

Octubre 2025

Encuesta a Escolares Sobre el Impacto de las Pantallas en sus Hábitos de Vida

Edad de 8 a 12 años



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN





contigo

⁰¹ Contexto	04
⁰² Ficha Técnica de la Encuesta	06
⁰³ Contenido de la Encuesta	08
⁰⁴ Resultados y Conclusiones	10
⁰⁵ EROSKI: Aprendizajes fundamentales	71

01

Contexto

En la Fundación Eroski hemos puesto en marcha un modelo digital, ágil, y coste/eficiente que, apoyado en el Programa Educativo para escolares de enseñanza primaria nos permite llevar a cabo de manera recurrente encuestas a niños/as sobre temas de interés para las familias, los docentes y las Administraciones.

En este caso, la Escuela de Alimentación de la Fundación Eroski ha llevado a cabo entre mayo y junio de 2025 una encuesta a 2.581 niños y niñas de 8 a 12 años para conocer sus hábitos respecto al uso de pantallas (dispositivos digitales), si cuentan con normas y límites de uso, su grado de percepción de los riesgos que conlleva una sobreexposición, así como el impacto que tiene el uso prolongado de pantallas en su actividad diaria.



Apreciado docente,

en **Fundación Eroski** apoyamos a los centros educativos desde hace 13 años a través del programa Energía para Crecer, con innovadores recursos desarrollados por expertos/as pedagogos y nutricionistas.

2,2 millones de escolares ya han participado en el programa desde su inicio.



Ahora ponemos en marcha una nueva **encuesta** sobre los **hábitos de estilos de vida saludables e impacto de pantallas** en los escolares de **8 a 12 años** y queremos contar con tu participación.

02

Ficha Técnica de la Encuesta

Universo

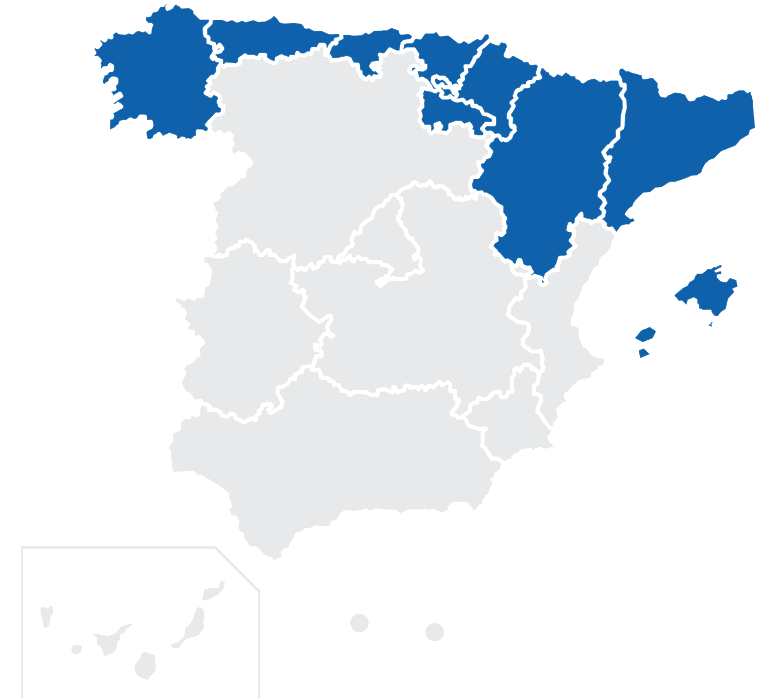
Niños/as de 8 a 12 años escolarizados en España.

Muestra

- Escolares de 8 a 12 años de centros educativos de Ed. Primaria participantes en el programa educativo de Fundación Eroski.
- Niños/as asistentes a eventos en País Vasco: Ibilaldia, Escuela pública Vasca, Araba Euskaraz y Herri Urrats.

Técnica de recogida de datos

- Encuesta enviada a centros educativos: Enlace a encuesta online y encuesta imprimible en castellano, euskera, gallego y catalán (y posterior envío por email o mensajero).
- Encuesta impresa facilitada a asistentes a los Talleres de Eroski en los eventos: Ibilaldia, Escuela Pública Vasca, Araba Euskaraz y Herri Urrats.
- En el País Vasco las encuestas se llevaron a cabo con la colaboración de EUSKAL HERRIKO IKASTOLEN ELKARTREA.





Tamaño de la muestra

Se han recogido un total de 2.581 encuestas de escolares entre 8 a 12 años en las CC.AA. de la zona norte, en el período del 7 de mayo al 20 de Junio de 2025.

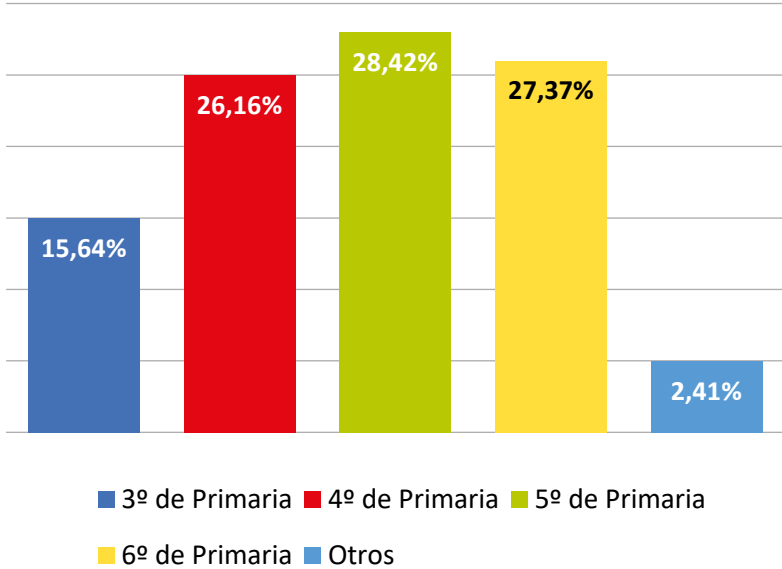
N.º de preguntas formuladas:

4 bloques
21 preguntas

Tipo de preguntas aplicadas:

Cerradas y abiertas

Perfil de los encuestados



CCAA	TOTAL ENCUESTAS	NIÑOS	NIÑAS	NO CONTESTA *
Cataluña	444	53%	47%	0,2%
Galicia	310	48%	51%	1,6%
País Vasco	360	54%	51%	-4,7%
Aragón	255	51%	45%	3,5%
Baleares	317	53%	46%	0,9%
Asturias	113	65%	36%	-1,8%
Navarra	483	48%	47%	5,2%
Cantabria	100	62%	38%	0,0%
La Rioja	198	56%	46%	-2,5%
TOTAL	2581	52,5%	46,7%	0,8%

*20 encuestados omitieron

03

Contenido de la Encuesta

La encuesta aborda 4 bloques: (1) pantallas (uso, normas y límites, y uso de redes sociales), (2) salud y bienestar, (3) relaciones sociales y hábitos de ocio, y (4) riesgos y peligros.

(1)

Pantallas

Uso de aparatos electrónicos, normas y límites, y uso de redes sociales.

(2)

Salud y bienestar

Cómo influye en mi estado de ánimo el uso de pantallas.

(3)

Relaciones sociales y hábitos de ocio

Preferencias de juego y entorno

(4)

Riesgos y peligros

Acceso a contenidos y uso de internet

Encuesta para escolares de 8 a 12 Años

Hábitos de vida saludables e impacto de pantallas

Centro educativo: _____ Ciudad: _____ Provincia: _____

Cursos: 3º 4º 5º 6º Género: Niño Niña

CCAA: _____ Edad: 8 9 10 11 12 13

Estamos realizando una encuesta para saber el uso que los niños y niñas de tu edad hacéis de los aparatos electrónicos como la televisión, la tablet o el móvil.

Cuando en el cuestionario nombremos a los "padres", nos referimos a tu padre, madre, tutor o adulto responsable de ti.

Lee muy bien las preguntas y contesta una opción o varias según se pida.

BLOQUE 1 Pantallas

BLOQUE 1.1 Uso de aparatos electrónicos

1. ¿Cúales utilizas habitualmente? Marca una opción por cada aparato electrónico.

	No lo uso	Lo uso y se comparan con los demás miembros de la casa	Lo uso y se nota
Televisión	☐	☐	☐
Consola de videojuegos	☐	☐	☐
Tablet	☐	☐	☐
Móvil con acceso a internet	☐	☐	☐
Ordenador	☐	☐	☐

2. Si tienes un aparato electrónico tuyo ¿Quién te lo dio, compró o regaló el dispositivo?

Puedes marcar más de una opción.

☐ Padre/Madre ☐ Familiares ☐ No lo sé ☐ Otros:

3. Tiempo de uso. Marca una opción por cada aparato.

	¿Cuánto tiempo al día usas cada aparato?			¿Crees que el tiempo que estás usando cada aparato es poco, mucho o suficiente?			
	Menos de 1 hora	Entre 1 y 3 horas	Más de 3 horas	No lo uso	POCO	SUFICIENTE	MUCHO
Televisión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Consola de videojuegos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tablet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Móvil con acceso a internet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ordenador	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. ¿Para qué usas las pantallas? Marca una opción en cada actividad.

	Nunca	A veces	Casi siempre
Hacer deberes o tareas del colegio	☐	☐	☐
Jugar a videojuegos	☐	☐	☐
Ver dibujos, series o películas	☐	☐	☐
Leer (cuentos, cómics, libros, etc.)	☐	☐	☐
Charlar con amigos/as o familia	☐	☐	☐
Jugar con apps educativas (como Duolingo, Kahoot, etc)	☐	☐	☐
Usar redes sociales (como TikTok...)	☐	☐	☐

1.2 Normas y límites

5. ¿Tienes reglas (límites) sobre cuándo, cómo o cuánto tiempo puedes usar la tele, la tablet, el ordenador o la consola? Marca la opción que más se parezca a tu caso.

☐ Sí, pero no tengo las reglas por escrito ☐ Sí, y las tengo por escrito (por mis padres)

6. ¿Cuánto tiempo al día te permiten usar pantallas en casa? Marca solo una opción.

☐ Entre 1 y 3 horas al día ☐ No tengo normas sobre un tiempo límite

7. ¿Dónde utilizan los dispositivos? Marca solo una opción.

☐ En cualquier lugar de la casa ☐ Solo en algunos lugares de la casa ☐ Solo dentro y fuera de casa.

8. ¿Mientras usas algún aparato electrónico? Marca solo una opción.

☐ Nunca

9. ¿Definidos momentos sin pantallas o sin tecnología en casa? Puedes marcar más de una opción.

☐ Sí, sin pantallas mientras hago los deberes del colegio ☐ No tenemos definido un tiempo concreto sin pantallas ☐ Otros:

10. ¿Han decidido tus padres lo que puedes ver en tus aparatos electrónicos? Marca solo una opción.

☐ Sí, mis padres han decidido lo que puedo y lo que no puedo ver o descargar ☐ No, soy libre de ver lo que quiera

11. ¿Cumplas con los límites o reglas que te ponen en casa sobre el uso de dispositivos? Marca solo una opción.

☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca

12. ¿Qué pasa si no cumples con esos límites? Marca solo una opción.

☐ Tengo alguna consecuencia (tiempo sin pantallas, etc...) ☐ Nada

13. ¿Esos límites son solo para ti o para toda la familia (incluidas personas adultas)? Marca solo una opción.

☐ Sí, son para todas las personas ☐ No, son solo para mí (incluidos otros niños y niñas de la casa)

14. ¿Te gustaría tener menos reglas para el uso de pantallas? Marca solo una opción.

☐ Sí ☐ No

BLOQUE 1.3 Uso de redes sociales

15. ¿Utilizas alguna de estas redes sociales? Marca todas las que utilices.

☐ TikTok ☐ Snapchat ☐ WhatsApp ☐ Ninguna ☐ Otras: _____

☐ Instagram ☐ YouTube ☐ BeReal ☐ Twitch

☐ Facebook ☐ X (Twitter)

16. ¿Tienes cuenta propia o usas la de otras personas? Puedes marcar más de una opción.

☐ Propia ☐ De mis padres ☐ De otros familiares (abuelos, tíos, primos...) ☐ De mis amigos/as

BLOQUE 2 Salud y bienestar

17. ¿Hay cosas que dejas de hacer por estar con tus aparatos electrónicos o internet? Marca solo una opción.

☐ Leer o estudiar ☐ Hacer deporte ☐ Nada

18. ¿Cómo te sientes cuando no puedes usar las pantallas? Marca solo una opción.

☐ Me afecta (me siento nervioso/a, molesto/a o enojado/a) ☐ No me afecta (me siento tranquilo/a)

BLOQUE 3 Relaciones sociales y hábitos de ocio

19. Al salir de la escuela ¿cuánto tiempo dedicas a jugar al aire libre cada día? Marca solo una opción.

☐ Menos de 1 hora ☐ Entre 1 y 3 horas ☐ Más de 3 horas

20. ¿Prefieres jugar al aire libre o con pantallas? Marca solo una opción.

☐ Al aire libre ☐ Con pantallas ☐ Ambos por igual

21. ¿Alguna vez has sentido que tu padre o madre te presta menos atención porque estaba usando el móvil, la tablet o el ordenador? Marca solo una opción.

☐ Sí ☐ Algunas veces ☐ No

22. ¿Te gustaría que tus padres usaran menos el móvil, la tablet o el ordenador en casa? Marca solo una opción.

☐ Sí ☐ Me da igual ☐ No

BLOQUE 4 Riesgos y peligros

23. ¿Te ha hablado sobre los peligros que puede tener el uso de internet? Marca más de una opción.

☐ Sí, mis profesores/as ☐ No, nadie ☐ Sí, otros: _____

24. ¿Cuántas veces ves internet? Marca solo una opción.

☐ Sí, casi siempre ☐ No, nunca

25. ¿En internet que crees que no son apropiados para tu edad? Marca todas las que correspondan.

☐ Videos no apropiados para mi edad ☐ Si, videos de peleas o con violencia ☐ Si, mensajes que me han hecho sentir mal ☐ Si, me han insultado a mí ☐ No

26. ¿Te han hecho sentir incómodo/a o asustado/a? Marca solo una opción.

☐ Sí ☐ No

27. ¿Te han hecho sentir incómodo/a en internet o te pide que mantengas una conversación? Marca solo una opción.

☐ Sí ☐ No

Principales conclusiones

CONCLUSIÓN

01

Los niños/as utilizan pantallas por encima del tiempo máximo recomendado.

CONCLUSIÓN

02

A 2 de cada 3 niños/as les permiten usar pantallas en casa entre 1 y 3 horas o más.

CONCLUSIÓN

03

Los niños no tienen una noción clara del tiempo que pasan conectados.

CONCLUSIÓN

04

Uno de cada tres niños/as de 8 a 12 años encuestados tienen móvil o tablet propios.

CONCLUSIÓN

05

El ocio audiovisual y los videojuegos son las actividades que más realizan los niños/as frente a pantallas.

CONCLUSIÓN

06

Los niños/as reconocen la existencia de normas en casa sobre el uso de dispositivos.

CONCLUSIÓN

07

1 de cada 3 niños/as afirma que hay consecuencias cuando no respetan los límites de uso de los dispositivos.

CONCLUSIÓN

08

Falta de equidad respecto a las normas sobre el uso de pantallas en los hogares.

CONCLUSIÓN

09

Casi 1 de cada 4 niños/as nunca está acompañado por un adulto al usar pantallas.

CONCLUSIÓN

10

Una elevada proporción de niños/as de entre 8 y 12 años está expuesta a contenidos inapropiados en internet.

CONCLUSIÓN

11

Más de la mitad de los niños/as encuestados tiene cuenta propia en redes sociales a pesar de que la edad mínima para usarlas es a partir de 13 años.

CONCLUSIÓN

12

TikTok es la tercera red social con más uso por parte de los niños/as de 8 a 10 años, aún sin poder utilizarla legalmente.

CONCLUSIÓN

13

La mayoría de los niños/as indica tener supervisión o control parental en el uso de dispositivos.

CONCLUSIÓN

14

Los momentos sin pantallas definidos por las familias son durante la realización de los deberes, las comidas y, en menor proporción, antes de ir a dormir.

CONCLUSIÓN

15

Los niños/as aseguran que no les afecta el hecho de no utilizar pantallas.

CONCLUSIÓN

16

Los niños/as reclaman atención: “el uso excesivo de pantallas por parte de los padres/madres genera desconexión emocional con sus hijos.”

CONCLUSIÓN

17

Los niños/as de 8 a 12 años prefieren jugar al aire libre que con pantallas.

CONCLUSIÓN

18

1 de cada 4 niños juega menos de 1 hora al día al aire libre.

Resultados y conclusiones

Uso y tiempo invertido en aparatos electrónicos

CONCLUSIÓN 01

Los niños/as utilizan pantallas por encima del tiempo máximo recomendado.

Más de un tercio de los niños/as de 8 a 12 años utilizan las pantallas (televisión, consola de videojuegos y móvil) más de 1 hora al día, lo cual aumenta el riesgo de posibles efectos sobre su salud mental y/o física.

Dato obtenido en la encuesta

Más de un 50% de los niños/as ve la televisión más de 1hr al día (entre 1 y 3 horas o más de 3 horas)
Al menos el 30% de los niños/as utiliza la consola o el móvil más de 1h al día. El móvil sobresale como el dispositivo con mayor uso intensivo, ya que un 12% de los niños/as lo utiliza más de 3 horas al día.

Diferencias entre géneros

El 38% de los niños usan los aparatos electrónicos más de 1 hora al día (entre 1 a 3 horas, y más de 3 horas) mientras que solo un 29% de las niñas lo hacen. En el caso concreto de las consolas de videojuegos, un 47% de los niños utiliza más tiempo las consolas, mientras que solo un 13% de las niñas lo hace. Además, un 57% de las niñas no usan videoconsolas mientras que esta ratio es del 21% para los niños. Por otro lado, el uso de la TV es similar entre niños y niñas.

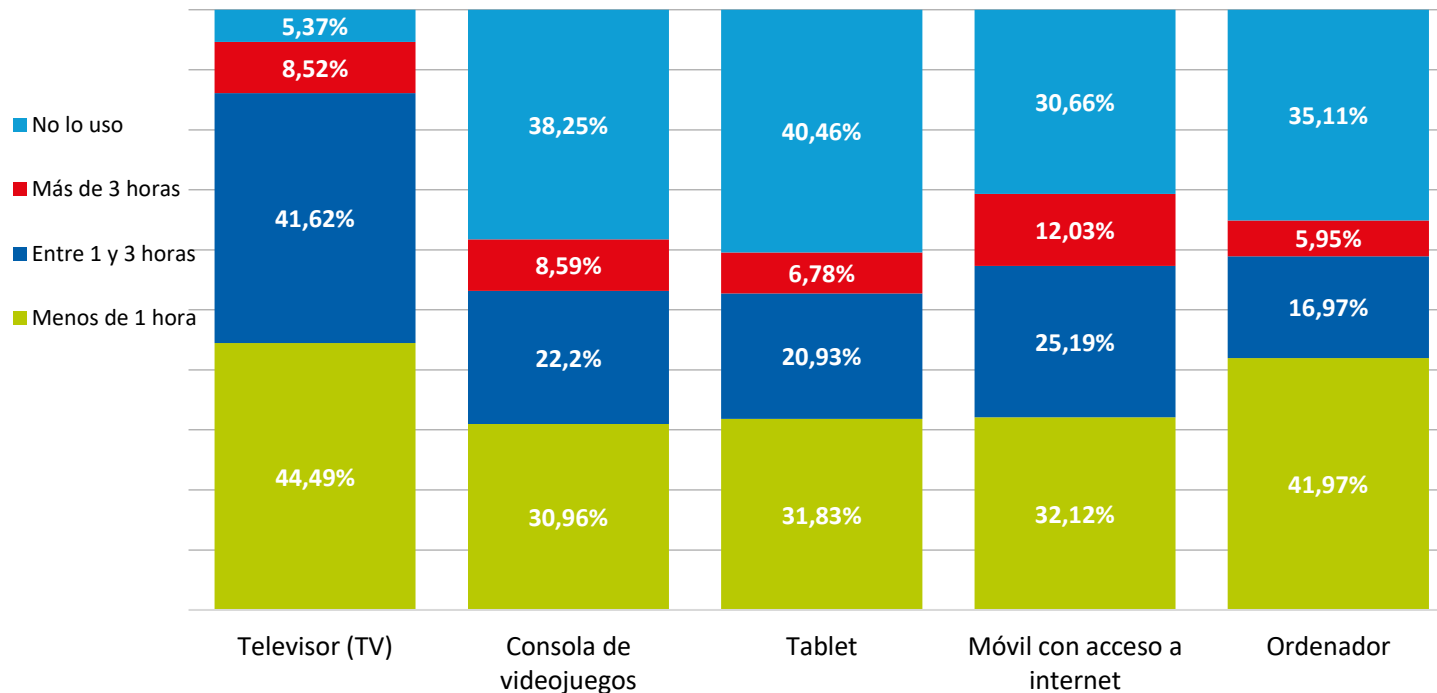
Diferencias entre CCAA

El País Vasco y Baleares es donde más proporción (36%) de niños/as usa el móvil durante menos de 1 hora, mientras que en Cataluña y Aragón es donde una menor proporción (28%) de niños/as usa el móvil durante menos de 1 hora. Por otro lado, en Asturias es donde una mayor proporción (53%) de niños/as dedica menos de 1 hora a ver la TV, seguida de Navarra (49%), mientras que en Galicia es donde una mayor proporción (55%) de niños dedica más de 1 hora a ver la TV, seguida de Cataluña (53%) y Cantabria (52%).

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 1

¿Cuánto tiempo al día usas cada aparato?



Resultado de la encuesta

-Televisión (TV)

El 91% de los niños/as encuestados utiliza la televisión menos de 3 horas al día, siendo el rango más común menos de 1 hora.

-Consola de videojuegos

Un 38% de los niños/as no utiliza consolas, y solo un pequeño porcentaje (9%) juega más de 3 horas.

-Tablet

El 40% no usa Tablet, y solo el 7% la utiliza más de 3 horas.

-Móvil con acceso a internet

El 31% no lo usa, sin embargo, el móvil muestra una distribución más equilibrada entre los rangos de uso. El 12% lo usa más de 3 horas.

-Ordenador

El 42% lo utiliza menos de 1 hora al día. Solo el 6% lo usa más de 3 horas.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Según el **Plan Digital Familiar 2023** elaborado por la Asociación Española de Pediatría, en la franja de edad de **7 a 12 años** se recomienda limitar el tiempo de exposición a pantallas a un máximo de **una hora diaria**, incluyendo tanto el uso en el colegio como en casa. Esta recomendación busca proteger el desarrollo cognitivo, emocional y social de los menores, promoviendo un uso saludable y equilibrado de la tecnología.

Además, se subraya la importancia de que este tiempo digital esté **supervisado por un adulto**, que se priorice el uso de **dispositivos fijos** (como ordenadores de sobremesa o televisores) frente a móviles o tabletas, y que se evite el uso de pantallas en **espacios íntimos como el dormitorio o el baño**, para favorecer rutinas de descanso y privacidad adecuadas. Estas pautas forman parte de un enfoque preventivo que busca acompañar a las familias en la educación digital de sus hijos e hijas, fomentando hábitos conscientes desde edades tempranas.

Interpretación

La franja de 1 a 3 horas puede parecer "moderada", por lo que muchas familias podrían no estar percibiendo como un exceso, dicho nivel de uso que sobrepasa claramente lo recomendado. Estos datos reflejan una tendencia generalizada al uso excesivo de pantallas, con posibles implicaciones para la salud física, mental y social de los menores. Las diferencias por género y región pueden ayudar a diseñar intervenciones más específicas y contextualizadas, tanto en el entorno escolar como familiar.

12 % usan el Móvil más de 3h/día: esto supone que más de 300 niños/as en la muestra están en potencial riesgo de sobreexposición etc. (ver gráfico 1).

Uso y tiempo invertido en aparatos electrónicos

CONCLUSIÓN 02

A 2 de cada 3 niños/as les permiten usar pantallas en casa entre 1 y 3 horas o más.

Solamente 1 de cada 3 niños tiene delimitado un tiempo de uso de pantallas inferior a 1h/día (el tiempo máximo recomendado), el resto indica utilizar pantallas entre 1 y 3 horas o no tener normas de tiempo límite establecidas.

Dato obtenido en la encuesta

Aunque el 30 % tiene un límite adecuado (≤ 1 h/día), un 43% puede usar pantallas entre 1 y 3 horas diarias, superando el límite recomendado para su edad .

Un 27% indica no tener normas de tiempo límite de uso de pantallas por lo que la proporción de niños/as que usan pantallas más allá del límite recomendado, podría ser aún mayor.

Diferencias entre géneros

Los niños (48%) y las niñas (37%) indican que les permiten usar pantallas en casa entre 1 y 3 horas al día. Los niños (15%) y las niñas (35%) afirman tener límite de hasta 1 hora al día.

La misma proporción (27%) de niños y niñas comenta que no tiene normas sobre un tiempo límite para utilizar pantallas.

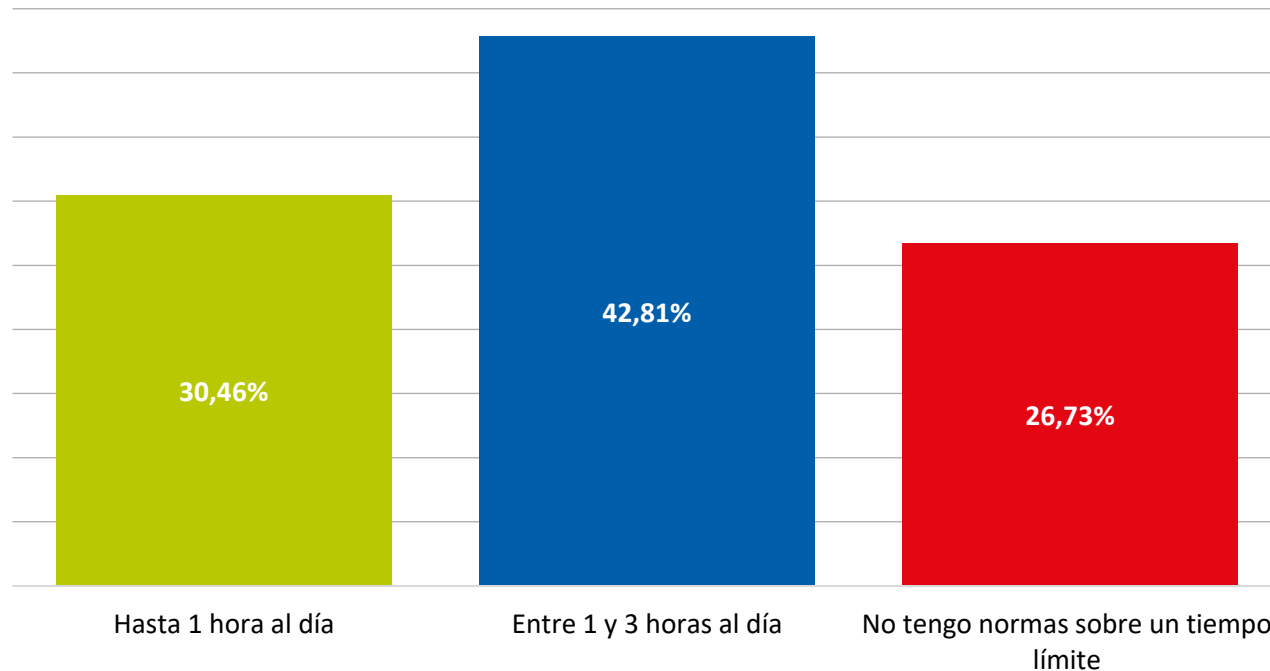
Diferencias entre CCAA

Las CCAA donde una mayor proporción de niños/as (40%) tienen límite de uso menor de 1 hora son el País Vasco y Navarra, mientras que Galicia, Cataluña y Aragón tienen la menor proporción (23%) de niños/as con límite de uso menor de 1 hora y la mayor proporción (36%) de niños/as sin límite de tiempo.

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 2

¿Cuánto tiempo cada día te permiten usar pantallas en casa?



Resultado de la encuesta

- El 43% de los encuestados **tiene permitido usar pantallas** entre 1 y 3 horas al día, lo que representa la opción más común.
- El 30% tiene un límite más estricto de hasta 1 hora diaria, lo que **indica una preocupación por reducir el tiempo frente a pantallas**.
- El 27% **declara no tener normas** sobre el tiempo de uso de pantallas.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

La **Fundación Crecer Jugando y AIJU en su investigación 2023** “Efectos de la falta de juego en la infancia” realizada en 668 familias, concluye que más del 90 % de los niños de 4 a 10 años superan los tiempos de pantalla recomendados, lo que se asocia con trastornos del sueño, miopía, ansiedad o déficit de atención.

Aunque el 96 % de las familias intenta establecer normas, el 71 % tiene dificultades para mantenerlas, y apenas el 14 % busca apoyo profesional.

Interpretación

Más del 69% de los niños/as tiene permitido usar pantallas entre 1 y 3 horas, o sin límite.

Un porcentaje elevado de padres no establece límites al uso de pantallas, o si lo hace establece límites demasiado elevados. La causa puede estar en la desinformación en cuanto a los tiempos de uso recomendado. Y esto puede dar lugar a alteraciones en la salud mental y física de sus hijos/as.

Uso y tiempo invertido en aparatos electrónicos

CONCLUSIÓN 03

Los niños no tienen una noción clara del tiempo que pasan conectados.

La diferencia entre el tiempo de uso real y la percepción que de ello tienen los niños/as indica la necesidad de educación en conciencia digital desde la infancia.

Dato obtenido en la encuesta

TV: Un 23% considera que usa poco la TV, un 67% considera suficiente el tiempo de uso y un 10% considera que la usa mucho.

El móvil con acceso a internet: Un 39% considera que usa poco el móvil, un 43 % considera que el tiempo que lo utiliza es suficiente, y un 17% considera que lo usa mucho.

Consola de videojuegos: El 47 % dice que es poco el tiempo que usa la consola, un 41% cree que lo usa suficiente y en un 13% afirma que lo usa mucho tiempo.

Diferencias entre géneros

Un 81% de los niños indica que el tiempo de uso de la consola de videojuegos es “poco” o “suficiente”. Sin embargo, casi la mitad de ellos (47%) utilizan las consolas entre 1 y 3 horas o más de 3 horas. En el caso de las niñas, un (95%) de ellas indica que el tiempo de uso de la consola de videojuegos es “poco” o “suficiente” lo cual se ajusta más a la proporción (13%) de niñas que usan en exceso las consolas.

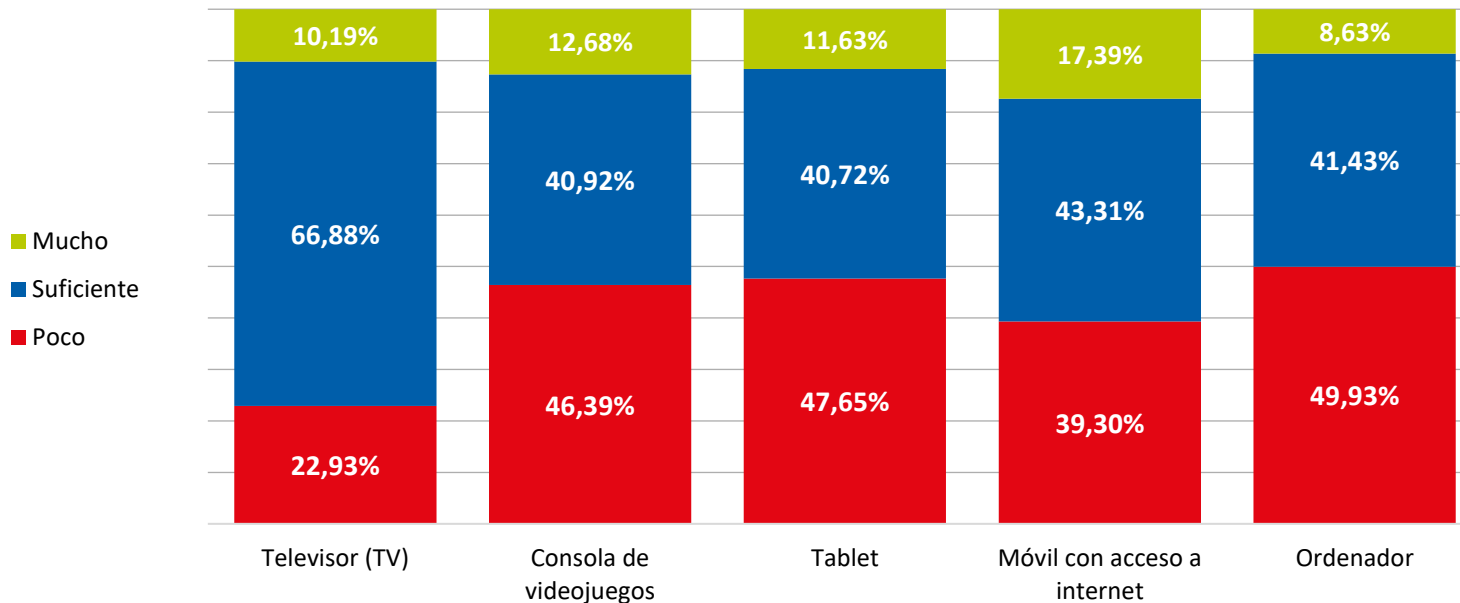
Diferencias entre CCAA

En Galicia, al ser la CCAA donde una mayor proporción (56%) de niños/as dedican más de 1 hora a ver la TV, es donde una menor proporción (17%) de niños/as opinan que dedican poco tiempo a ver la TV. En el País Vasco que es la CCAA donde más proporción (79%) de niños/as usan el móvil durante menos de 1 hora es donde hay una mayor proporción (55%) de niños/as que opinan que dedican poco tiempo al uso del móvil.

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 3

¿Crees que el tiempo que estás usando cada aparato es poco, mucho o suficiente?



Resultados de la encuesta:

- La mayoría percibe el uso de **televisión (67%)** y **móvil (43%)** como **suficiente**, aunque los datos que aportan muestran que **superan el límite recomendado**.
- En cambio, la **consola (41%)**, **Tablet (41%)** y **ordenador (41%)** son percibidos como usados “poco”, lo que **subestima su impacto real** en el tiempo de pantalla.
- El **móvil** se indica en un **17%** que se utiliza mucho.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Según el Plan Digital Familiar de la AEP 2020, se debe fomentar el uso racional de dispositivos:

Los niños conocen el uso instrumental (apagar, encender, desbloquear, instalar, desplazarse por la pantalla). Sin embargo, desconocen el uso racional (control del tiempo, espacios de uso, veracidad de contenidos, privacidad, capacidad crítica, entre otros).

El uso racional lo adquirimos con la madurez, fuera de la pantalla, y cuando está desarrollado es más fácil aplicarlo a los dispositivos digitales.

Interpretación

En general, los niños/as perciben el uso de gran parte de los dispositivos como "suficiente", lo que sugiere que lo perciben como un uso adecuado, aunque con matices según el dispositivo.

Recordando que sobrepasan en muchos casos el tiempo recomendado, existe una clara **infraestimación del tiempo frente a pantallas**, lo que indica que **muchos niños no son conscientes de que están sobreexpuestos**.

Resultados y conclusiones

Uso y tiempo invertido en aparatos electrónicos

CONCLUSIÓN 04

Uno de cada tres niños/as de 8 a 12 años encuestados tienen móvil o tablet propios.

A pesar de que el dispositivo más utilizado es la TV y es de uso compartido, hay un porcentaje considerable de niños/as que ya cuentan con dispositivos propios y la mayoría son de uso individual.

Dato obtenido en la encuesta

El uso de la TV por la mayoría (89%) de los niños/as es compartido con otros miembros de su familia. Un 64% usa habitualmente el ordenador, y un 24% tiene ordenador propio. Más del 65% usan el móvil, y un 36% tienen móvil propio.

Añadir aquí, además, que en una mayoría de los casos (68%) los dispositivos propios son regalo de sus padres y en un 27% de otros familiares.

Diferencias entre géneros

Las niñas usan en una mayor proporción que los niños la tablet y tienden a tener más dispositivos propios en esta categoría.

Los niños usan en una mayor proporción que las niñas la consola de videojuegos y tienden a tener más dispositivos propios en esta categoría.

No se aprecian diferencias significativas entre niños y niñas en cuanto al uso y la propiedad del móvil, ordenador y TV.

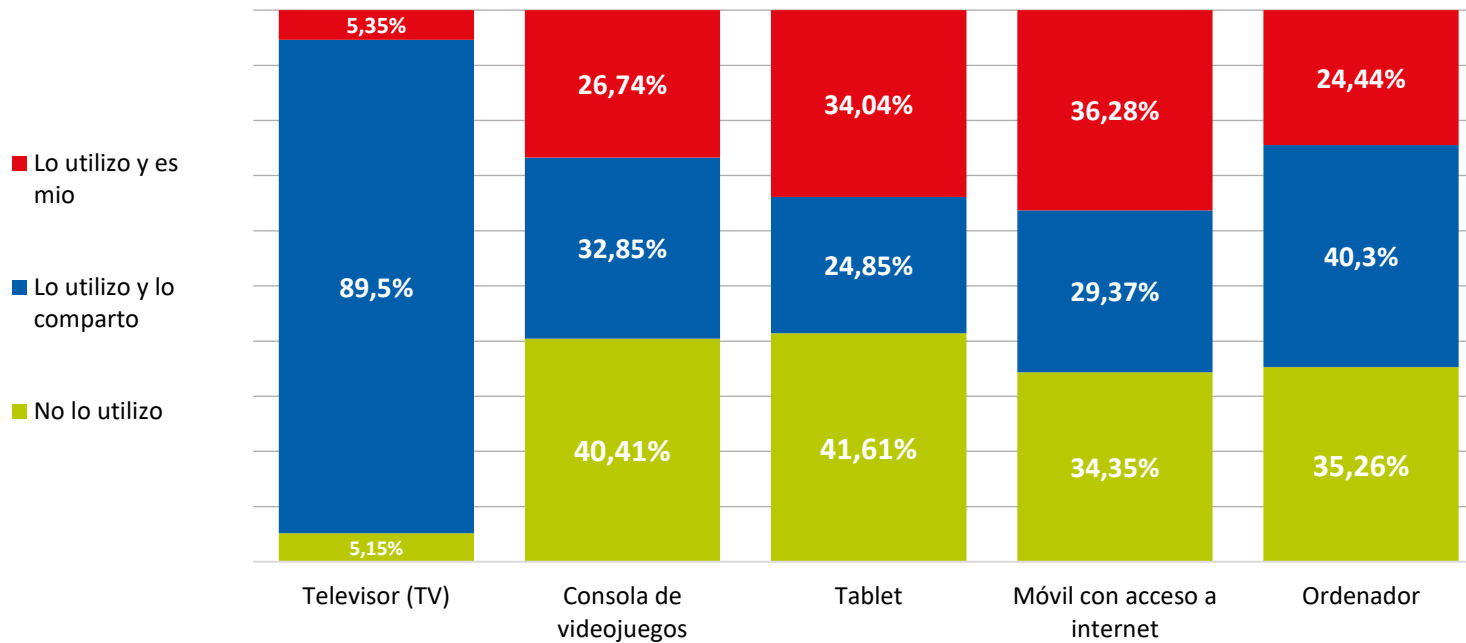
Diferencias entre CCAA

En relación con el uso y la propiedad de dispositivos por parte de los niños/as encuestados, se observa que Galicia presenta la mayor proporción de uso y propiedad de la Tablet (42%), mientras que Navarra registra la menor proporción (30%). Por otro lado, en cuanto al móvil, las CCAA con mayor proporción son La Rioja (53%) y Asturias (50%), siendo el País Vasco la que presenta la menor proporción (17%).

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 4

¿Qué dispositivos utilizas habitualmente y cuál es su uso?



Resultado de la encuesta:

- **Casi el 90% de los niños/as usan la televisión** compartida con los demás miembros de la casa, y **un 5% tiene TV propia**.
- El **ordenador** es el segundo dispositivo más compartido (40%). Sin embargo, casi uno de cada cuatro (24%) niños/as tiene su propio ordenador.
- El **móvil** también destaca con **un total de 66% de niños/as que lo usan**, un 36% que lo utiliza y es suyo, y un 29% que lo utiliza compartido.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

La plataforma de datos y visualización creada por **Europa Press EPDATA** menciona en su **informe estadístico 2021 “Infancia y juventud en el mundo”** que el uso de tecnologías en menores de edad (10-15 años) muestra que un 69,6% de los menores españoles entre 10 y 15 años tiene teléfono móvil.

Según el **Plan Digital Familiar**, cuando usamos los medios digitales estamos tumbados o sentados. Una mala postura favorece el dolor de espalda. Además, el uso repetido con los dedos sobre un teclado o mando de un ordenador o videoconsola cuando jugamos puede provocar lesiones en el aparato locomotor. Es recomendable usar los dispositivos con una postura adecuada, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.

Interpretación

Uso generalizado de pantallas: incluso sin propiedad del dispositivo, el acceso es muy alto, superando el 60% de los niños/as encuestados que utilizan habitualmente algún dispositivo.

Brecha por género evidente en consola y Tablet: los niños tienen más acceso y dedican más tiempo al uso de videojuegos, mientras que las niñas utilizan más la Tablet.

Riesgo de acumulación: varios dispositivos con uso “moderado” (<3h) pueden superar ampliamente los límites recomendados si se acumulan.

Escasa propiedad de la TV, pero máximo uso: importante incluir la TV como pantalla relevante (a menudo no tomada en cuenta como impacto de pantallas por las familias).

Resultados y conclusiones

Uso y tiempo invertido en aparatos electrónicos

CONCLUSIÓN 05

El ocio audiovisual y los videojuegos son las actividades que más realizan los niños/as frente a pantallas.

Los niños de esta franja de edad utilizan las pantallas principalmente para actividades de ocio y entretenimiento, como ver series o jugar a videojuegos, mientras que el uso con fines educativos o de lectura es significativamente menor.

Aunque una parte importante también las usa para comunicarse con amigos o familiares, el uso de redes sociales, en comparación con otros usos de los dispositivos, es menos frecuente lo cual puede estar relacionado con las restricciones de edad en estas plataformas.

Dato obtenido en la encuesta

El uso de pantallas para ocio audiovisual y videojuegos es masivo (más del 80%), mientras que actividades con valor pedagógico como la lectura o el uso de apps educativas son minoritarias.

Uno de cada dos niños de 8–12 años ya usa redes sociales, y de estos la mitad las usa de forma muy frecuente, pese a no alcanzar la edad legal mínima permitida.

Diferencias entre géneros

Una gran mayoría (92%) de los **niños** indica hacer uso de las pantallas para jugar a videojuegos, mientras que una gran mayoría (90%) de las **niñas** indica hacer uso de las pantallas para ver dibujos, series o películas. Por ello, el mayor uso de consolas por parte de los niños, y de Tablet por parte de las niñas.

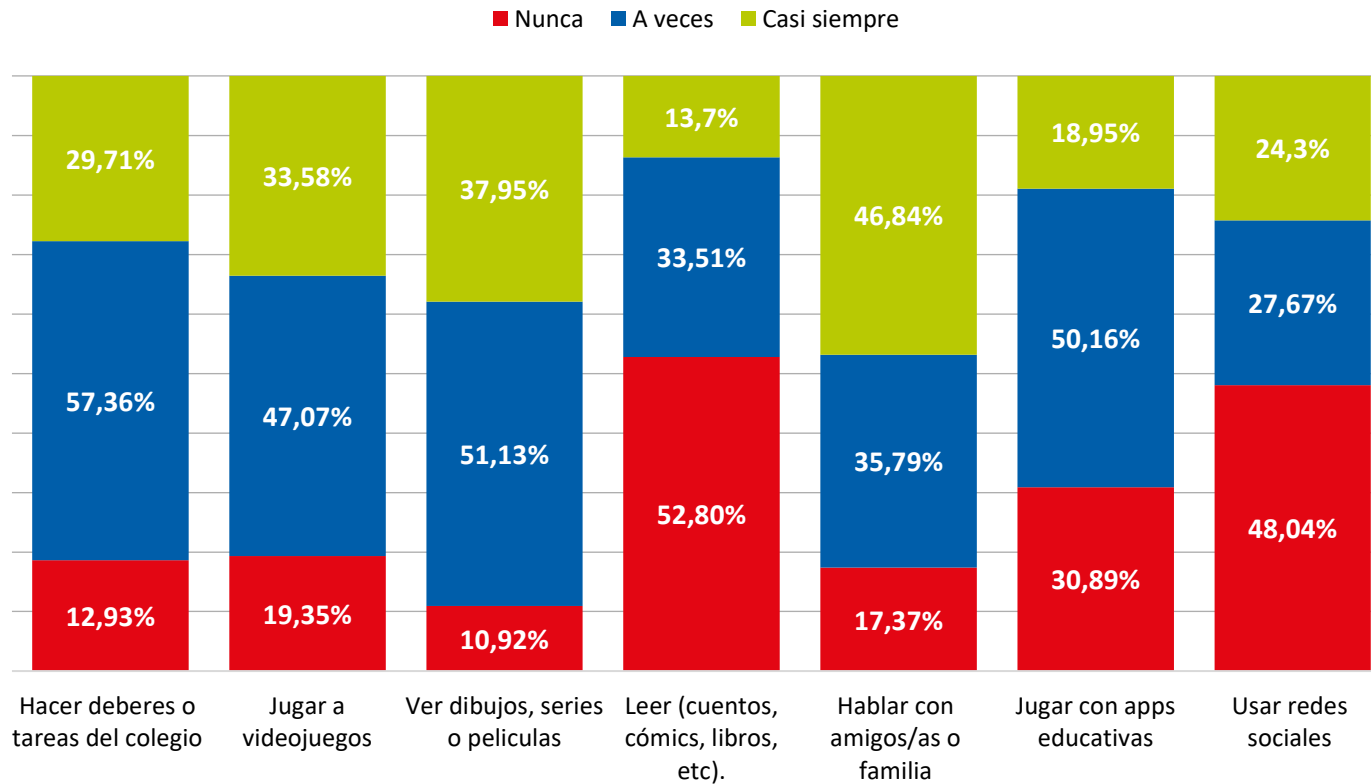
Diferencias entre CCAA

Asturias es la CCAA con más niños/as (89%) que usan las pantallas para jugar a videojuegos, y Cataluña la CCAA en la que más niños/as (91%) usan las pantallas para contenidos audiovisuales. Aragón es la CCAA con más niños/as que usan las pantallas para ver redes sociales (61%).

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 5

¿Para qué usas las pantallas?(Marca una opción en cada actividad)



Resultados de la encuesta:

- Las **actividades recreativas digitales** (ver contenido como dibujos o series y los videojuegos) son las **más frecuentes**, lo que coincide con el uso prolongado de pantallas observado en otros gráficos (ver gráfico 1).
- Las **actividades educativas y de lectura** están significativamente por debajo de las actividades de ocio. Sin embargo, un 87% de los encuestados utiliza algún tipo de pantalla para hacer deberes o tareas del colegio.
- La **utilización de las pantallas** para la interacción social/familiar, es elevada (83%) lo cual podría utilizarse para fomentar a través de este canal hábitos más saludables.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Según las recomendaciones más recientes del **Observatorio de la Infancia** y entidades como la **Asociación Española de Pediatría (AEP)**, coinciden que los niños de entre **8 y 12 años** hacen uso de las pantallas principalmente para:

- **Deberes escolares:** uso de ordenadores o tabletas para tareas educativas.
- **Videojuegos:** una de las actividades más frecuentes en su tiempo libre.
- **Consumo de contenido audiovisual:** como vídeos en YouTube o plataformas de *streaming*.
- **Primeros contactos con redes sociales:** aunque muchas plataformas establecen una edad mínima de 14-16 años, muchos niños acceden antes.

Interpretación

El entretenimiento (ver series, vídeos, películas) es el uso más habitual de las pantallas por parte de los niños/as encuestados. Esto coincide con el uso elevado de TV, Tablet y Móvil observado en los resultados de esta encuesta.

El presente informe coincide con recomendaciones más recientes del Observatorio de la Infancia y la AEP.

Normas familiares vs. Cumplimiento

CONCLUSIÓN 06**Los niños/as reconocen la existencia de normas en casa sobre el uso de dispositivos.**

Sin embargo, sigue habiendo niños/as que dicen “no contar con normas” dentro de sus hogares para el uso de aparatos electrónicos, lo que conlleva, por su edad, un potencial peligro para su salud.

Dato obtenido en la encuesta

Un 77% de los niños/as consultados afirma tener normas en casa ya sean verbales o escritas.

Un 55% afirma que tiene reglas habladas, pero no un contrato por escrito sobre el uso de los dispositivos digitales ya que, solamente el 22% de los niños/as indica que tiene las reglas por escrito.

Y, un 23% de niños afirman “no contar con ninguna norma dentro de casa” para el uso regulado de las pantallas.

Diferencias entre géneros

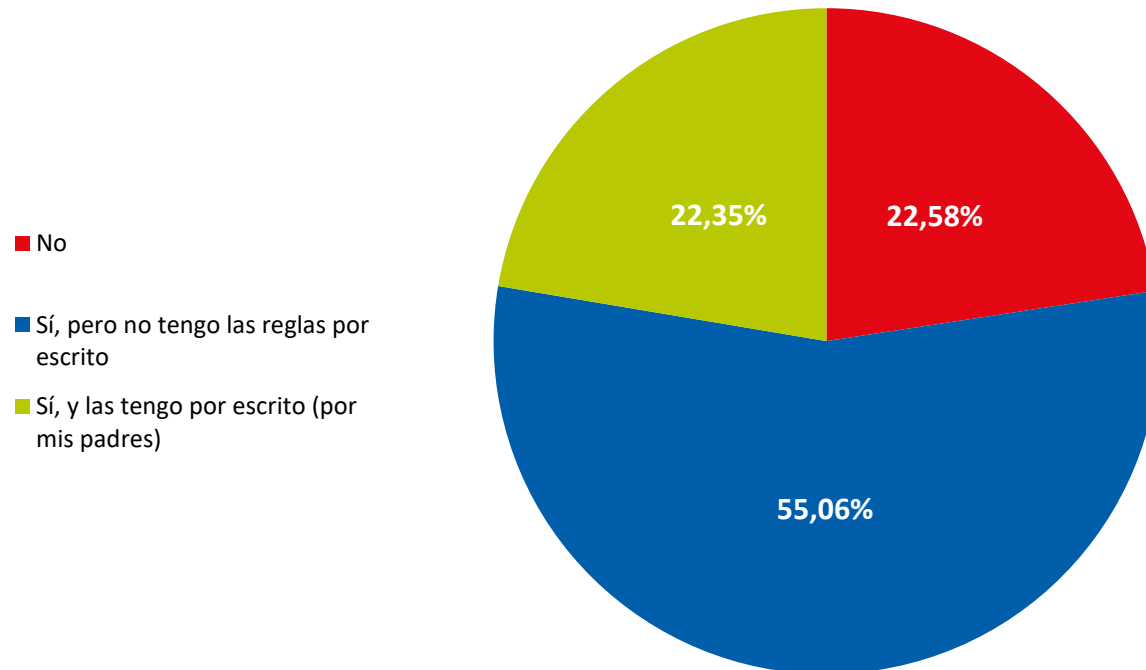
Una mayor proporción de niñas (57%) frente a niños (54%) indican tener límites hablados. En cambio, una mayor proporción de niños (24%) que de niñas (21%) indica tener los límites formalizados por escrito.

Diferencias entre CCAA

Más del 83% de los niños/as del País Vasco y Navarra cuentan con normas, aunque en su mayoría, no por escrito. En el polo opuesto se encuentra Aragón donde un 32% de los niños/as indica no tener normas en casa para el uso de pantallas.

Gráfico 6

¿Hay en tu casa reglas (límites) sobre cuándo, cómo o cuánto tiempo puedes usar la tele, la tablet, el móvil, el ordenador o la consola?



Resultados de la encuesta:

- Más de dos de cada 10 niños (23%) **no tiene ninguna norma** sobre el uso de dispositivos. Este grupo está en riesgo de desarrollar hábitos digitales poco saludables, como el uso excesivo, la exposición a contenidos inapropiados o la falta de autorregulación.
- Más de la mitad de los niños (55%) vive en hogares donde existen normas sobre el uso de pantallas. Pero **es bastante probable que, en una gran mayoría de los casos, dichos límites no estén formalizados**. Para las nuevas generaciones, en cuanto al uso de la tecnología, los expertos recomiendan utilizar mecanismos más formales como, por ejemplo: un contrato digital.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Según la investigación realizada en 2023 por la **Fundación Crecer Jugando y AIJU** a 668 familias, el 96 % de ellas tiene establecidas normas sobre el uso de las tecnologías en casa, pero de ellas el 71 % admite tener dificultades para mantenerlas de forma constante.

La Asociación Española de Pediatría (AEP), afirma que establecer normas claras y consensuadas sobre el uso de tecnologías en casa es fundamental para proteger la salud mental y emocional de los menores. Estas normas deben incluir horarios, tipos de contenido permitidos y momentos libres de pantallas, y se recomienda que estén por escrito para facilitar su cumplimiento y comprensión por parte de los niños.

Interpretación

La falta de normas claras —especialmente en una etapa tan sensible como la infancia entre los 8 y 12 años— puede tener consecuencias importantes en el desarrollo de hábitos digitales saludables.

La ausencia de límites definidos puede facilitar el acceso a contenidos inapropiados, el uso excesivo de pantallas, y una menor capacidad de autorregulación.

Normas familiares vs. Cumplimiento

CONCLUSIÓN 07

1 de cada 3 niños/as afirma que hay consecuencias cuando no respetan los límites de uso de los dispositivos.

Casi una totalidad (61% siempre y 35% a veces) de los niños/as indica cumplir con las normas establecidas para el uso de pantallas.

Dato obtenido en la encuesta

Un 61% de los niños/as indica que cumple con los límites o reglas que le ponen en casa para usar dispositivos.

Y un 75% indica que el incumplimiento de las normas conlleva consecuencias.

Diferencias entre géneros

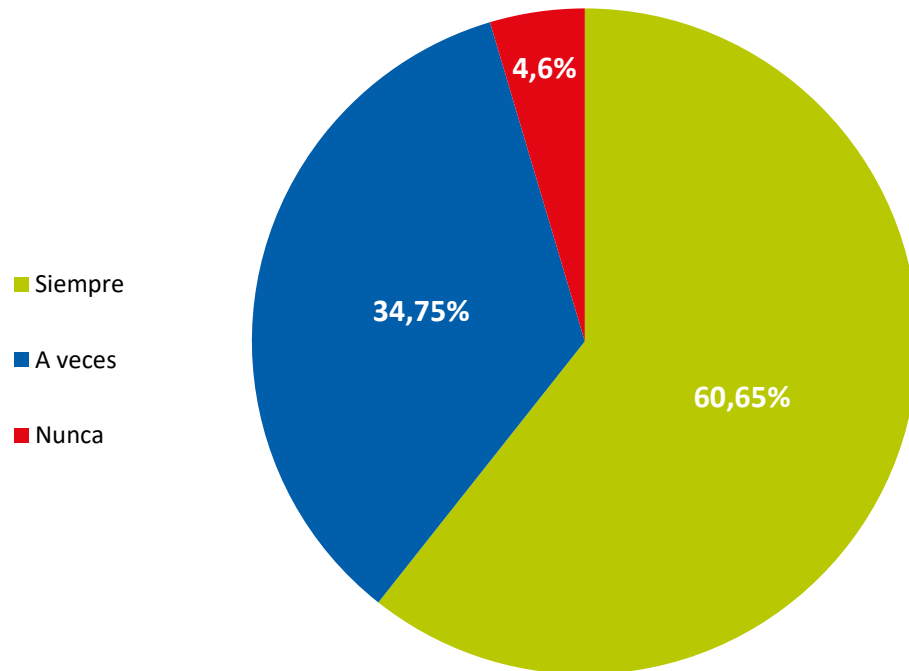
El 65% de las niñas, frente al 57% de los niños, indica cumplir siempre las normas.

Diferencias entre CCAA

Galicia y La Rioja son las CCAA donde mayor porcentaje de niños/as (más del 66%) indica que siempre cumple con los límites que les imponen en casa. Mientras que en Catalunya un 45% de los niños/as indica que cumplen a veces o nunca los límites que le ponen en casa sobre el uso de dispositivos.

Gráfico 7

¿Cumples con los límites o reglas que te ponen en casa sobre el uso de dispositivos? (Marcar solo una opción)



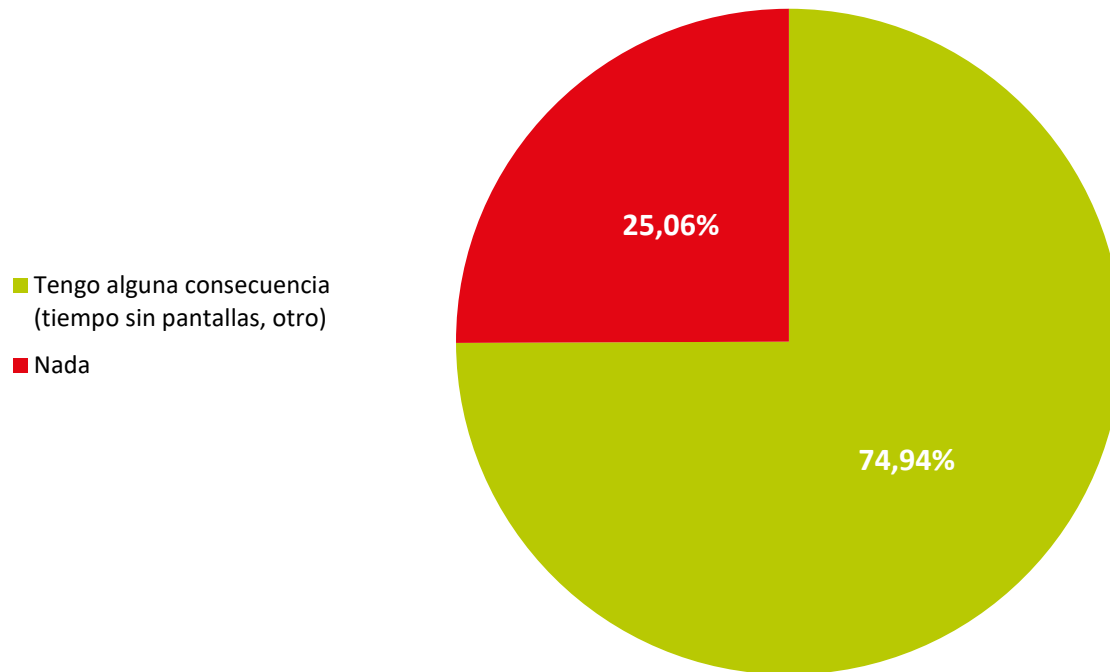
Resultado de la encuesta

- Aunque el cumplimiento general es alto, **más del 39% de los niños no sigue las normas de forma constante**, lo que indica la necesidad de reforzar el acompañamiento por un adulto y la educación digital en el hogar.

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 8

¿Qué pasa si no cumples esos límites?



Resultado de la encuesta

- Un **75%** afirma tener **alguna consecuencia** si no cumple con los límites establecidos, lo que muestra un seguimiento y control por parte de estas familias.
- Sin embargo 1 de cada 4 niños/as (**25%**) no tiene ninguna consecuencia al no cumplir las normas, lo cual puede mostrar una falta de control o seguimiento por parte de sus familias.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Según la AEP y el Plan Familiar Digital 2023:

En el caso de los **niños/as de 7 a 12 años**, si se decide que usen tecnología, animan a adoptar las siguientes recomendaciones:

- **Máximo una hora** (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
- **Pactar límites claros previamente** tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad.

Si no se establecen hábitos y límites claros tanto para sus familiares como para los niños/as sobre el uso de los dispositivos digitales, al ir alcanzando una mayor edad se tendrá que dedicar más esfuerzo y tiempo para conseguir revertir estos hábitos. Este rango de edad supone una buena oportunidad para establecer hábitos y límites sobre el uso de pantallas.

Interpretación

Aunque la mayoría de los niños/as afirma que cumple con las normas sobre el uso de dispositivos, y que hay consecuencias cuando no lo hacen (ver gráfico 6, 7, y 8), el gráfico 1 muestra que **muchos niños/as de entre 8 y 12 años usan pantallas entre 1 y 3 horas al día o más de 3 horas, superando el límite recomendado de 1 hora diaria** en esta franja de edad.

En conclusión, hay una **brecha entre la percepción de control y la realidad del uso de dispositivos digitales**, lo que refuerza la necesidad de educar a las familias sobre los límites recomendados y fomentar un acompañamiento más consciente y activo.

Normas familiares vs. Cumplimiento

CONCLUSIÓN 08

Falta de equidad respecto a las normas sobre el uso de pantallas en los hogares.

Los adultos imponen las normas solo para los niños/as, y no tienen en cuenta la importancia del ejemplo en el momento de aplicar las normas sobre el uso de pantallas dentro de casa.

Dato obtenido en la encuesta

El 60% de los niños/as indica que las normas no son iguales para todos: solo se lo imponen a los menores de la casa

Al 35% de los niños/as le gustaría que sus padres usaran menos pantallas en casa.

El 38% comenta que sí les gustaría tener menos reglas para el uso de pantallas.

Diferencias entre géneros

El 41% de los niños, frente al 34% de las niñas, indica que sí le gustaría tener menos normas.

Por otro lado, una mayor proporción de niñas (39%) en comparación con los niños (32%), indica que le gustaría que sus padres usaran menos el móvil, la tablet o el ordenador en casa.

Diferencias entre CCAA

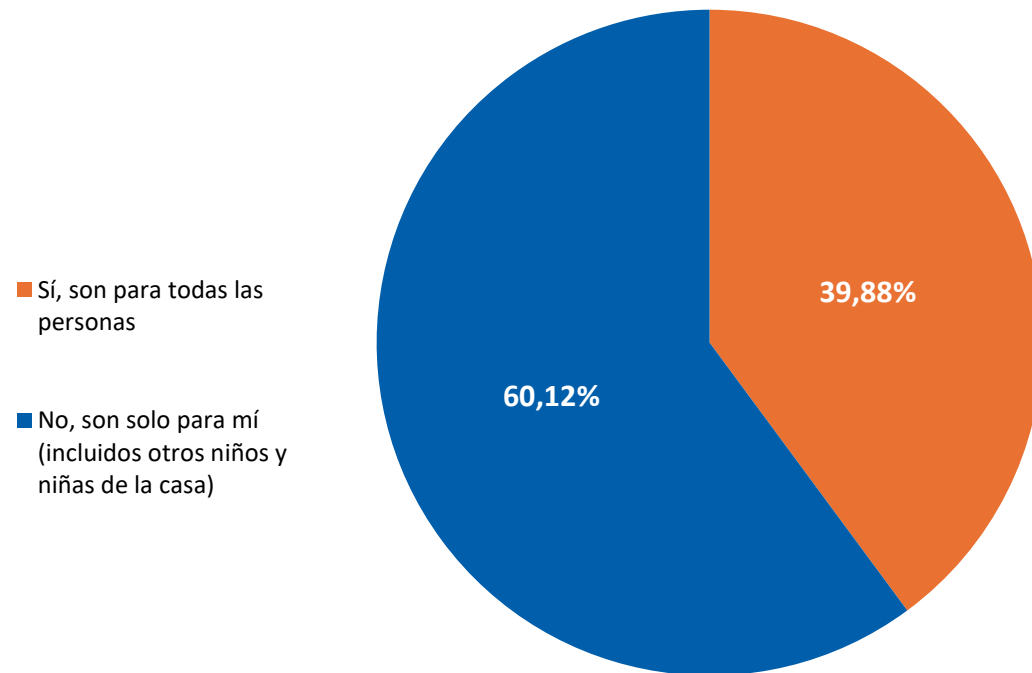
En Asturias, los niños/as indican (77%) que los límites que ponen dentro de casa con respecto al uso de dispositivos son solo para ellos. En País Vasco el 59% afirma que los límites son para todas las personas.

En la mayoría de las CCAA se observa que más de un 60% de los niños/as indica que los límites de uso de dispositivos son solo para ellos, y en más del 30% de los casos los límites sí los comparten con otros miembros de la familia.

En la mayoría de las CCAA, los niños/as afirman que no les gustaría tener menos reglas para el uso de pantallas, aún así se observa que en Aragón un 45% de los niños/as indica que sí les gustaría tener menos reglas ante el uso de pantallas.

Gráfico 9

¿Esos límites son solo para ti o para toda la familia (incluidas las personas adultas)?

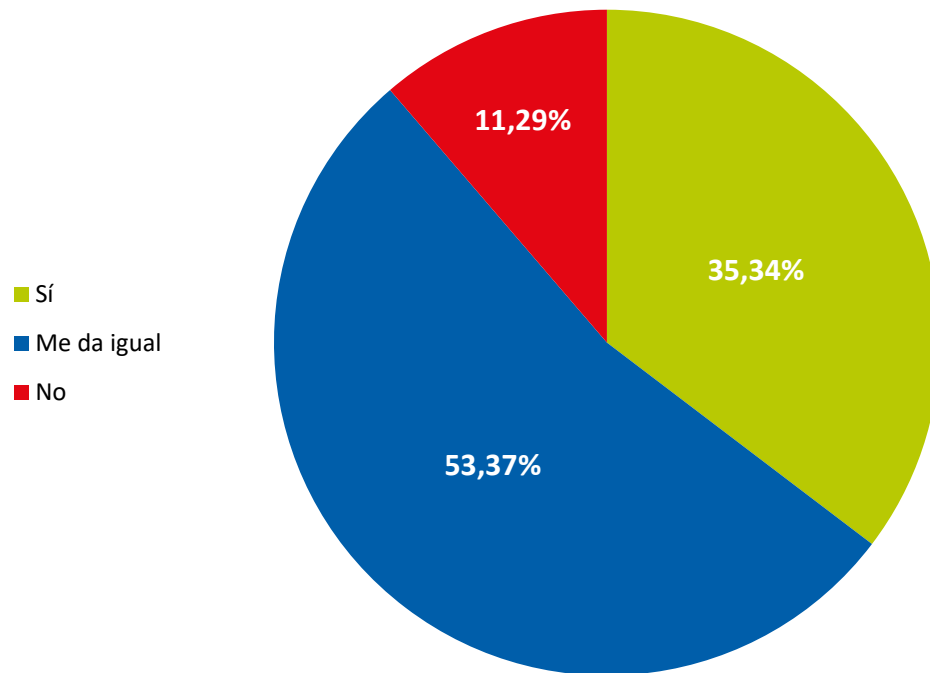


Resultados de la encuesta

- Un 60% de los niños/as afirma que las normas o límites de uso de pantallas impuestos en casa son solo para él/ella u otros niños/as del hogar, quedando excluidos los adultos.

Gráfico 11

**¿Te gustaría que tus padres usaran menos el móvil, la tablet o el ordenador en casa?
(Marca solo una opción)**

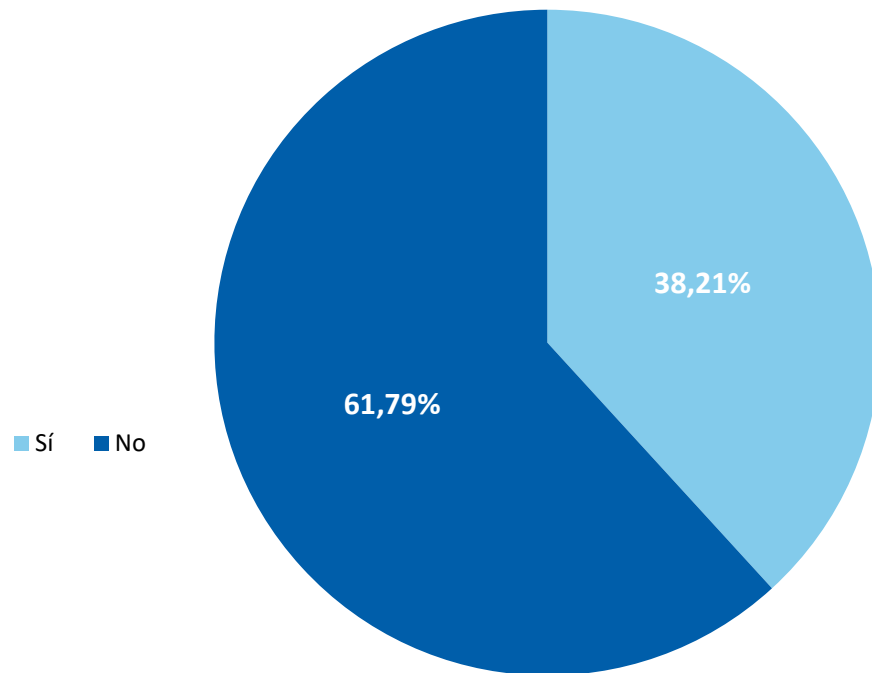


Resultado de la encuesta

- Un 35% de los niños/as encuestados afirma que le gustaría que sus padres usaran menos el móvil, tablet u ordenador en casa.
- Un 53% indica que le da igual, y una minoría (11%) indica que no le gustaría que lo usaran menos.

Gráfico 10

¿Te gustaría tener menos reglas para el uso de pantallas?



Resultado de la encuesta

- A un 62% de niños/as no les gustaría tener menos reglas, ya que les parecen correctas.
- El 38% indica que sí les gustaría tener menos reglas para el uso de pantallas.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Empantallados y GAD3 en su estudio "**El impacto de las pantallas en la vida familiar**" realizado en el 2020 con familias con hijos menores de edad, analiza cómo las pantallas afectan a la dinámica familiar.

Una de sus conclusiones clave es que las normas sobre el uso de pantallas suelen ser motivo de conflicto cuando no se aplican de forma equitativa entre adultos y niños.

También subraya la importancia del diálogo y el ejemplo como herramientas educativas.

Interpretación

La mayoría de los encuestados percibe **que las normas sobre el uso de pantallas no se aplican de forma equitativa dentro del hogar**. Estas restricciones se dirigen principalmente a ellos/as o a otros niños/as, mientras que los adultos no se ven sujetos a las mismas reglas.

Este hallazgo sugiere una incongruencia en la aplicación de normas, lo que puede debilitar su efectividad educativa. Cuando los adultos no modelan con su comportamiento lo que exigen a los menores, se pierde una oportunidad clave para enseñar con el ejemplo. La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace es fundamental para fomentar hábitos saludables en el uso de pantallas.

Supervisión Adulta vs. Exposición a Riesgos

CONCLUSIÓN 9

Casi 1 de cada 4 niños/as nunca está acompañado por un adulto al usar pantallas.

Esto representa un riesgo importante, ya que el uso no supervisado puede exponerlos a contenido inapropiado, ciberacoso, uso excesivo o falta de control sobre el tiempo y el tipo de actividad digital.

Dato obtenido en la encuesta

Un 88% de los niños/as indica que solo a veces o nunca, está acompañado mientras utiliza algún aparato electrónico.

Un 73% de los niños/as pueden usar dispositivos con bastante libertad ya sea en toda la casa o incluso fuera de ella.

Diferencias entre géneros

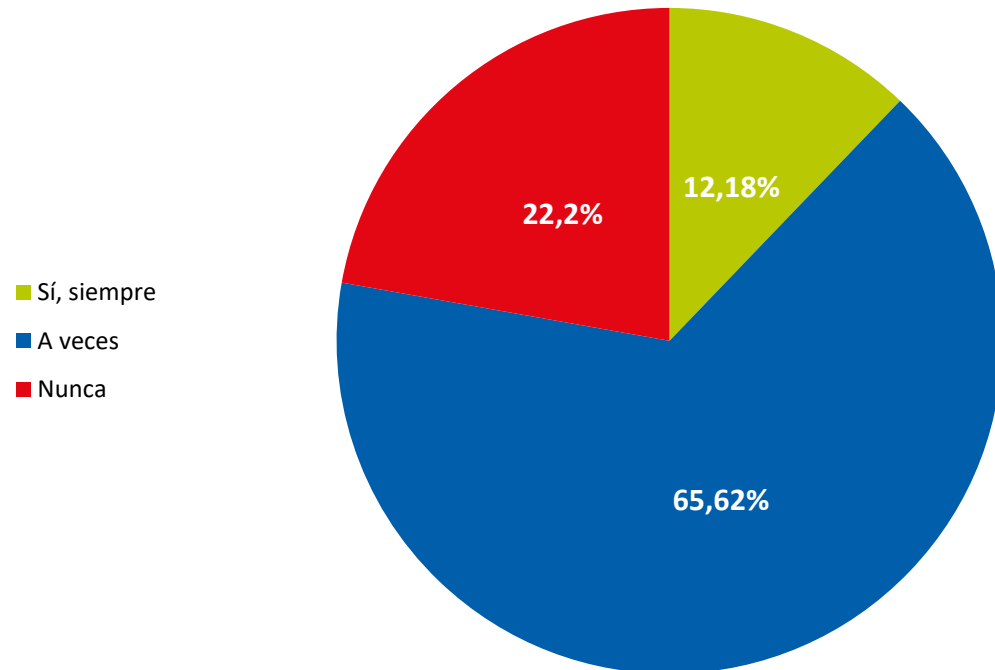
No se observan diferencias significativas entre niños/as en cuanto a la supervisión y lugares de uso de dispositivos.

Diferencias entre CCAA

Se observa que, en Galicia, a un 44% de los niños/as se les permite usar los dispositivos, en su mayoría, dentro y fuera de casa. En el País Vasco, a un 50% les dejan usar dispositivos en cualquier lugar de la casa. Por otro lado, en Cataluña, los niños/as afirman en un 28% que nunca están acompañados por un adulto en el momento de utilizar algún dispositivo.

Gráfico 12

¿Algún adulto está contigo mientras usas algún aparato electrónico? (Marca solo una opción)



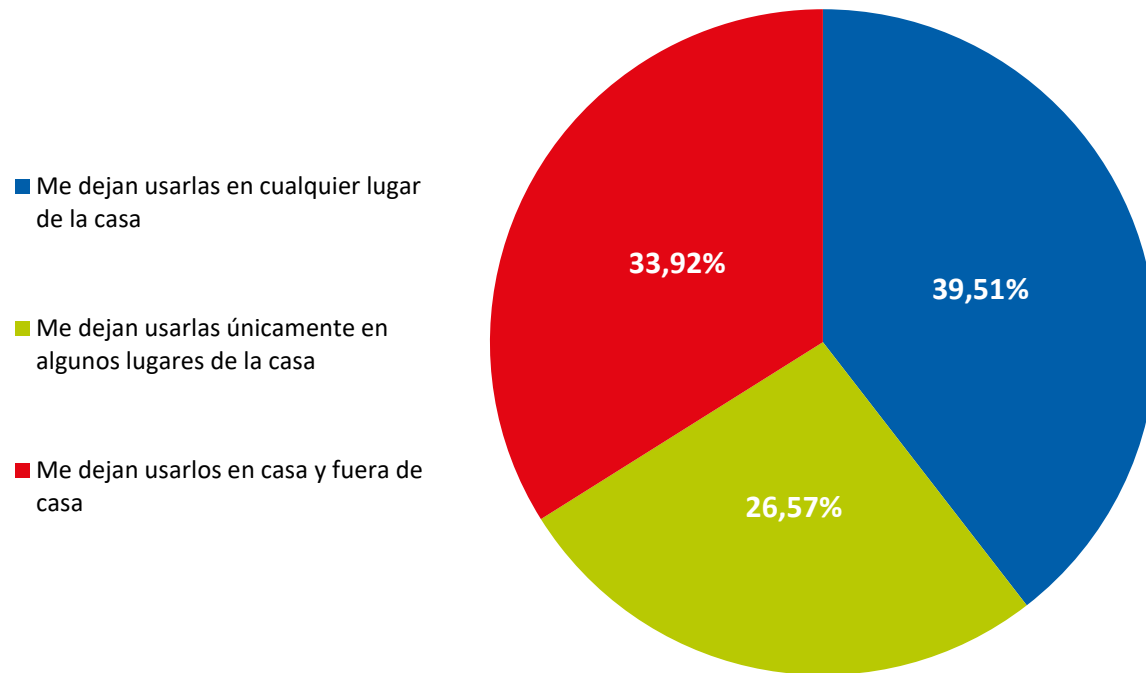
Resultado de la encuesta

- Un 12% está acompañado siempre, lo cual es un porcentaje bajo. **Y casi 1 de cada 4 niños/as nunca está acompañado por un adulto.**
- Un 66% de los niños/as dice estar solo a veces con algún adulto al utilizar algún dispositivo, por lo que los momentos sin supervisión podrían ser mucho más elevados.

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 13

¿En dónde puedes utilizar los dispositivos?



Resultados de la encuesta

- En un **73% de los niños/as pueden usar dispositivos con bastante libertad**, ya sea en toda la casa o incluso fuera de ella.
- **Solo el 27% tiene restricciones claras de espacio**, lo que puede indicar una mayor conciencia sobre el uso equilibrado de la tecnología en el entorno familiar.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **informe BIK+ 2024** que analizó en su informe de seguimiento a las políticas BIK en 29 países de la UE más Islandia y Noruega, destaca la necesidad de un acompañamiento familiar activo y educativo para que los menores se conviertan en usuarios seguros y críticos de su entorno digital.

La **Asociación Somos Digital 2022**, en su guía “El Marco de Competencias Digitales para la Ciudadanía: DigComp 2.2”, respalda la idea de que el acompañamiento adulto no solo es recomendable, sino parte de una competencia digital saludable. No se trata solo de controlar, sino de educar, guiar y compartir experiencias digitales con los menores.

Según el **Plan Digital Familiar 2023** realizado por la AEP, se recomienda la supervisión adulta, uso preferiblemente de dispositivos fijos, y evitar pantallas en dormitorio o baño.

Interpretación

Esto refleja una autonomía digital temprana que, sin una supervisión adecuada, aumenta el riesgo de exposición a contenidos inapropiados, ciberacoso, uso excesivo y pérdida de control sobre el tiempo y el tipo de actividad digital.

Aunque los adultos puedan establecer normas, la falta de presencia activa y de ejemplo en el uso de pantallas debilita su efectividad. Supervisar no significa controlar, sino acompañar, dialogar y guiar, especialmente en edades donde aún se están formando en bienestar digital.

Supervisión Adulta vs. Exposición a Riesgos

CONCLUSIÓN 10

Una elevada proporción de niños/as de entre 8 y 12 años está expuesta a contenidos inapropiados en internet.

Uno de cada dos niños/as ha tenido una experiencia emocional negativa relacionada con el contenido digital, lo que subraya la necesidad de acompañamiento adulto y educación digital.

Dato obtenido en la encuesta

Un 62% de los niños/as afirma no haber tenido hasta ahora una exposición a contenido inapropiado para su edad, lo que significa que casi el 40% de los niños sí ha estado expuesto.

El 18% de niños/as indica haber visto contenidos con mensajes de odio, insultos o maldad hacia otras personas.

Un 19% indica haber visto vídeos de peleas o con violencia.

Y un 43% afirma que le han hecho sentir incómodo/a o asustado/a en algún momento.

Diferencias entre géneros

Un 18% de las niñas afirma haber visto online mensajes de odio, insultos o maldad hacia otras personas.

Un 21% de los niños afirma haber visto de manera online videos de peleas o con violencia.

El 66% de las niñas, frente al 58% de los niños, indica no haber estado expuesto a contenidos en internet no apropiados para su edad.

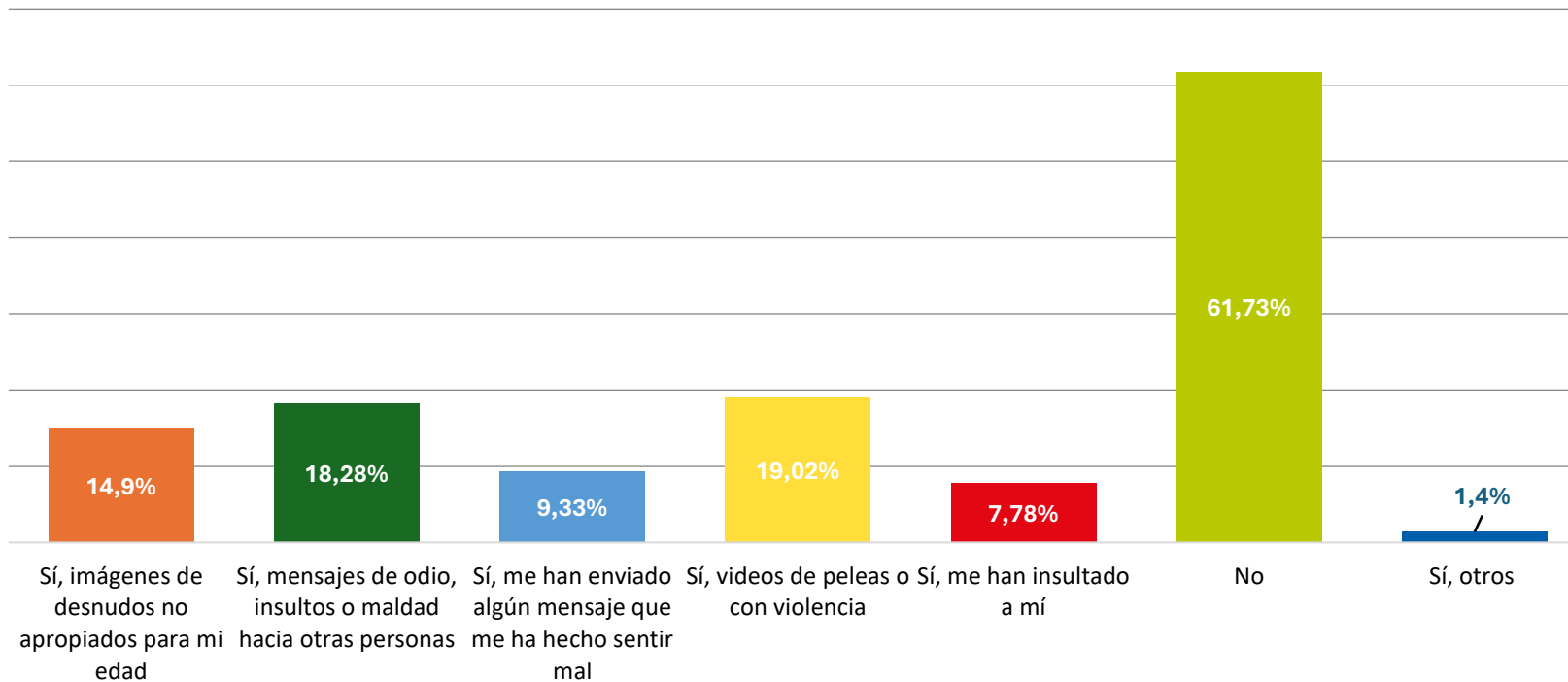
Diferencias entre CCAA

En Aragón, Cantabria y Baleares, más del 85% de niños/as afirma haber estado expuesto/a a contenidos inapropiados en internet (imágenes de desnudo, mensajes de odio, peleas, etc.), mientras que, en el otro extremo, en Navarra, y la Rioja el 69% de los niños/as indica no haber estado expuesto a contenidos inapropiados para su edad.

Cantabria es la CCAA con más porcentaje (32%) de niños/as que indica haber visto vídeos de peleas.

Gráfico 14

¿Has visto contenidos en internet que crees que no son apropiados para tu edad?

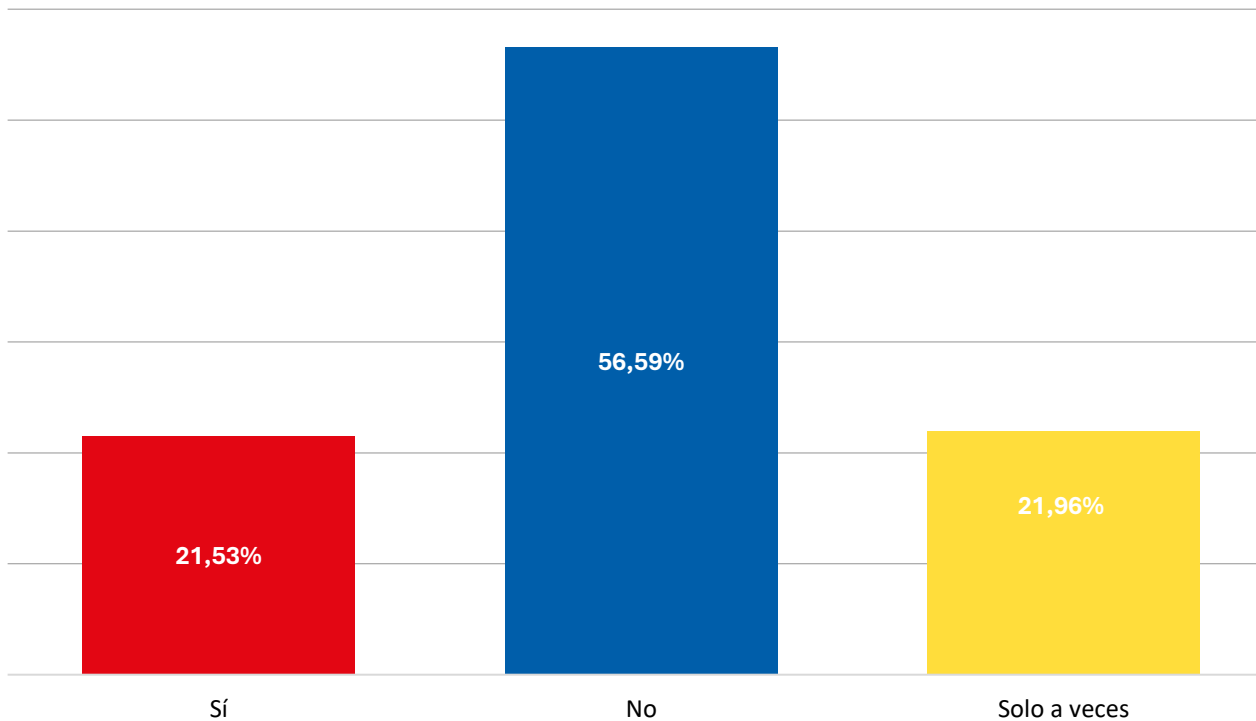


Resultados de la encuesta

- Casi un 40% de los encuestados ha tenido acceso a contenidos no apropiados para su edad. Los ítems que más porcentaje tienen son:
- **Videos de peleas o con violencia:** Es la manera más habitual de exponerse a contenidos no apropiados (19%).
- **Mensajes de odio, insultos o maldad hacia otras personas:** 18%
- **Imágenes de desnudos no apropiados para mi edad:** 15%

Gráfico 15

Estos contenidos no apropiados para tu edad, ¿Te han hecho sentir incómodo/a o asustado/a? (Marca una sola opción)



Resultados de la encuesta

- Un 57% de los niños/as indica que no le han hecho sentir incómodo/a y/o asustado/a los contenidos inapropiados para su edad.
- Y un 43% de niños/as afirma que le han hecho sentir incómodo/a o asustado/a en algún momento (sí o a veces).

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

La Declaración Europea sobre los derechos y principios Digitales para la Década Digital 2023, afirma que ha de haber una protección y empoderamiento de los niños y jóvenes en el entorno digital.

La AEP Asociación Española de Pediatría y el Plan Familiar Digital indica la necesidad de fomentar el pensamiento crítico en cuanto a los medios digitales ya que, a pesar de los controles parentales, se van a encontrar con situaciones e informaciones inadecuadas para su edad o no veraces.

Interpretación

La alta proporción de niños/as que se sienten incómodos o asustados al ver contenido inapropiado indica que no cuentan con herramientas suficientes para gestionar estas experiencias, ni con un entorno digital suficientemente protegido.

Esto refuerza la necesidad de:

- Supervisión activa y diálogo familiar sobre lo que ven en internet.
- Programas educativos en centros escolares sobre seguridad digital.
- Políticas públicas regionales que promuevan entornos digitales seguros para la infancia.

Supervisión Adulta vs. Exposición a Riesgos

CONCLUSIÓN 11

Más de la mitad de los niños/as encuestados tiene cuenta propia en redes sociales a pesar de que la edad mínima para usarlas es a partir de 13 años.

Esto indica que las actividades digitales de los niños/as están fuertemente centradas en el consumo de contenido audiovisual y la comunicación instantánea.

Dato obtenido en la encuesta

La totalidad de los niños de 8 a 12 años utiliza las redes sociales.

El 58% tiene cuenta propia en alguna Red Social, y un 48% usa la de sus padres,

Diferencias entre géneros

Los niños (60%) tienen más cuentas propias en redes sociales que las niñas (57%).

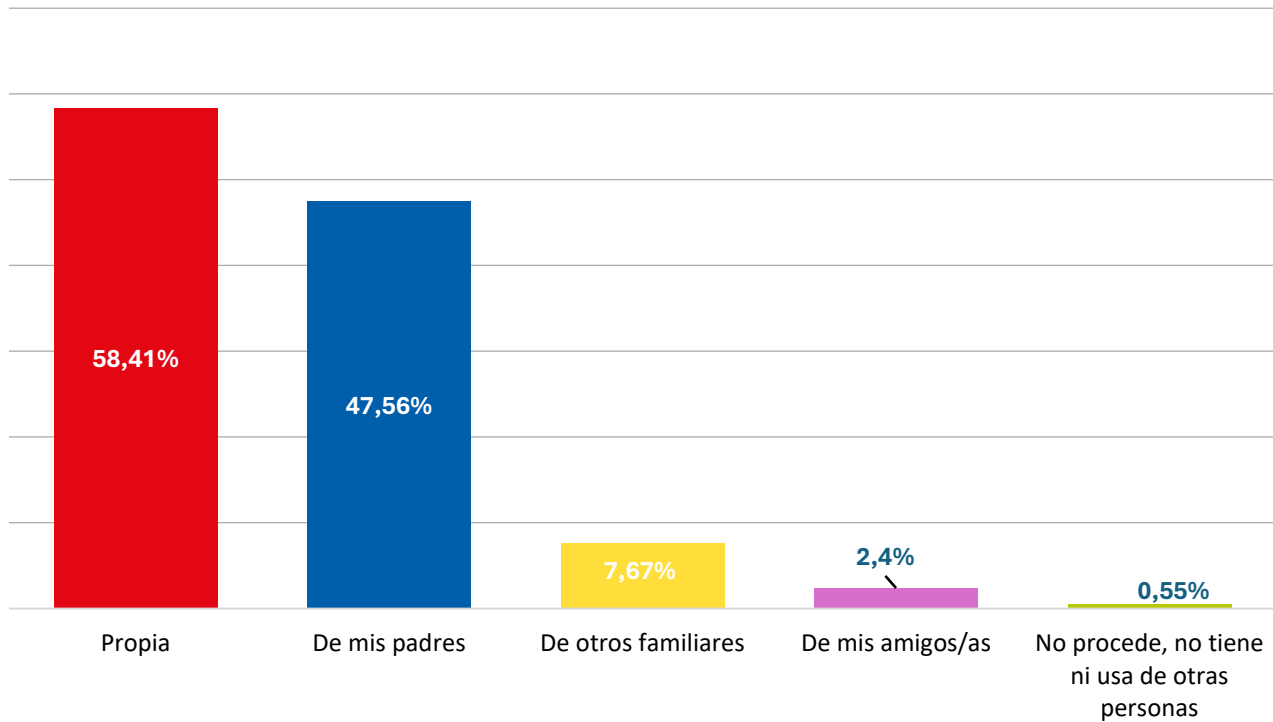
Diferencias entre CCAA

En La Rioja, un 66% de niños/as dispone de una cuenta propia en alguna red social, mientras que, en el otro extremo, en Cantabria un 35% de niños/as tienen cuenta propia.

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 16

¿Tienes cuenta propia o usas la de otras personas?



Resultados de la encuesta

- La totalidad de los niños de 8 a 12 años utiliza las redes sociales sin cumplir con la edad mínima permitida. El 58% tienen cuenta propia, un 48% usa la de sus padres y el resto usa de otros familiares o amigos.
- El hecho de que **casi 6 de cada 10 niños** tenga cuenta propia y de que casi la mitad use la de sus padres revela una normalización en el acceso a redes sociales en la infancia.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **Plan Digital Familiar, Asociación Española de Pediatría (AEP) 2023**, recomienda “Explicar por qué consideramos innecesario el uso de redes sociales en esta franja de edad. Si consideramos que pueden usar algunas plataformas de vídeo o servicios de mensajería, que lo hagan desde dispositivos familiares y, a ser posible, que sean hijos.”

Interpretación

Una gran mayoría de niños/as acceden a redes sociales sin cumplir la edad mínima legal establecida por las propias plataformas (generalmente 13 años).

- **Casi 6 de cada 10 menores** tienen cuenta propia.
- Casi la mitad accede a través de cuentas de sus padres, lo que refleja una normalización del uso de redes sociales en la infancia, a pesar de los riesgos asociados.

Este acceso prematuro puede exponerles a contenidos inapropiados, ciberacoso, pérdida de privacidad y otros riesgos digitales, por lo que se recomienda evitar que los menores tengan cuentas propias y fomentar el uso supervisado y educativo de la tecnología.

Supervisión Adulta vs. Exposición a Riesgos

CONCLUSIÓN 12

TikTok es la tercera red social con más uso por parte de los niños/as de 8 a 10 años, aún sin poder utilizarla legalmente.

Las actividades digitales de los niños están fuertemente centradas en el consumo de contenido audiovisual y la comunicación instantánea (online). Algunas apps podrían no estar considerándose, por parte de los padres, como red social: Tal es el caso de YouTube o WhatsApp.

Dato obtenido en la encuesta

YouTube es la red social más utilizada (88%), seguida de WhatsApp (46%) y TikTok (34%).

Diferencias entre géneros

Las niñas usan en mayor proporción TikTok (37%) frente a los niños (31%). También las niñas (27%) hacen un mayor uso de Snapchat que los niños (16%).

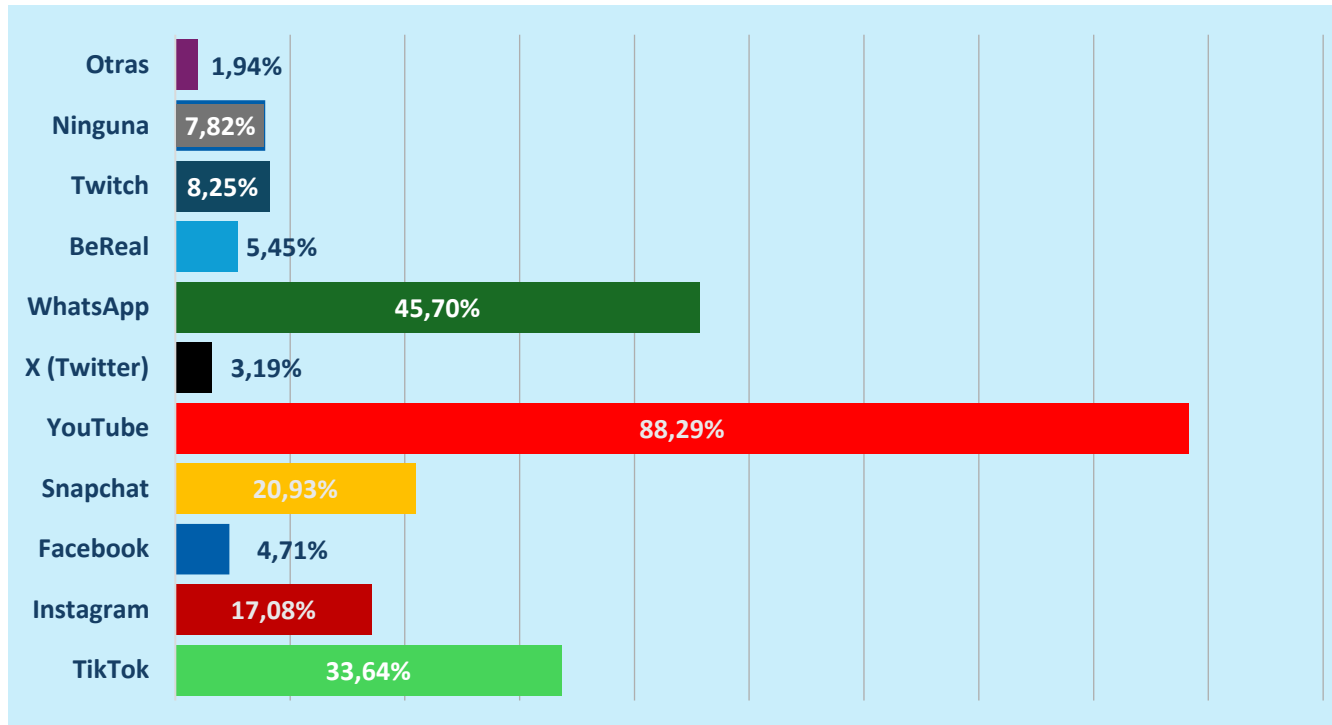
Diferencias entre CCAA

Aragón es la CCAA donde más niños/as (50%) indican usar TikTok, mientras que el País Vasco es donde hay un menor porcentaje de niños/as (21%) que dicen utilizar esta plataforma.

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 17

¿Utilizas alguna de estas redes sociales?



Resultados de la encuesta:

- El **88% de los niños/as utilizan YouTube** y con gran diferencia de intensidad con respecto a las demás redes sociales. Además, como un 36% ya tiene móvil propio (ver gráfico 4), esto puede conllevar un acceso más libre y por tanto más riesgo de acceder a contenidos inapropiados para su edad.
- **WhatsApp lo utiliza el 45% de los niños/as**, lo que puede significar que algunos ya tengan sus propios grupos o que en su mayoría pueden socializar por este medio.
- Aunque tener una cuenta de **TikTok** no está permitido en menores de 13 años, un **34% de los niños/as encuestados afirma utilizarlo, representando un riesgo**, ya que un 58% dicen tener cuenta propia en algunas RRSS (ver gráfico 16).
- **Twitch** es una red social de emisiones en directo, y un 8% indica utilizarlo. Sin embargo, por el contenido que emiten en directo sería recomendable siempre estar acompañados de un adulto. Sin embargo, solo el 12% de los niños/as indica estar siempre acompañado/a por un adulto (ver gráfico 12).

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **Observatorio de la Infancia**, específicamente en su “Guía de uso seguro y responsable de internet” publicada en el 2020, afirma:

“Las redes sociales pueden exponer a los menores a riesgos como el acceso a contenidos inapropiados, el contacto con desconocidos o la sobreexposición de su imagen, especialmente cuando no existe una supervisión adulta adecuada.”

Interpretación

El uso predominante de YouTube sugiere que los niños/as de este rango de edad encuentran en los videos una fuente de entretenimiento, aprendizaje y conexión con sus intereses. La presencia significativa de WhatsApp también indica que, a pesar de su corta edad, muchos ya están integrados en dinámicas de comunicación digital, posiblemente con familiares, amigos o grupos escolares.

Un dato relevante es la utilización de TikTok, cuando en realidad no deberían poder acceder con una cuenta propia por no alcanzar la edad mínima recomendada por la propia red social (13 años).

Este patrón de uso reafirma la necesidad de **que las familias establezcan normas claras y coherentes** sobre el uso de estas plataformas, **considerando tanto el tiempo de exposición como el tipo de contenido**. Además, refuerza la **importancia de que los adultos acompañen** y supervisen estas actividades, no solo con reglas, sino también con presencia activa y ejemplo.

Supervisión Adulta vs. Exposición a Riesgos

CONCLUSIÓN 13

La mayoría de los niños/as indica tener supervisión o control parental en el uso de dispositivos.

Sin embargo, una cuarta parte tiene total libertad, por lo que esta falta de supervisión puede exponer a los menores a contenidos violentos, sexualizados, mensajes de odio o situaciones de ciberacoso.

Dato obtenido en la encuesta

El 75% asegura que tiene supervisión o control parental por parte de los padres. Y un 25% indica ser libre para ver lo que quiera.

Diferencias entre géneros

No se observan diferencias significativas entre niños y niñas en cuanto a la decisión de sus padres ante el contenido que pueden ver en sus dispositivos electrónicos.

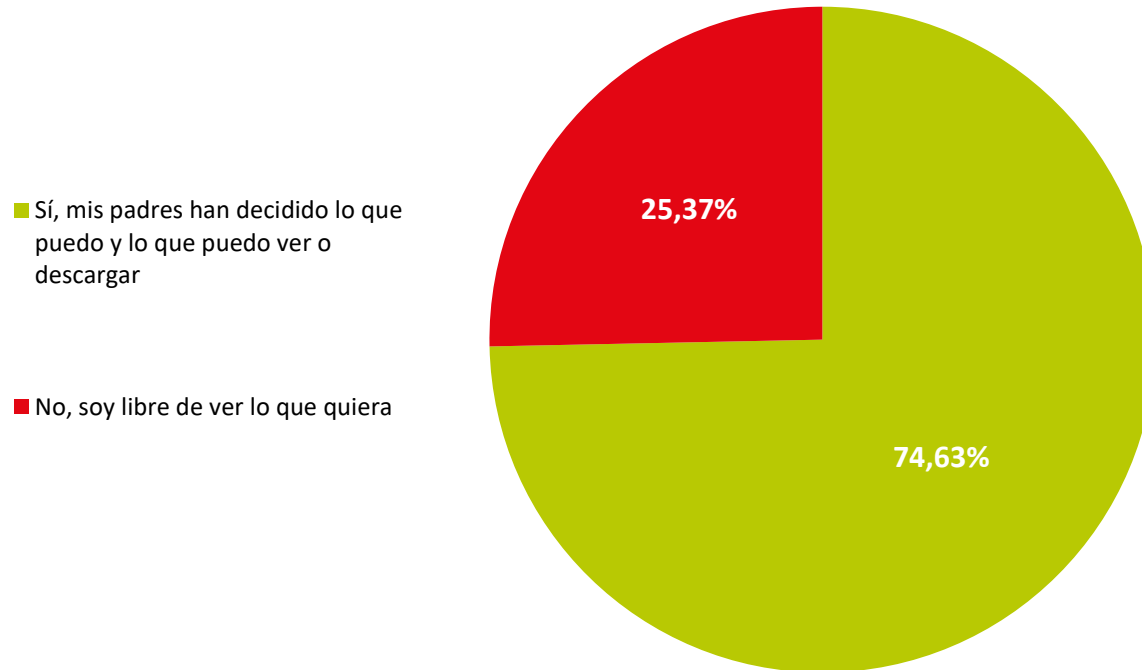
Diferencias entre CCAA

En Asturias, la mayoría (82%) de los padres deciden que contenido ven sus hijos, mientras que en Aragón hay más niños/as (32%) sin control sobre lo que pueden ver o descargar.

RESULTADOS DE ENCUESTA

Gráfico 18

¿Han decidido tus padres lo que puedes ver en tus aparatos electrónicos?



Resultados de la encuesta

- El 75% de niños/as encuestados indica tener algún tipo de supervisión o control parental sobre su consumo digital.
- Una cuarta parte de los niños/as (25%) indica tener libertad total sobre lo que consume en sus dispositivos electrónicos.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Revista Española de Salud Pública del Ministerio de Sanidad, volumen 98 año 2024. Destaca que el tiempo frente a pantallas en niños y adolescentes se ha incrementado notablemente desde la pandemia, y uno de los factores protectores más eficaces es la implicación activa de los padres en la vida digital y emocional de sus hijos.

Interpretación

Aunque la mayoría de los niños/as afirma tener algún tipo de supervisión o control parental sobre lo que ve en dispositivos digitales, el hecho de que 1 de cada 4 indique que puede ver lo que quiera revela una zona de riesgo importante en el entorno familiar.

- La supervisión no es universal ni constante, y puede depender del momento del día, del tipo de dispositivo o del nivel de confianza entre padres e hijos.
- El acceso libre al contenido digital en edades tempranas puede exponer a los niños a contenidos inapropiados.
- Aunque muchos padres creen estar supervisando, la falta de acompañamiento activo y de diálogo sobre lo que consumen los niños puede hacer que el control sea más simbólico que efectivo.

Influencia del entorno familiar en el bienestar digital

CONCLUSIÓN 14

Los momentos sin pantallas definidos por las familias son durante la realización de los deberes, las comidas y, en menor proporción, antes de ir a dormir.

Estos resultados muestran que muchas familias están intentando establecer límites saludables al uso de pantallas, especialmente en momentos clave como las comidas y el estudio, lo cual es positivo para el desarrollo de hábitos más saludables.

Dato obtenido en la encuesta

La mayoría de los niños/as encuestado/as afirma que sí existen momentos definidos sin pantallas en casa, especialmente durante las comidas (52%) y mientras hacen los deberes escolares (53%). Sin embargo, un 15% indica que no tienen ningún momento específico sin pantallas, lo que representa una elevada proporción.

Diferencias entre géneros

No se observan diferencias significativas entre niños y niñas en cuanto a la definición de momento sin pantallas.

Diferencias entre CCAA

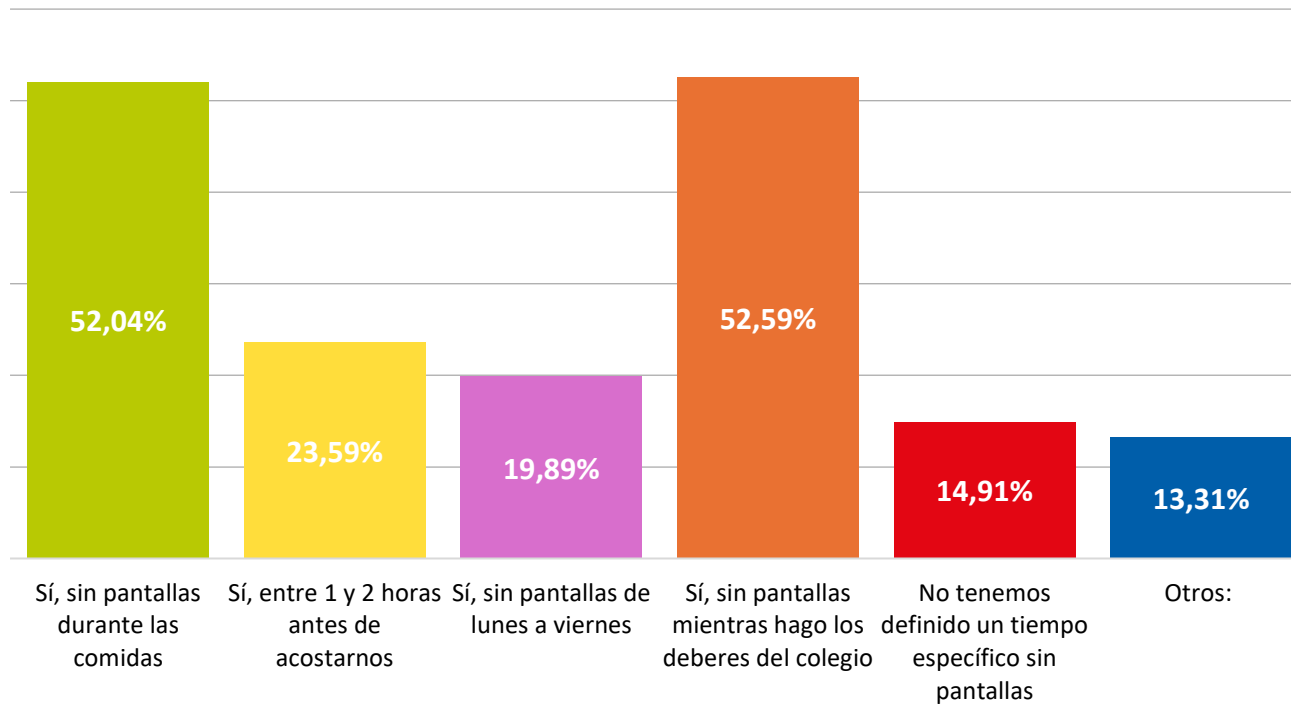
El País Vasco (31%) y Galicia (25%) son las comunidades con más niños/as que no utilizan las pantallas de lunes a viernes.

En La Rioja hay una mayor proporción de niños/as (67%) que indica no ver pantallas durante las comidas, mientras que Cataluña es la CCAA dónde una menor proporción de niños/as (39%) dice no usar pantallas durante las comidas'.

En Baleares es donde hay más niños/as (18%) que indican no tener definidos momentos específicos sin pantallas.

Gráfico 19

¿Tenéis definidos momentos sin pantallas o sin tecnología en casa? (Puedes marcar más de una opción)



Resultados de la encuesta

La mayoría de los encuestados **afirma tener momentos definidos sin pantallas** en casa:

- 53% no usa pantallas mientras realiza los deberes escolares.
- 52% mantiene las comidas libres de tecnología.
- 24% desconecta entre 1 y 2 horas antes de dormir.
- 20% establece días sin pantallas de lunes a viernes.

Sin embargo, un 15% no tiene definido ningún momento sin pantallas, y un 13% menciona otras prácticas no especificadas.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **Estudio de JAMA y citado por WRAL 2024**, realizado a más de 4.000 niños/as con edad de 9 a 14 años, recomienda establecer momentos sin pantallas durante las comidas y por la noche para reducir el riesgo de adicción digital en niños.

Los niños con patrones de uso adictivo de redes sociales, videojuegos y teléfonos móviles tenían 2 a 3 veces más riesgo de ideación suicida y síntomas de salud mental. Subraya que los límites claros ayudan a prevenir el uso excesivo y favorecen la desconexión familiar.

Interpretación

El hecho de que más del 50% de los niños/as tenga momentos sin pantallas durante actividades clave como comer o estudiar es una señal positiva: muestra que muchas familias están intentando establecer **espacios de desconexión digital**.

Estos momentos son fundamentales para fomentar la atención plena, la comunicación familiar y el rendimiento académico.

Sin embargo, hay niños/as que **no tienen definido ningún momento sin pantallas** y representa una proporción preocupante, ya que podría estar relacionado a un exceso de uso.

Influencia del entorno familiar en el bienestar digital

CONCLUSIÓN 15

Los niños/as aseguran que no les afecta el hecho de no utilizar pantallas.

Esto significa que pueden sustituir el uso de pantallas por otras actividades sin que les afecte demasiado su estado emocional.

Dato obtenido en la encuesta

Más del 85% de niños asegura que no le afecta en su estado emocional el no utilizar pantallas. Un 14% indica que sí le afecta, y se siente nervioso/a, molesto/a o enfadado/a.

Diferencias entre géneros

El no poder usar pantallas afecta a los niños en un 5% más que a las niñas, e indican que esto les hace sentirse más nerviosos/as, molestos/as o enfadados/as.

Diferencias entre CCAA

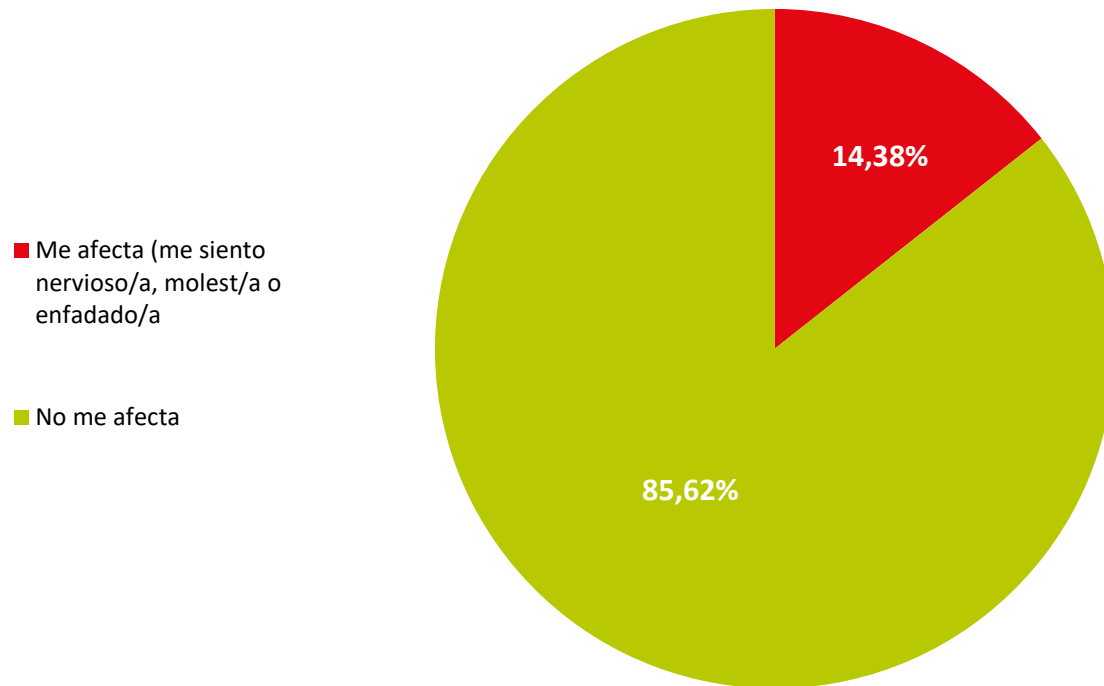
En la gran mayoría de CCAA los niños/as comentan que no les afecta el no poder utilizar dispositivos.

País Vasco y la Rioja son las CCAA en donde un mayor % de niños/as considera que nos les afecta no usar pantallas (90%).

Por el contrario, Cataluña es la CCAA en donde más niños/as (21%) indican que sí les afecta no usar pantallas, y en esos casos se llegan a sentir nerviosos/as o enfadados/as.

Gráfico 20

¿Cómo te sientes cuando no puedes usar las pantallas? (Marca solo una opción)



Resultados de la encuesta

- En más del 85% de los casos afirman que **no le afecta** el hecho de no utilizar las pantallas. Sin embargo, hay una dispersión significativa entre las diferentes CCAA en cuanto al dato de niños/as a los que si les afecta con un 21% en Cataluña y un 9-10% en La Rioja, País Vasco o Navarra.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Según la **Asociación Española de Pediatría** establecer rutinas sin pantallas —como durante las comidas, antes de dormir o en momentos de convivencia familiar— es fundamental para favorecer la comunicación, el descanso y el bienestar emocional de los niños. Además, limitar el uso de dispositivos en horarios escolares o antes de dormir ayuda a mejorar la concentración y la calidad del sueño.

Un estudio de la **UNAM GLOBAL “Revisión desarrollo infantil” 2023** que estudia a niños/as desde su nacimiento hasta su edad escolar, afirma que el uso prolongado de pantallas puede generar dependencia emocional. La falta de acceso a dispositivos puede provocar síntomas de ansiedad, irritabilidad o frustración, especialmente en niños que no tienen alternativas de ocio saludables.

Interpretación

La mayoría de los niños/as afirma que **no les afecta dejar de usar pantallas**, lo que indica que tienen la capacidad de desconectarse sin generar un malestar significativo. Este hallazgo es muy valioso, ya que demuestra que **existen condiciones emocionales favorables para introducir y sostener alternativas saludables al uso de dispositivos**. Sin embargo, hay un porcentaje que sí se siente nervioso/a o enfadado/a al no usar pantallas lo cual señala la importancia de trabajar la gestión emocional y la dependencia digital en algunos casos. Esto refuerza la necesidad de que las familias promuevan actividades variadas, presenciales y significativas, que no solo sustituyan el tiempo frente a pantallas, sino que también **fortalezcan el vínculo, la creatividad y el bienestar emocional**.

Influencia del entorno familiar en el bienestar digital

CONCLUSIÓN 16

Los niños/as reclaman atención: “el uso excesivo de pantallas por parte de los padres/madres genera desconexión emocional con sus hijos.”

Los datos revelan una realidad silenciosa pero significativa: más de un tercio de los niños desearía que sus padres usaran menos el móvil, la tablet o el ordenador en casa, y casi 6 de cada 10 han sentido que reciben menos atención por parte de sus padres debido al uso de estos dispositivos.

Dato obtenido en la encuesta

Un 35% de los niños/as afirma que les gustaría que sus padres redujeran el uso de dispositivos electrónicos.

Un 58% de los niños/as alguna vez ha sentido que su padre o madre le prestaba menos atención porque estaba usando el móvil, la tablet o el ordenador.

Diferencias entre géneros

El 39% de las niñas, frente al 32% de los niños, indica que les gustaría que sus padres usaran menos el móvil, la tablet o el ordenador en casa.

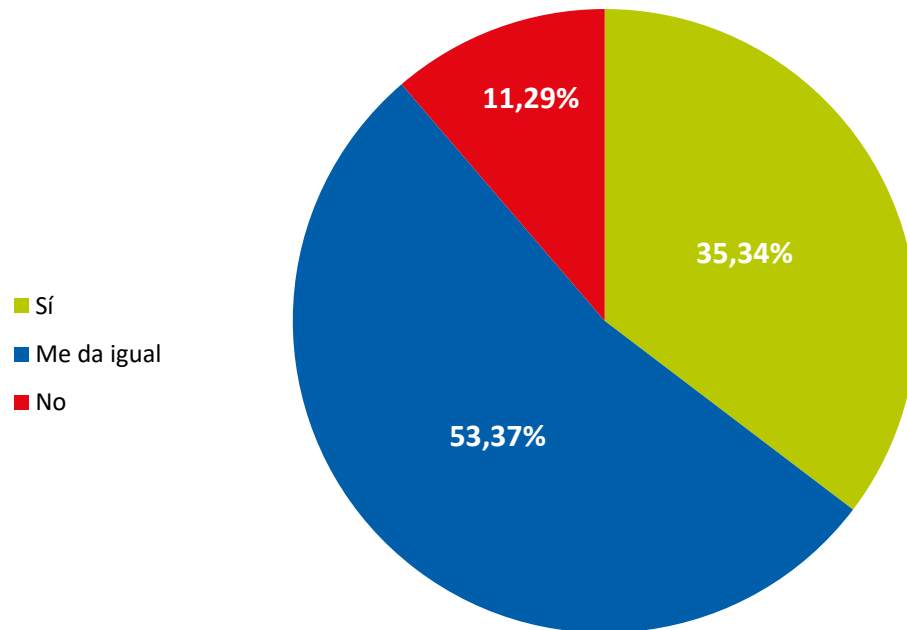
Diferencias entre CCAA

En Galicia, Cataluña y Baleares más de un 37% de los niños/as indican que les gustaría que sus padres usarán menos las pantallas.

Aragón es la CCAA donde un mayor porcentaje de niños/as (28%) indica haber sentido alguna vez que su padre/madre no le prestaba atención al utilizar algún dispositivo en casa.

Gráfico 21

¿Te gustaría que tus padres usaran menos el móvil, la tablet o el ordenador en casa?

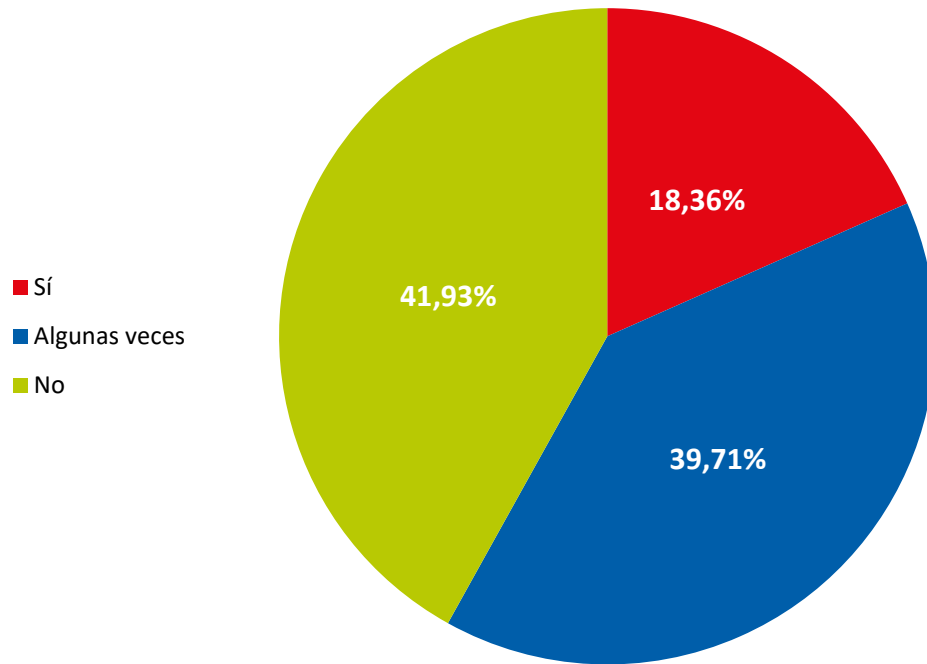


Resultados de la encuesta

- **Sí:** 35% Más de un tercio de los encuestados preferiría que sus padres redujeran el uso de dispositivos electrónicos en casa. Esto puede reflejar una necesidad de mayor atención o interacción familiar.
- **Me da igual:** 53% Más de la mitad no perciben el uso de dispositivos como un problema.
- **No:** 11% Una minoría considera que no es necesario que sus padres reduzcan el uso de dispositivos.

Gráfico 22

¿Alguna vez has sentido que tu padre o madre te prestaba menos atención porque estaba usando el móvil, la tablet o el ordenador? (Marca solo una opción)



Resultados de la encuesta

- Un **58%** (Sí o algunas veces) indica haber sentido alguna vez que su padre o madre le prestaba menos atención porque estaba usando algún dispositivo.
- El **42%** no siente que su padre/madre le haya prestado menos atención porque haya estado usando el móvil, tablet u ordenador.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

Estudio sobre tecnoferencia en el ámbito familiar – Universidad de Alicante (2023), realizado en 74 padres/madres con hijos de 3 a 6 años.

El concepto de “tecnoferencia” describe cómo el uso excesivo de móviles por parte de los padres interfiere en la relación con sus hijos. El estudio muestra que muchos niños perciben que sus padres les prestan menos atención por estar pendientes del móvil, afectando la calidad del vínculo familiar.

La organización “Infancia y Desarrollo Pleno”, en su artículo 2024 de análisis general en niños de entre 6 y 12 años, destaca que la sobreexposición a pantallas en edades escolares puede afectar la atención, la memoria y las habilidades sociales, especialmente cuando los adultos no modelan un uso equilibrado de la tecnología. Los niños de esta edad están en una etapa clave de desarrollo cognitivo y emocional, y requieren interacciones significativas cara a cara para fortalecer su autoestima, habilidades comunicativas y sentido de pertenencia.

Según el **Plan Digital Familiar 2023 realizado por la AEP**, la evidencia científica indica que existe una fuerte asociación entre el tiempo que los padres pasan frente a la pantalla y el de sus hijos, sobre todo durante las comidas y en el dormitorio. Además, estos estudios han relacionado ese tiempo de pantallas de los progenitores con la frecuencia de rabietas en sus hijos para llamar su atención. “El uso de dispositivos por parte de los padres en los tiempos de crianza dificulta la interpretación de las necesidades de los hijos, generando malestar en la infancia y adolescencia expresado como rabietas o alteración de la conducta”

Interpretación

Este deseo expresado por los niños/as no solo es una observación crítica, sino también una **llamada de atención a los adultos para revisar sus propios hábitos digitales** y priorizar momentos de calidad compartida.

Más de la mitad de los niños/as perciben que sus padres les prestan menos atención por estar ocupados con sus propios dispositivos. Esta percepción puede generar sentimientos de descuido, soledad o frustración, afectando el vínculo afectivo y la comunicación familiar.

Cuando los adultos no están disponibles emocionalmente por el uso de pantallas, los niños/as pueden recurrir a la tecnología como sustituto de atención o compañía, lo que refuerza su dependencia.

Preferencia de Ocio vs. Uso Real de Pantallas

CONCLUSIÓN 17

Los niños/as de 8 a 12 años prefieren jugar al aire libre que con pantallas.

Más de la mitad de los encuestados valoran el juego al aire libre como su opción favorita. Y un porcentaje significativo se inclina por un equilibrio entre ambas formas de juego.

Dato obtenido en la encuesta

Más del 50% de niños/as afirma que prefiere jugar al aire libre.

Un 41% comenta que prefieren jugar al aire libre o con pantallas, ambos por igual.

Diferencias entre géneros

El 58% de las niñas indican preferir jugar al aire libre frente al 52% de los niños.

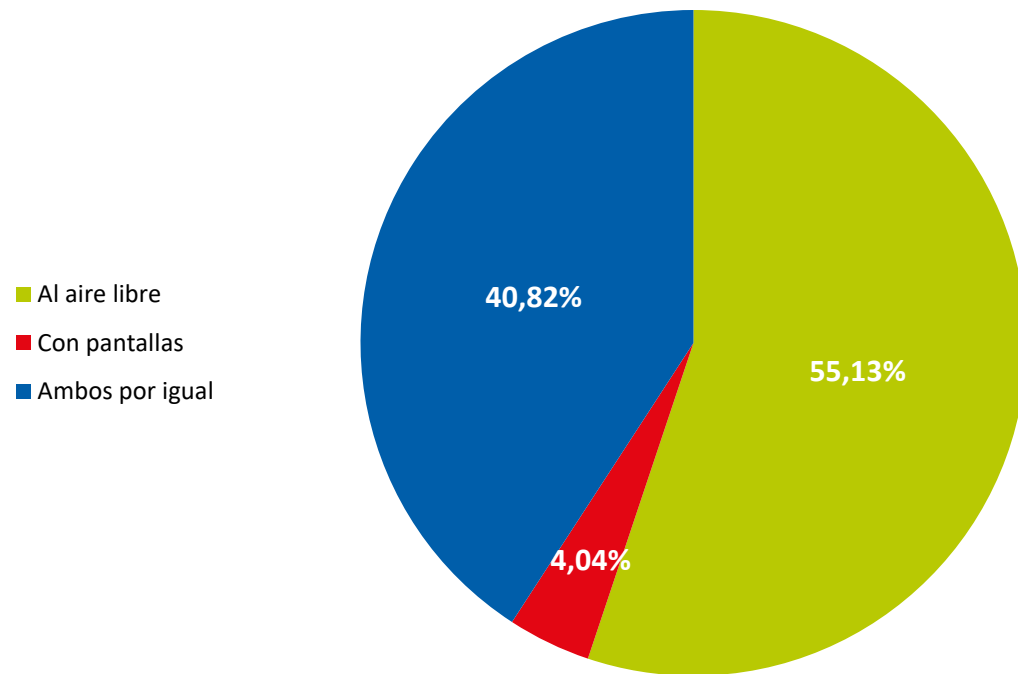
Diferencias entre CCAA

El País Vasco (72%) y Navarra (68%) son las comunidades autónomas en las que más niños/as, con diferencia, indican preferir jugar al aire libre.

En Aragón, Cataluña y Galicia se observa una mayor proporción de niños/as (50%) que indica preferir jugar al aire o con pantallas por igual.

Gráfico 23

¿Prefieres jugar al aire libre o con pantallas?



Resultados de la encuesta

- Más del 50% de los encuestados muestra una clara preferencia por actividades al aire libre, lo que refleja una valoración del juego físico, la naturaleza o la interacción social directa.
- Sin embargo, un 45% valora el uso de pantallas o una combinación de ambas, lo que sugiere que la tecnología sigue siendo una parte importante del ocio, aunque no necesariamente la principal..

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El estudio 2023 “Uso de pantallas en la infancia” de la Fundación Gasol y la Fundación Barça realizado en 1.000 familias con hijos de 0 a 12 años, concluye que en los niños que combinan el juego activo con el uso moderado de pantallas tienden a tener mejores indicadores de bienestar físico y emocional.

Interpretación

Casi todos los niños/as tienen una preferencia por jugar al aire libre. Esto puede significar un área de oportunidad para fomentar el ir al parque a jugar o realizar actividades extraescolares al aire libre.

El bajo porcentaje que prefiere exclusivamente las pantallas sugiere que es conveniente seguir educando sobre su uso equilibrado.

Preferencia de Ocio vs. Uso Real de Pantallas

CONCLUSIÓN 18

1 de cada 4 niños juega menos de 1 hora al día al aire libre.

A pesar de que la mayoría de los niños juega entre 1 y 3 horas o más al aire libre, el hecho de que una cuarta parte de ellos no alcance una hora diaria, revela que existen en algunos casos barreras para el juego activo.

Dato obtenido en la encuesta

El 75% de los niños/as afirman jugar entre 1 y 3 horas (48%) o más de 3 horas (27%) al aire libre.

Por otro lado, hay un porcentaje de ellos (24%) que juega al aire libre menos de 1 hora al día.

Diferencias entre géneros

Un 5% más de niños que de niñas indican jugar más de una hora diaria al aire libre.

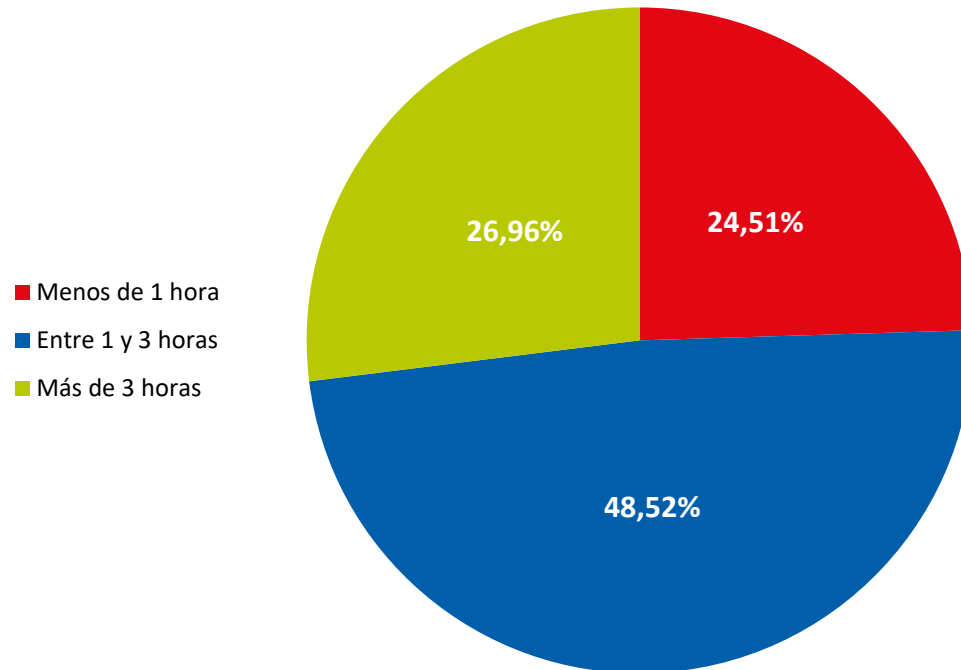
Diferencias entre CCAA

Aragón y Cataluña son las CCAA con un mayor porcentaje (31%) de niños/as que dedican menos de 1 hora a jugar al aire libre.

País Vasco (36%) y Navarra (32%) son las CCAA donde más niños/as indica jugar más de 3 horas al aire libre

Gráfico 24

Al salir de la escuela, ¿cuánto tiempo dedicas a jugar al aire libre al día? (Marca solo una opción)



Resultados de la encuesta

La mayoría de los niños/as (48%) juega al aire libre entre 1 y 3 horas al día, lo que indica una práctica saludable y equilibrada, mientras que un 27% dedica más de 3 horas, lo que refuerza la importancia del juego activo en su rutina.

Sin embargo, un 25% juega menos de 1 hora al día, lo que podría reflejar limitaciones de tiempo, espacio o interés por otras actividades más sedentarias.

¿Qué dicen otros estudios al respecto?

El **Plan Familiar Digital** concluye que las relaciones sociales cara a cara tienen una función importante en el aprendizaje, en el desarrollo neurológico, así como en una adecuada salud mental. En el caso del adulto, silenciar los dispositivos le permite estar pendiente del niño y de otros adultos. **“Los padres también nos beneficiamos de este tiempo al poder establecer momentos de complicidad y confianza con nuestros hijos”**.

Recomienda planificar rutinas y actividades sin pantallas a diario. Según la edad: juegos de construcción, juegos de mesa, disfraces, manualidades, puzles, pintar, leer, ir a un museo, contacto con la naturaleza...

Interpretación

La mayoría de los niños/as gustan del juego tradicional al aire libre, lo que demuestra que los niños/as mantienen un vínculo con actividades físicas y sociales fuera del entorno digital.

El alto interés en combinar ambas formas de juego valida el hecho de fomentar un uso equilibrado de la tecnología.

La diferencia entre niños y niñas puede estar relacionada con estereotipos culturales o preferencias de ocio. Los niños tienden a participar más en juegos físicos o deportes, mientras que las niñas pueden optar por actividades más relajadas o en el interior, lo que puede reducir su participación en el juego activo.

05

Eroski: Aprendizajes fundamentales

Tal vez el dato más relevante que refleja esta encuesta sea que los niños y niñas de entre 8 y 12 años dedican excesivo tiempo al mundo digital, con los riesgos que ello conlleva tanto para su salud y su mundo relacional, como de sobreexposición a contenidos inapropiados para su edad.

La encuesta refleja el impacto que el ritmo de vida actual, con una velocidad trepidante de aparición de nuevos desarrollos digitales, una amplia disponibilidad de nuevas tecnologías, y una decreciente disponibilidad de tiempo de calidad por parte de los padres, tiene en la manera de enfocar el ocio y de relacionarse de nuestros hijos/as.

Esto lleva en numerosas ocasiones a asumir como “normales” situaciones que no son tal. Incluso un uso “moderado” de varios dispositivos puede dar lugar a una acumulación que sobrepase los límites diarios recomendados.



No se observan grandes diferencias entre los niños y las niñas que han participado en la encuesta en cuanto al uso de pantallas, a excepción de que los niños tienden a usar más las videoconsolas de juegos mientras que las niñas tienden a usar más la Tablet.

En cuanto a diferencias entre los niños/as de las diferentes CCAA que han participado en la encuesta, las mayores diferencias se observan entre el País Vasco y Aragón, siendo el País Vasco donde en menor proporción de todas las CCAA se usa el móvil, se tiene móvil propio, o se usan RRSS (TikTok). Y a su vez es la CCAA donde hay más hogares con normas de uso y donde una mayor proporción de niños/as prefieren jugar al aire libre.

Y, por el contrario, Aragón aparece como la CCAA donde más se usa el móvil, donde más móviles propios hay, donde más se accede a RRSS (TikTok), donde hay menos hogares con normas de uso, y donde una mayor proporción de niños/as indica haber sentido que sus padres no les prestaban atención por estar usando el móvil.

La Asociación Española de Pediatría recomienda que en la franja de edad que cubre esta encuesta, se limite el tiempo de exposición a pantallas a un máximo de una hora diaria y, además, este tiempo debe estar supervisado por un adulto. Sin embargo, el panorama que presenta esta encuesta se encuentra en muchas ocasiones bastante alejado de dicha recomendación cuando uno de cada tres menores indica que usa algún tipo de pantalla durante más de una hora al día.

Más de la mitad de los encuestados vive en hogares donde no existen normas claras de uso de dispositivos digitales (tiempos de uso y momentos sin pantallas). Y, además, casi la mitad de ellos indica no cumplir de manera constante con las normas que les imponen en casa. **La falta de normas claras en cuanto al uso de pantallas y su incumplimiento puede conllevar consecuencias negativas en el desarrollo de hábitos digitales saludables, así como una menor capacidad de auto regulación.**

Los expertos aconsejan un acompañamiento familiar activo durante el uso de las pantallas para que los menores aprendan a ser usuarios seguros y críticos. Sin embargo, a tenor de los resultados de esta encuesta, casi un 90% de los niños/as no está acompañado siempre por un adulto, lo cual es muy probable que ayude al hecho de que **casi la mitad de los niños/as encuestados declare haber tenido al menos una experiencia emocional negativa relacionada con el contenido digital.**

Por otro lado, **una mayoría de los encuestados indica que los adultos no son coherentes con su ejemplo en cuanto al uso de pantallas**, y perciben que sus padres les prestan menos atención por estar ocupados con sus propios dispositivos, lo cual podría dar lugar a sentimientos de abandono o rechazo, y llevarlos a recurrir a la tecnología como sustituto de atención o compañía.

El entretenimiento (series, videos, películas...) es el uso más habitual de las pantallas en esta franja de edad. Sin embargo, y a pesar de que muchas plataformas (como You Tube, Twitch, Tik Tok, WhatsApp, BeReal) establecen una edad mínima de 13 a 16 años, **la práctica totalidad de niños/as de 8 a 12 años indica haber tenido ya sus primeros contactos con**

redes sociales (YouTube, WhatsApp y TikTok principalmente) lo cual revela que, a pesar de su corta edad, muchos ya están integrados en dinámicas de comunicación digital, posiblemente con familiares, amigos o grupos de escolares.

Los resultados de esta encuesta sugieren que los **progenitores necesitan “formación continua” en materia digital, o al menos disponer de fuentes de información accesibles y fiables para conocer los límites de uso y los riesgos de una sobreexposición digital.** Necesitan conocimiento para establecer “normas”. Supervisar no significa controlar, sino acompañar, dialogar y guiar para ayudar a desarrollar competencias digitales saludables. Además, la elevada proporción de niños/as que se ha sentido incómodo o asustado al exponerse a contenidos digitales inapropiados (violencia, odio, sexo, maldad,...) refuerza la necesidad de programas educativos sobre seguridad digital, diálogo familiar para fomentar el pensamiento crítico, y políticas públicas que promuevan entornos digitales seguros para la infancia.

Por todo ello, parece adecuado hacer énfasis en la formación de las familias y de los escolares a través de los canales e iniciativas que ya tenemos en marcha (**Programa Educativo de la Fundación Eroski, tiendas, programas para socios...**).

Los resultados de la encuesta también arrojan brotes verdes a los que poder asirnos a la hora de plantear medidas de mejora. Por ejemplo, una de las normas más extendidas en los hogares es la de “**momentos sin pantallas**” durante las comidas, los deberes del colegio o antes de dormir, lo cual es un indicador positivo ya que esos momentos son fundamentales para fomentar la atención plena y la comunicación familiar. Además, **una mayoría de encuestados afirma que no les afecta dejar de usar pantallas**, lo cual indica que a esa edad aún no han generado dependencia emocional y por tanto tienen la capacidad de desconectarse sin generar un malestar significativo (ansiedad, irritabilidad o frustración).

Además, la práctica totalidad de los encuestados prefiere jugar al aire libre o simultanear los juegos al aire libre con el uso de pantallas lo cual supone una importante oportunidad para tener en cuenta por los padres y educadores.

A pesar de que tanto esta como otras encuestas muestran resultados parecidos, y que hay consenso entre los expertos en cuanto a que existe una clara sobreexposición de nuestros hijos/as al mundo digital, y los peligros que ello comporta, hoy es el día en que no contamos en España con Programas efectivos que integren a todos los agentes implicados (Familia, Educadores, Administración, Servicios de Salud, Canales de Comunicación) que ayuden a reducir de una manera drástica esta sobreexposición, y favorezcan una infancia más protegida, con pensamiento crítico, y por tanto más saludable.



contigo