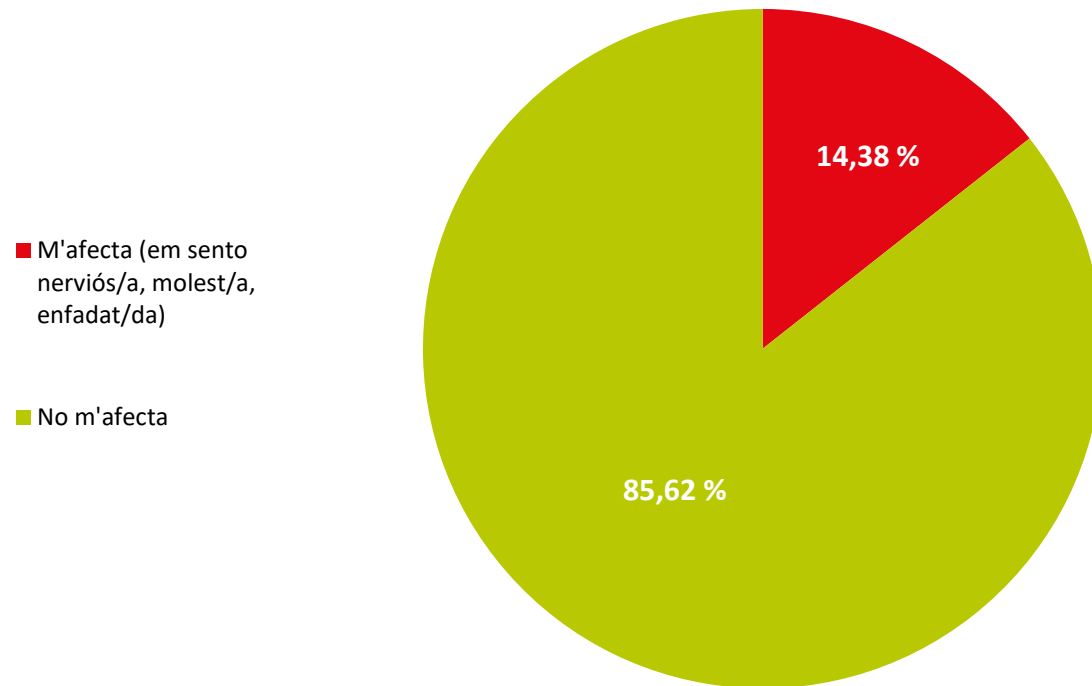
Diferències entre CA

A la gran majoria de CA els menors comenten que no els afecta el fet de no poder utilitzar dispositius.

País Basc i La Rioja són les CA on un major percentatge d'infants considera que els afecta no usar pantalles (90 %).

Per contra, Catalunya és la CA on més infants (21 %) indica que sí que els afecta no usar pantalles i, en aquests casos, s'arriben a sentir nerviosos o enfadats.

Com et sents quan no pots usar les pantalles? (Marca només una opció)



Resultat de l'enquesta

- Més del 85 % dels casos afirmen que **no els afecta** el fet de no utilitzar les pantalles. No obstant això, hi ha una dispersió significativa entre les diferents CA quant a la dada de menors a qui sí afecta: 21 % a Catalunya i un 9-10 % a La Rioja, País Basc o Navarra.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Segons l'Associació Espanyola de Pediatria, establir rutines sense pantalles —com durant els àpats, abans de dormir o en moments de convivència familiar— és fonamental per afavorir la comunicació, el descans i el benestar emocional dels nens. A més, limitar l'ús de dispositius en horaris escolars o abans de dormir ajuda a millorar la concentració i la qualitat del son.

Un estudi de la **UNAM GLOBAL “Revisió desenvolupament infantil” 2023** que estudia nens i nenes des del seu naixement fins a la seva edat escolar, afirma que l'ús prolongat de pantalles pot generar dependència emocional. La falta d'accés a dispositius pot provocar símptomes d'ansietat, irritabilitat o frustració, especialment en menors que no tenen alternatives d'oci saludables.

Interpretació

La majoria dels nens/es afirma que **no els afecta deixar d'usar pantalles**, la qual cosa indica que tenen la capacitat de desconnectar-se sense generar un malestar significatiu. Aquesta troballa és molt valuosa, ja que demostra que **existeixen condicions emocionals favorables per introduir i sostenir alternatives saludables a l'ús de dispositius**. No obstant això, hi ha un percentatge que sí que se sent nerviós/a o enfadat/da en no usar pantalles, constatació que assenyalava la importància de treballar la gestió emocional i la dependència digital en alguns casos. Això reforça la necessitat que les famílies promoguin activitats variades, presencials i significatives, que no sols substitueixin el temps davant de pantalles, sinó que també **enforteixin el vincle, la creativitat i el benestar emocional**.

Influència de l'entorn familiar en el benestar digital

CONCLUSIÓ 16

Els infants reclamen atenció: “l'ús excessiu de pantalles per part dels pares/mares genera desconexió emocional amb els seus fills”.

Les dades revelen una realitat silenciosa, però significativa: més d'un terç dels nens desitjaria que els seus pares usessin menys el mòbil, la tablet o l'ordinador a casa, i gairebé 6 de cada 10 han sentit que reben menys atenció per part dels seus pares a causa de l'ús d'aquests dispositius.

Dada obtinguda a l'enquesta

Un 35 % dels menors afirma que els agradaria que els seus pares reduïssin l'ús de dispositius electrònics.

Un 58 % dels nens i nenes alguna vegada ha sentit que el seu pare o mare li prestava menys atenció perquè usava el mòbil, la tablet o l'ordinador.

Diferències entre gèneres

El 39 % de les nenes, enfront del 32 % dels nens, indica que els agradaria que els seus pares usessin menys el mòbil, la tablet o l'ordinador a casa.

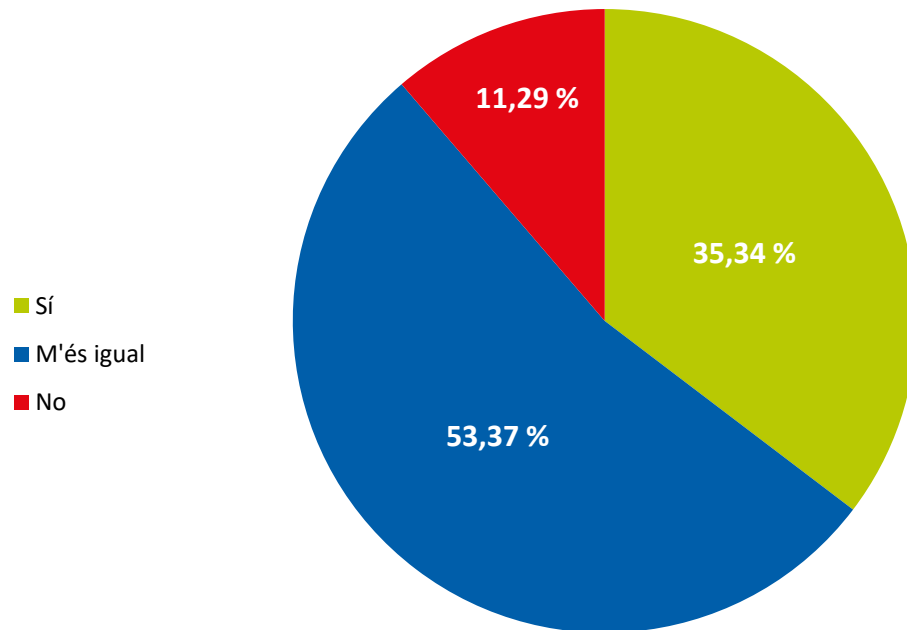
Diferències entre CA

A Galícia, Catalunya i Balears més d'un 37 % dels infants indica que els agradaria que els seus pares usessin menys les pantalles.

Aragó és la CA on un major percentatge de nens i nenes (28 %) indica haver sentit alguna vegada que el seu pare/mare no li prestava atenció en utilitzar algun dispositiu a casa.

Gràfic 21

T'agradaria que els teus pares usessin menys el mòbil, la tablet o l'ordinador a casa?

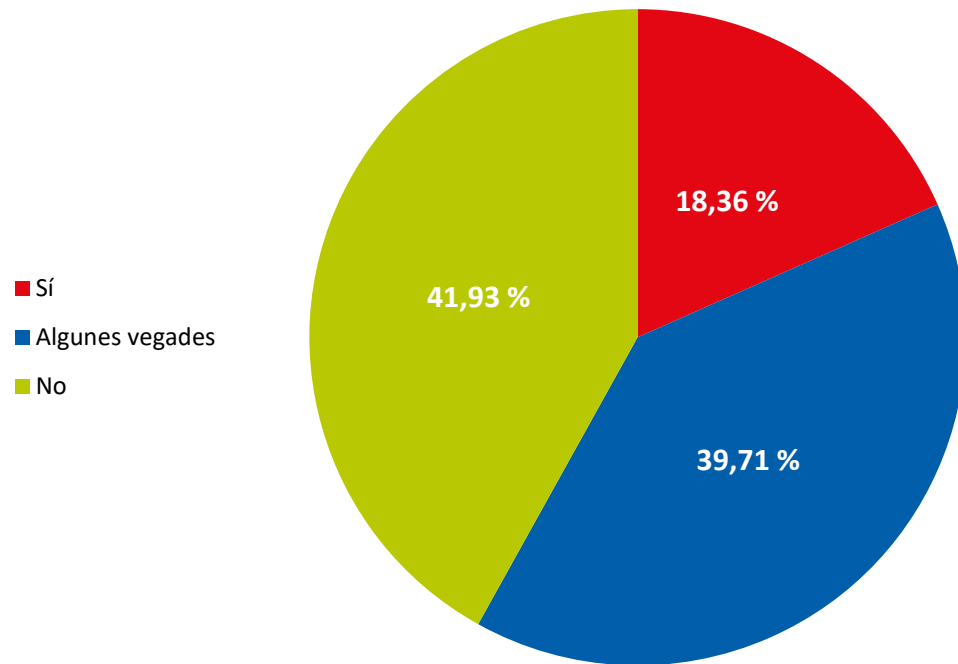


Resultats de l'enquesta

- **Sí:** 35 %. Més d'un terç dels enquestats preferiria que els seus pares reduïssin l'ús de dispositius electrònics a casa. Això pot reflectir una necessitat de major atenció o interacció familiar.
- **M'és igual:** 53 %. Més de la meitat no perceben l'ús de dispositius com un problema.
- **No:** 11 %. Una minoria considera que no és necessari que els seus pares redueixin l'ús de dispositius.

Gràfic 22

Alguna vegada has sentit que el teu pare o mare et prestava menys atenció perquè estava usant el mòbil, la tablet o l'ordinador? (Marca només una opció)



Resultats de l'enquesta

- Un 58 % ("Sí" o "Algunes vegades") indica haver sentit alguna vegada que el seu pare o mare li prestava menys atenció perquè usava algun dispositiu.
- El 42 % no sent que el seu pare/mare li hagi prestat menys atenció perquè hagi estat amb el mòbil, tablet o ordinador.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

Estudi sobre tecnoferència en l'àmbit familiar – Universitat d'Alacant (2023), realitzat amb 74 pares/mares amb fills de 3 a 6 anys.

El concepte de “tecnoferència” descriu com l'ús excessiu de mòbils per part dels pares interfereix en la relació amb els seus fills. L'estudi mostra que molts menors perceben que els seus pares els presten menys atenció per estar pendents del mòbil, fet que afecta la qualitat del vincle familiar.

L'organització “Infància i Desenvolupament Ple”, al seu article 2024 d'anàlisi general en nens d'entre 6 i 12 anys, destaca que la sobreexposició a pantalles en edats escolars pot afectar l'atenció, la memòria i les habilitats socials, especialment quan els adults no modelen un ús equilibrat de la tecnologia. Els infants d'aquesta edat estan en una etapa clau de desenvolupament cognitiu i emocional, i requereixen interaccions significatives cara a cara per enfortir la seva autoestima, habilitats comunicatives i sentit de pertinença.

Segons el **Pla Digital Familiar 2023 realitzat per l'AEP**, l'evidència científica indica que existeix una forta associació entre el temps que els pares passen davant de la pantalla i el dels seus fills, sobretot durant els àpats i al dormitori. A més, els estudis esmentats han relacionat aquest temps de pantalles dels progenitors amb la freqüència de rebequeries dels seus fills per cridar la seva atenció. “L'ús de dispositius per part dels pares durant els temps de criança dificulta la interpretació de les necessitats dels fills i filles, generant malestar a la infància i adolescència expressat com rebequeries o alteració de la conducta”.

Interpretació

Aquest desig expressat pels menors no sols és una observació crítica, sinó també **una crida d'atenció als adults per revisar els seus propis hàbits digitals i prioritzar moments de qualitat compartida.**

Més de la meitat dels infants percep que els seus pares els presten menys atenció per estar ocupats amb els seus propis dispositius. Aquesta percepció pot generar sentiments de desatenció, solitud o frustració, afectant el vincle afectiu i la comunicació familiar.

Quan els adults no estan disponibles emocionalment per l'ús de pantalles, els menors poden recórrer a la tecnologia com a substitut d'atenció o companyia, la qual cosa reforça la seva dependència.

Preferència d'oci vs. ús real de pantalles

CONCLUSIÓ 17

Els infants de 8 a 12 anys prefereixen jugar a l'aire lliure que no pas amb pantalles.

Més de la meitat dels enquestats valoren el joc a l'aire lliure com la seva opció favorita. I un percentatge significatiu s'inclina per un equilibri entre totes dues formes de joc.

Dada obtinguda a l'enquesta

Més del 50 % de nens i nenes afirmen que prefereixen jugar a l'aire lliure.

Un 41 % comenten que prefereixen jugar a l'aire lliure o amb pantalles, tots dos per igual.

Diferències entre gèneres

El 58 % de les nenes indica que prefereix jugar a l'aire lliure enfront del 52 % dels nens.

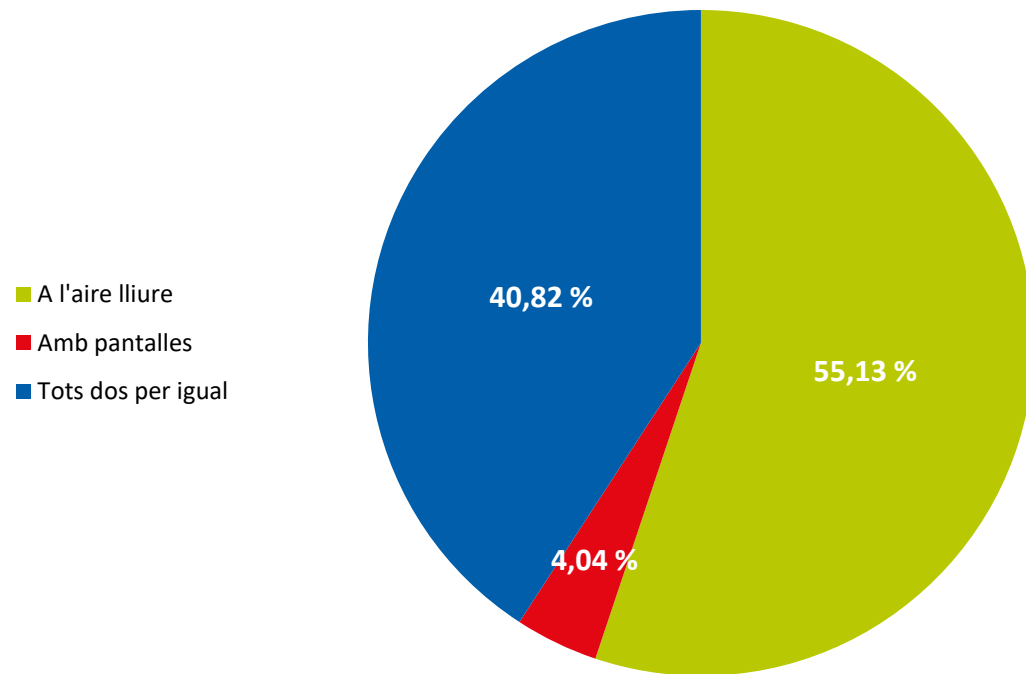
Diferències entre CA

El País Basc (72 %) i Navarra (68 %) són les comunitats autònomes on més nens i nenes, amb diferència, indiquen preferir jugar a l'aire lliure.

A Aragó, Catalunya i Galícia s'observa una major proporció de nens i nenes (50 %) que indiquen preferir jugar a l'aire o amb pantalles per igual.

Gràfic 23

Prefereixes jugar a l'aire lliure o amb pantalles?



Resultats de l'enquesta

- Més del 50 % dels enquestats mostra una clara preferència per activitats a l'aire lliure, la qual cosa reflecteix una valoració del joc físic, la natura o la interacció social directa.
- No obstant això, un 45 % valora l'ús de pantalles o una combinació d'ambdues, fet que suggereix que la tecnologia continua sent una part important de l'oci, encara que no necessàriament la principal.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

L'estudi 2023 “Ús de pantalles en la infància” de la Fundació Gasol i la Fundació Barça, realitzat amb 1.000 famílies amb fills de 0 a 12 anys, conclou que els infants que combinen el joc actiu amb l'ús moderat de pantalles tendeixen a tenir millors indicadors de benestar físic i emocional.

Interpretació

Gairebé tots els menors tenen una preferència per jugar a l'aire lliure. Això pot significar una àrea d'oportunitat per fomentar el joc al parc o realitzar activitats extraescolars a l'aire lliure.

El baix percentatge que prefereix exclusivament les pantalles suggereix que és convenient continuar educant sobre el seu ús equilibrat.

Preferència d'oci vs. ús real de pantalles

CONCLUSIÓ 18

1 de cada 4 infants juga menys d'1 hora al dia a l'aire lliure.

Tot i que la majoria dels menors juga entre 1 i 3 hores o més a l'aire lliure, el fet que una quarta part d'ells no aconsegueixi una hora diària revela que existeixen en alguns casos barreres per al joc actiu.

Dada obtinguda a l'enquesta

El 75 % dels infants afirma jugar entre 1 i 3 hores (48 %) o més de 3 hores (27 %) a l'aire lliure.

D'altra banda, hi ha un percentatge d'ells (24 %) que juga a l'aire lliure menys d'1 hora al dia.

Diferències entre gèneres

Un 5 % més de nens que de nenes indica que juga més d'una hora diària a l'aire lliure.

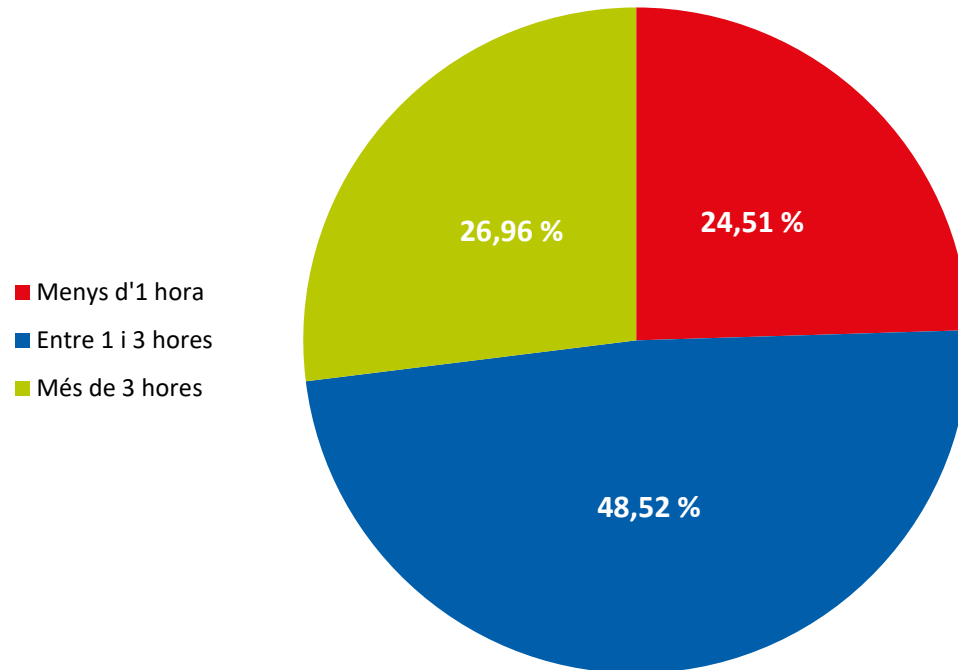
Diferències entre CA

Aragó i Catalunya són les CA amb un major percentatge (31 %) de nens i nenes que dediquen menys d'1 hora a jugar a l'aire lliure.

País Basc (36%) i Navarra (32%) són les CA on més menors indiquen jugar més de 3 hores a l'aire lliure.

Gràfic 24

En sortir de l'escola, quant temps dediques a jugar a l'aire lliure al dia? (Marca només una opció?)



Resultats de l'enquesta

La majoria dels infants (48 %) juga a l'aire lliure entre 1 i 3 hores al dia, la qual cosa indica una pràctica saludable i equilibrada, mentre que un 27 % dedica més de 3 hores, fet que reforça la importància del joc actiu en la seva rutina.

No obstant això, un 25 % juga menys d'1 hora al dia, la qual cosa podria reflectir limitacions de temps, d'espai o interès per altres activitats més sedentàries.

Què diuen altres estudis sobre aquest tema?

El **Pla Familiar Digital** conclou que les relacions socials cara a cara tenen una funció important en l'aprenentatge, en el desenvolupament neurològic, així com en una adequada salut mental. En el cas dels adults, silenciar els dispositius els permet estar pendents dels menors i d'altres adults. **“Els pares també ens beneficiem d'aquest temps en poder establir moments de complicitat i confiança amb els nostres fills”**.

Recomana planificar rutines i activitats sense pantalles diàriament. Segons l'edat: jocs de construcció, jocs de taula, disfresses, manualitats, puzles, pintar, llegir, anar a un museu, contacte amb la naturalesa...

Interpretació

A la majoria dels infants els agrada el joc tradicional a l'aire lliure, la qual cosa demostra que els menors mantenen un vincle amb activitats físiques i socials fora de l'entorn digital.

L'alt interès a combinar totes dues formes de joc valida el fet de fomentar un ús equilibrat de la tecnologia.

La diferència entre nens i nenes pot estar relacionada amb estereotips culturals o preferències d'oci. Els nens tendeixen a participar més en jocs físics o esports, mentre que les nenes poden optar per activitats més relaxades o a l'interior, el que pot reduir la seva participació en el joc actiu.

05

Eroski: Aprenentatges fonamentals

Potser la dada més rellevant que reflecteix aquesta enquesta és que els infants d'entre 8 i 12 anys dediquen excessiu temps al món digital, amb els riscos que això comporta tant per a la seva salut i el seu món relacional, com de sobreexposició a continguts inapropiats per a la seva edat.

L'enquesta reflecteix l'impacte que el ritme de vida actual —amb una velocitat trepidant d'aparició de nous desenvolupaments digitals, una àmplia disponibilitat de noves tecnologies, i una decreixent disponibilitat de temps de qualitat per part dels pares— té en la manera d'enfocar l'oci i de relacionar-se dels nostres fills i les nostres filles.

Això sovint porta a assumir com a “normals” situacions que no ho són pas. Fins i tot un ús “moderat” de diversos dispositius pot donar lloc a una acumulació que sobrepassi els límits diaris recomanats.



No s'observen grans diferències entre els nens i les nenes que han participat en l'enquesta quant a l'ús de pantalles, a excepció del fet que els nens tendeixen a usar més les videoconsoles de jocs mentre que les nenes tendeixen a usar més la tablet.

Quant a diferències entre els infants de les diferents CA que han participat en l'enquesta, les majors diferències s'observen entre el País Basc i Aragó, sent el País Basc on en menor proporció de totes les CA s'usa el mòbil, es té mòbil propi, o s'usen xarxes socials (TikTok). I alhora és la CA on hi ha més llars amb normes d'ús i on una major proporció de menors prefereix jugar a l'aire lliure.

I, d'altra banda, Aragó apareix com la CA on més s'usa el mòbil, on més mòbils propis hi ha, on més s'accedeix a xarxes socials (TikTok), on hi ha menys llars amb normes d'ús, i on una major proporció de nens i nenes indiquen haver sentit que els seus pares no els prestaven atenció per usar el mòbil.

L'entreteniment (sèries, vídeos, pel·lícules...) és l'ús més habitual de les pantalles en aquesta franja d'edat. No obstant això, i malgrat que moltes plataformes (com You Tube, Twitch, Tik Tok, WhatsApp, BeReal) estableixen una edat mínima de 13 a 16 anys, **la pràctica totalitat de nens i nenes de 8 a**

12 anys indica haver tingut ja els seus primers contactes amb xarxes socials (YouTube, WhatsApp i TikTok, principalment), la qual cosa revela que, tot i la seva curta edat, molts ja estan integrats en dinàmiques de comunicació digital, possiblement amb familiars, amics o grups d'escolars.

L'Associació Espanyola de Pediatria recomana que, en la franja d'edat que cobreix aquesta enquesta, es limiti el temps d'exposició a pantalles a un màxim d'una hora diària i, a més, aquest temps ha d'estar supervisat per un adult. No obstant això, el panorama que presenta l'enquesta es troba en moltes ocasions bastant allunyat d'aquesta recomanació quan un de cada tres menors indica que usa algun tipus de pantalla durant més d'una hora al dia.

Més de la meitat dels enquestats viu a llars on no existeixen normes clares d'ús de dispositius digitals (temps d'ús i moments sense pantalles). I, a més, gairebé la meitat d'ells indica no complir de manera constant les normes que els imposen a casa. **La falta de normes clares quant a l'ús de pantalles i el seu incompliment pot comportar conseqüències negatives en el desenvolupament d'hàbits digitals saludables, així com una menor capacitat d'autoregulació.**

Els experts aconsellen un acompanyament familiar actiu durant l'ús de les pantalles perquè els menors aprenguin a ser usuaris segurs i crítics. Tanmateix, d'acord amb els resultats d'aquesta enquesta, gairebé un 90 % dels infants no està acompanyat sempre per un adult, la qual cosa és molt probable que ajudi al fet **que gairebé la meitat dels menors enquestats declari haver tingut almenys una experiència emocional negativa relacionada amb el contingut digital.**

D'altra banda, **una majoria dels enquestats indica que els adults no són coherents amb el seu exemple quant a l'ús de pantalles**, i perceben que els seus pares els presten menys atenció per estar ocupats amb els seus propis dispositius, una situació que podria donar lloc a sentiments d'abandonament o rebuig, i portar-los a recórrer a la tecnologia com a substitut d'atenció o companyia.

L'entreteniment (sèries, vídeos, pel·lícules...) és l'ús més habitual de les pantalles en aquesta franja d'edat. No obstant això, i malgrat que moltes plataformes estableixen una edat mínima de 14 a 16 anys (com és el cas de

TikTok), **la pràctica totalitat de nens i nenes de 8 a 12 anys indica haver tingut ja els seus primers contactes amb xarxes socials** (YouTube, WhatsApp i TikTok principalment). Aquest fet revela que, tot i la seva curta edat, molts ja estan integrats en dinàmiques de comunicació digital, possiblement amb familiars, amics o grups d'escolars.

Els resultats d'aquesta enquesta suggereixen que **els progenitors necessiten “formació contínua” en matèria digital o, almenys, disposar de fonts d'informació accessibles i fiables per conèixer els límits d'ús i els riscos d'una sobreexposició digital.** Necessiten coneixement per establir “normes”. Supervisar no significa controlar, sinó acompanyar, dialogar i guiar per ajudar a desenvolupar competències digitals saludables. A més, l'elevada proporció d'infants que s'han sentit incòmodes o espantats en exposar-se a continguts digitals inapropiats (violència, odi, sexe, maldat...) reforça la necessitat de programes educatius sobre seguretat digital, diàleg familiar per fomentar el pensament crític, i polítiques públiques que promoguin entorns digitals segurs per a la infància.

Per tot això, sembla adequat fer èmfasi en la formació de les famílies i dels escolars a través dels canals i iniciatives que ja tenim en marxa (**Programa educatiu de la Fundació Eroski, botigues, programes per a socis...**).

Els resultats de l'enquesta també llancen brots verds als quals poder agafar-nos a l'hora de plantejar mesures de millora. Per exemple, una de les normes més esteses a les llars és la de **“moments sense pantalles”** durant els àpats, els deures de l'escola o abans de dormir, la qual cosa és un indicador positiu, ja que aquests moments són fonamentals per fomentar l'atenció plena i la comunicació familiar. A més, **una majoria d'enquestats afirma que no els afecta deixar d'usar pantalles**; això indica que a aquesta edat encara no han generat dependència emocional i, per tant, tenen la capacitat de desconnectar-se sense generar un malestar significatiu (ansietat, irritabilitat o frustració).

A més, la pràctica totalitat dels enquestats prefereix jugar a l'aire lliure o simultaniejar els jocs a l'aire lliure amb l'ús de pantalles, la qual cosa suposa una important oportunitat a tenir en compte pels pares i educadors.

Malgrat que tant aquesta com altres enquestes mostren resultats semblants, i que hi ha consens entre els experts

quant a l'existència d'una clara sobreexposició dels nostres fills i filles al món digital, i els perills que això comporta, avui dia no comptem a Espanya amb programes efectius que integrin tots els agents implicats (família, educadors, administració, serveis de salut, canals de comunicació) que ajudin a reduir d'una manera dràstica aquesta sobreexposició, i afavoreixin una infància més protegida, amb pensament crític i, per tant, més saludable.

