

2025eko urria

Pantailek bizi-ohituretan duten eraginari buruzko ikasleentzako inkesta

8 eta 12 urte bitarteko haurrak



**ELIKADURA
ESKOLA**



zurekin

⁰¹ Testuingurua	04
⁰² Inkestaren fitxa teknikoa	06
⁰³ Inkestaren edukia	08
⁰⁴ Emaitzak eta ondorioak	10
⁰⁵ EROSKI: Oinarrizko ikaskuntzak	71

01

Testuingurua

Eroski Fundazioan, martxan jarri dugu Lehen Hezkuntzako ikasleentzako Hezkuntza Programan oinarritzen den eredu digital, arin eta kostu/eraginkor bat. Horri esker, umeei familientzat, irakasleentzat eta Administrazioentzat interesgarriak diren gaiei buruzko inkestak behin eta berriz egiteko aukera dugu.

Oraingoan, Eroski Fundazioaren Elikadura Eskolak inkesta bat egin die 8 eta 12 urte bitarteko 2.581 neska-mutuli 2025eko maiatzetik ekainera, pantailen (gailu digitalak) erabilerari buruzko dituzten ohiturak, dituzten erabilera-arau eta -mugak, gehiegizko esposizioak dakartzan arriskuen pertzepzio-maila eta pantailen erabilera luzeak eguneroko jardueran duen eragina ezagutzeko.



Irakasle estimatu hori,

Eroski Fundazioan 13 urte daramatzagu ikastetxeei gure laguntza eskaintzen Hazteko energia programaren bidez, pedagogo eta nutrizionista adituek garatutako baliabide berritzaileekin.

Programa hasi zenetik, 2,2 milioi ikaslek parte hartu dute bertan.



Orain, **bizi-estilo osasungarrien ohiturei eta pantailak 8 eta 12 urte** bitarteko ikasleengan duten **eraginari** buruzko **inkesta** berri bat jarriko dugu, eta zuk horretan parte hartzea nahi dugu.

Inkestaren fitxa teknikoa

Unibertsoa

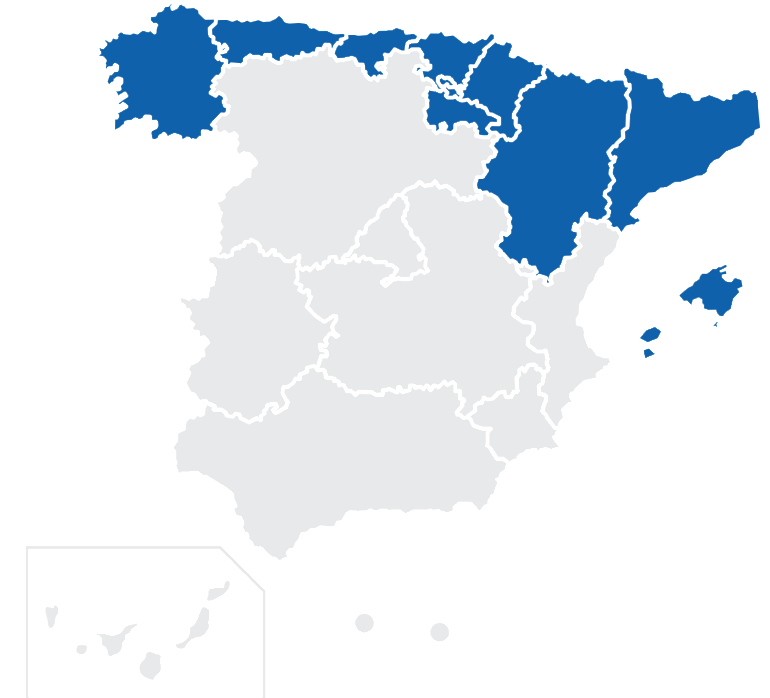
Espainian eskolatutako 8 eta 12 urte bitarteko haurrak.

Lagina

- Eroski Fundazioaren hezkuntza-programan parte hartzen duten Lehen Hezkuntzako ikastetxeetako 8 eta 12 urte bitarteko haurrak.
- Euskal Herriko ekitaldietara joaten diren haurrak: Ibilaldia, Euskal Eskola Publikoa, Araba Euskaraz eta Herri Urrats.

Datu-bilketarako teknika

- Hezkuntza zentroeiei bidalitako inkesta: Internet bidezko inkestaren esteka eta gaztelaniaz, euskaraz, galegoz eta katalanez dauden inprimatzeko inkesta (eta ondoren posta elektronikoz edo mezulari bidez bidaltzea).
- Ekitaldietako Eroski Tailerren parte-hartzaileei ematen zaien inprimatutako inkesta: Ibilaldia, Euskal Eskola Publikoa, Araba Euskaraz eta Herri Urrats.
- Euskal Herrian, inkestak EUSKAL HERRIKO IKASTOLEN ELKARTEAREN laguntzarekin egin ziren.



2.581
Erantzunen
%a

Laginen tamaina

Guztira, 8 eta 12 urte bitarteko ikasleren 2.581 inkesta bildu dira iparraldeko autonomia-erkidegoetan, 2025eko maiatzaren 7tik ekainaren 20ra arte.

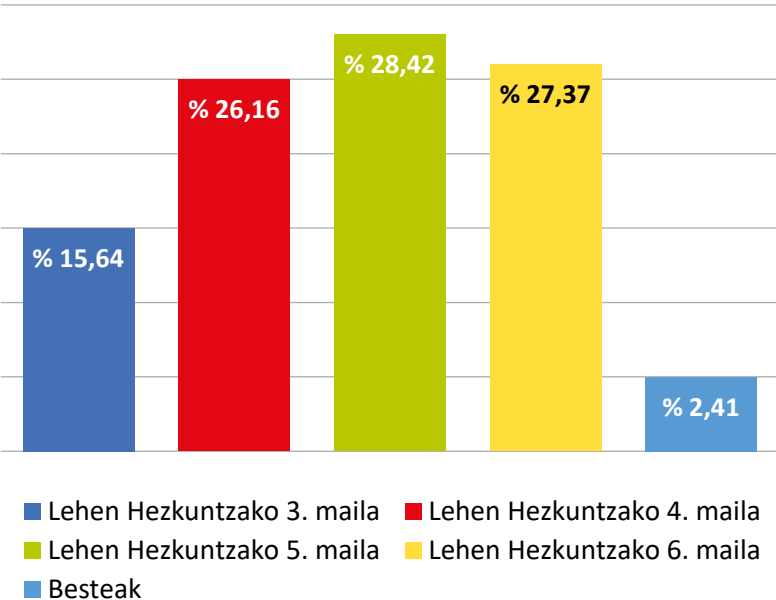
Egindako galdera kopurua:

4 bloke
21 galdera

Egindako galdera motak:

Itxiak eta irekiak

Inkestatuen profila



AEAE	GUZTIRA ENKETAK	UMEAK	NESKAK	EZ DA ERANTZUTEN
Katalunia	444	% 53	% 47	% 0,2
Galizia	310	% 48	% 51	% 1,6
Euskal Herria	360	% 54	% 51	-% 4,7
Aragoi	255	% 51	% 45	% 3,5
Baleareak	317	% 53	% 46	% 0,9
Asturias	113	% 65	% 36	-% 1,8
Nafarroa	483	% 48	% 47	% 5,2
Kantabria	100	% 62	% 38	% 0,0
Errioxa	198	% 56	% 46	-% 2,5
GUZTIRA	2581	% 52	% 47	% 0,8

20 inkestatu omisiatu zuten

Inkestaren edukia

Inkestan 4 bloke lantzen dira: (1) pantailak (erabilera, arauak eta mugak, eta sare sozialen erabilera), (2) osasuna eta ongizatea, (3) gizarte harremanak eta aisialdi-ohiturak, eta (4) arriskuak.

(1)

Pantailak

Gailu elektronikoen erabilera, arauak eta mugak, eta sare sozialen erabilera.

(2)

Osasuna eta ongizatea

Pantailen erabilerak nire aldartean nola eragiten duen.

(3)

Gizarte harremanak eta aisialdi-ohiturak

Joko eta inguruneari buruzko lehentasunak.

(4)

Arriskuak

Edukietarako sarbidea eta Interneten erabilera.

eta 12 urte bitarteko ikasleentzako inkesta
Bizi-ohitura osasungarriak
eta pantailen inpaktua

Hazteko energia

Ikastetxea: _____ Hiria: _____
Ikasmaila: 3^a 4^a 5^a 6^a Generoa: ☐ Mullia ☐ Neska
Autonomia Erkiidega: _____
Adina: 8 9 10 11 12 13

Inkesta bat egiten ari gara zure adineko haurrek gailu elektronikok (telebista, tableta edo mugikorra) nola erabiltzen dituzten jakiteko.
Galdetegiaren «gurasoak» izendatzen ditugunean, zure aitaz, amaz, tutoreaz edo zure arduradun den heidiaz ari gara.
Irakurri galderei oso ondo, eta erantzun aukera bat edo gehiagorekin, eskatzen denaren arabera.

1. BLOKEA | Pantailak

1.1. BLOKEA
Tresna elektronikoaren erabilera

1 Zeintak erabiltzen dituzu normalean? Markatu aukera bat gailu elektroniko bakoitzeko.

	Ez dute erabiltzen	Erabiltzen dute eta eroso gaituzten dute	Erabiltzen dute baina eroso da
Telebista	☐	☐	☐
Bideojokoen kontsola	☐	☐	☐
Tableta	☐	☐	☐
Internetarako sarbidea duen mugikorra	☐	☐	☐
Ordenagailua	☐	☐	☐

2 Zure den gailu elektroniko bat baduzu, nork eman, erosi edo oparitu zizun?
Aukera bat baino gehiago markatu dezakezu.

☐ Aita/Amak ☐ Familiako kideak ☐ Ez dakit ☐ Beste batzuk:

3 Erabileraren denbora.
Markatu aukera bat gailu bakoitzeko.

	Egunean zenbat denbora ematen duzu gailu bakoitzari erabiltzeko?				Uste duzu gailu bakoitza erabiltzen duzun denbora gutxiagorik, gehiagorik edo nahikoa dela?		
	1 ordu baino gutxiago	1 eta 3 ordu bitartean	3 ordu baino gehiago	Ez dute erabiltzen	GUTXI	NAHIKOA	ASKO
Telebista	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bideojokoen kontsola	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tableta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Internetarako sarbidea duen mugikorra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ordenagailua	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4 Zertarako erabiltzen dituzu pantailak? Markatu aukera bat jardura bakoitzeko.

	Inoiz	Batzuetan	Lebert
Eskolako etxeko lanak edo eginkizunak egitea	☐	☐	☐
Bideojokoen jolastea	☐	☐	☐
Marrakiz, telesailak edo filmak ikustea	☐	☐	☐
Irakurtzea (puinak, komikiak, liburuxka, etab.)	☐	☐	☐
Agunekin edo familiarekin hitz egitea	☐	☐	☐
Ikazulo heziagariekin jolastea (adibidez, Duolingo, Kahoot, etab.)	☐	☐	☐
Redes socialak (como TikTok...)	☐	☐	☐

5 Zurekin gailu elektroniko bat erabiltzen duzunean? Markatu aukera bat bakarrik.
☐ Inoiz ez ☐ Inoiz

2. BLOKEA | Osasuna eta ongizatea

1.3. BLOKEA
Sare sozialak erabiltzen dituzu? Markatu erabiltzen dituzun guztiak.

☐ Facebook ☐ Snapchot ☐ WhatsApp ☐ Beste batzuk:

☐ Instagram ☐ Youtube ☐ BeReal ☐ Twitch

☐ TikTok ☐ X (Twitter)

2 Zure kontua duzu edo beste pertsonen kontuak erabiltzen dituzu? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Nire gurasoen kontua ☐ Beste pertsonen kontua (aiton-amonak, asaba-izebak, lehengusak, etab.)
☐ Nire lagunen kontua ☐ Nire

3 Zerbait egiteari uzten al dituzu gailu elektronikoekin edo internetekin egoteak?
Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Nire lagunek ikustea ☐ Familiarekin egotea ☐ Irakurtzea edo ikastea ☐ Kirola egitea ☐ Ezer ez

4 Nola sentitzen zara pantailak erabiltzen ez dituzunean? Markatu aukera bat bakarrik.
☐ Tristea da nigan (urdu, deseroso edo haserre nago) ☐ Ez dit eragiten (kalak sentitzen nago)

3. BLOKEA | Gizarte harremanak eta aisialdi ohiturak

14 Eskolatik ateratzen zarenean, zenbat denbora eskaintzen dizu egunean kanpoan jolasteari?
Markatu aukera bat bakarrik.
☐ 1 ordu baino gutxiago ☐ 1 eta 3 ordu bitartean ☐ 3 ordu baino gehiago

15 Nahiago duzu kanpoan jolastea edo pantailak erabiltzea? Markatu aukera bat bakarrik.
☐ Kanpoan ☐ Pantailan ☐ Biek berdin

16 Nola sentitu al dituzu zure aitak edo amak arreta gutxiago ematen zizula mugikorra, tableta edo ordenagailua erabiltzen ari zela? Markatu aukera bat bakarrik.
☐ Bai ☐ Batzuetan ☐ Ez

17 Gustatuko litzazuke zure gurasoek mugikorra, tableta edo ordenagailua etxeko gutxiago erabiltzea? Markatu aukera bat bakarrik.
☐ Bai ☐ Berdin zait ☐ Ez

4. BLOKEA | Arriskuak

18 Zurekin al dituz Interneten erabilerak izan ditzakeen arriskuei buruz? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Bai, nire irakasleek ☐ Ez, inork ez ☐ Bai, beste batzuk:

19 Zurekin al dituz Interneten erabilerak izan ditzakeen arriskuei buruz? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Bai, ia beti ☐ Ez, inoiz ez

20 Zurekin al dituz Interneten erabilerak izan ditzakeen arriskuei buruz? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Bai, ia beti ☐ Ez, inoiz ez

21 Zurekin al dituz Interneten erabilerak izan ditzakeen arriskuei buruz? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Bai, ia beti ☐ Ez, inoiz ez

22 Zurekin al dituz Interneten erabilerak izan ditzakeen arriskuei buruz? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Bai, ia beti ☐ Ez, inoiz ez

23 Zurekin al dituz Interneten erabilerak izan ditzakeen arriskuei buruz? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Bai, ia beti ☐ Ez, inoiz ez

24 Zurekin al dituz Interneten erabilerak izan ditzakeen arriskuei buruz? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Bai, ia beti ☐ Ez, inoiz ez

25 Zurekin al dituz Interneten erabilerak izan ditzakeen arriskuei buruz? Hainbat aukera markatu dezakezu.
☐ Bai, ia beti ☐ Ez, inoiz ez

Ondorio nagusiak

01.

ONDORIOA

Haurrek pantailak erabiltzeko gomendatzen den gehienezko denbora gainditzen dute.

02.

ONDORIOA

3 haurretatik 2k baimena dute etxean pantailak 1-3 orduz edo gehiagoz erabiltzeko.

03.

ONDORIOA

Mutilek ez dute argi zenbat denbora ematen duten konektatuta.

04.

ONDORIOA

Zortzi eta hamabi urte bitarteko hiru haurretatik batek mugikor edo tablet propioa du.

05.

ONDORIOA

Ikus-entzunezko aisialdia eta bideojokoak dira haurrek pantailak erabilita gehien praktikatzan dituzten jarduerak.

06.

ONDORIOA

Haurrek etxean gailuen erabilerari buruzko arauak daudela aitortzen dute.

07.

ONDORIOA

3 haurretatik 1ek gailuen erabilera mugak errespetatzen ez dituztenean ondorioak daudela baieztatzen du.

08.

ONDORIOA

Ez dago berdintasunik etxeetan pantailak erabiltzeko araei dagokienez.

09.

ONDORIOA

Ia 4 haurretatik 1 ez dago inoiz heldu batekin pantailak erabiltzerako orduan.

10.

ONDORIOA

8 eta 12 urte bitarteko haurren proportzio handi bat Interneteko eduki desagokien eraginpean dago.

11.

ONDORIOA

Inkestatutako haurren erdiak baino gehiagok kontu propioa dute sare sozialetan, nahiz eta horiek erabiltzeko gutxieneko adina 13 urte izan.

12.

ONDORIOA

TikTok da 8 eta 10 urte bitarteko haurren artean gehien erabiltzen den hirugarren sare soziala, nahiz eta legez erabili ezin duten.

13.

ONDORIOA

Haur gehienek adierazten dutenez, gurasoek gailuen erabilera gainbegiratzan edo kontrolatzen dute.

14.

ONDORIOA

Familiak pantailarik gabeko uneak definitzen dituzte etxeko lanak egiten diren bitartean, otorduetan eta, neurri txikiagoan, ohera joan aurretik.

15.

ONDORIOA

Haurrek pantailak ez erabiltzeak haiengan eraginik ez duela adierazten dute.

16.

ONDORIOA

Haurrek arreta eskatzen dute: gurasoek pantaila gehiegi erabiltzeak hurrekiko deskonexio emozionala sortzen du.

17.

ONDORIOA

8 eta 12 urte bitarteko haurrek nahiago dute aire zabalean jolastea pantailen aurrean egotea baino.

18.

ONDORIOA

4 haurretatik 1ek egunero ordubete baino gutxiago ematen du aire zabalean jolasten.

Gailu elektronikoei eskainitako denbora eta horien erabilera

01. ONDORIOA

Haurrek pantailak erabiltzeko gomendatzen den gehieneko denbora gainditzeko dute.

8 eta 12 urte bitarteko haurren herenak baino gehiagok egunean ordu bat baino gehiago erabiltzen ditu pantailak (telebista, bideojokoen kotsola eta mugikorra), eta horrek osasun mentalean edo fisikoan izan ditzakeen ondorioen arriskua areagotzen du.

Inkestan lortutako datua

Haurren % 50ak baino gehiagok egunean ordubete baino gehiago ematen du telebista ikusten (1 eta 3 ordu artean edo 3 ordu baino gehiago)
Gutxienez, haurren % 30ak ordubete baino gehiago ematen du kotsola edo mugikorra erabiltzen.
Mugikorra da jarraian gehien erabiltzen den gailua; izan ere, haurren % 12ak baino gehiagok egunean 3 ordu baino gehiagoz erabiltzen du.

Generoen arteko desberdintasunak

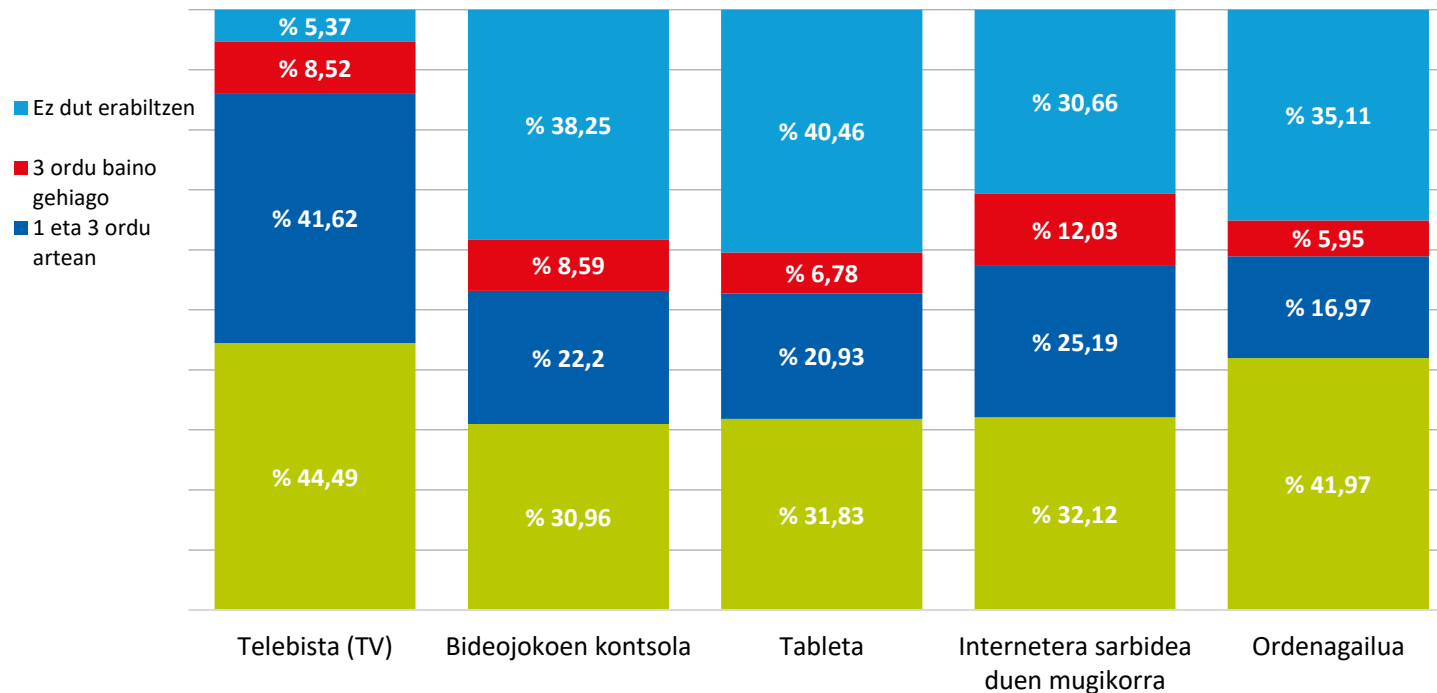
Mutilen % 38ak egunero ordubete baino gehiagoz erabiltzen ditu gailu elektronikoak (1-3 ordu artean, eta 3 ordu baino gehiago), eta, nesken kasuan, % 28ak bakarrik erabiltzen ditu. Bideojokoen kotsolen kasuan zehazki, mutilek (% 47k) gehiago erabiltzen dituzte kotsolak neskek baino (% 13). Gainera, nesken % 57ak ez du bideojokoen kotsolarik erabiltzen, eta, mutilen kasuan, ratio hau % 21ekoa da. Bestalde, telebistaren erabilera antzekoa da mutilen eta nesken kasuan.

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Euskal Autonomia Erkidegoan eta Balear Uharteetan dago mugikorra egunean ordubete baino gutxiagoz erabiltzen duten haurren proportzio handiena (% 36). Katalunian eta Aragoi, berriz, mugikorra ordubete baino gutxiagoz erabiltzen duten haurren proportzio txikiagoa da (% 28). Bestalde, Asturias da telebista ikusten ordubete baino gutxiago ematen duten haurren proportzio handiena (% 53) duen autonomia-erkidegoa, eta, horren atzetik, Nafarroa (% 49) dago. Galiziari dagokionez, bertan dago telebista ikusten 1 ordu baino gehiago ematen duten haurren proportzio handiena (% 55), eta horri Kataluniak (% 53) eta Kantabriak (% 52) jarraitzen diote.

1. Grafikoa

Egunean, zenbat denboraz erabiltzen duzu gailu bakoitza?



Inkestaren emaitza

-Telebista (TV)

Inkestatutako haurren % 91ak egunean 3 ordu baino gutxiago ematen ditu telebista ikusten, eta ohiko denbora ordubete baino gutxiago da.

-Bideojokoen kotsola

Haurren % 38ak ez du kotsolarik erabiltzen, eta ehuneko txiki batek soilik (% 9) jolasten du 3 ordu baino gehiagoz.

-Tableta

% 40ak ez du tabletarik erabiltzen, eta % 7ak bakarrik erabiltzen du 3 ordu baino gehiagoz.

-Internetera sarbidea duen mugikorra

% 31ak ez du erabiltzen; hala ere, mugikorrak erabilera-tarteen artean banaketa orekatuagoa erakusten du. % 12ak 3 ordu baino gehiagoz erabiltzen du.

-Ordenagailua

% 42ak egunero ordubete baino gutxiagoz erabiltzen du, eta % 6ak bakarrik erabiltzen du 3 ordu baino gehiagoz.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

Espainiako Pediatria Elkartek egindako **2023ko «Plan Digital Familiar» planaren** arabera, **7 eta 12 urteko** adin-tartean pantailekiko esposizio-denbora **egunean** gehienez **ordubetera** mugatzea gomendatzen da, eta bertan eskolako zein etxeko erabilera sartzen da. Gomendio horrek adingabeen garapen kognitiboa, emozionala eta soziala babestu nahi du, baita teknologia erabilera osasuntsu eta orekatua sustatu ere.

Gainera, denbora digital hori **heldu batek gainbegiratzea, gailu finkoen** (esaterako, mahaigaineko ordenagailuak edo telebistak) erabilera mugikor edo tableten aurrean lehenestea, eta saihestea pantailak **logela edo bainugela** bezalako **gune intimoetan** erabiltzea saihestea garrantzitsua dela azpimarratzen da, atsedean eta pribatutasun errutina egokiak sustatzeko. Gida hauek prebentzio-ikuspegi baten parte dira, eta horien helburua familien seme-alaben hezkuntza digitalean laguntzea bilatzea da, txikitatik ohitura kontzienteak sustatuz.

Interpretazioa

1 eta 3 ordu bitarteko tarteak «moderatu» gisa ikusi daiteke, eta, beraz, familia askok ez dute gomendatutakoa nabarmen gaitzen duen gehiegizko erabilera hori igarriko. Datu hauek pantailak gehiegi erabiltzeko joera orokortua islatzen dute, eta horrek ondorioak izan ditzake adingabeen osasun fisiko, mental eta sozialerako. Genero eta eskualdearen arabera desberdintasunek testuinguru zehatzagoa duten esku-hartze espezifikoagoak diseinatzen lagun dezakete, bai eskolako ingurunean bai familia-ingurunean.

% 12ak mugikorra erabiltzen du egunean 3 ordu baino gehiagoz: horren arabera, lagineko 300 haur baino gehiago gehiegizko esposizioa jasateko arriskuan eta abarren eraginpean egon daitezke (Ikusi 1. grafikoa).

Gailu elektronikoei eskainitako denbora eta horien erabilera

02. ONDORIOA

3 haurretatik 2k baimena dute etxean pantailak 1-3 orduz edo gehiagoz erabiltzeko.

3 haurretatik 1ek bakarrik du pantailen erabilera-denbora egunean ordu 1 baino gutxiagora (gomendatutako gehieneko denbora) mugatuta; gainerakoek pantailak erabiltzen 1-3 ordu ematen dituztela edo denbora-mugarik ez dutela adierazten dute.

Inkestan lortutako datua

Nahiz eta % 30ak muga egokia izan (≤ 1 h/egun), % 43ak pantailak 1-3 orduz erabil ditzake egunean, eta horrek adin horretarako gomendatutako muga gainditzen du.

Haurren % 27ak adierazten duenez, ez dute pantailak erabiltzeko muga-denborari buruzko araurik; beraz, pantailak erabiltzerakoan, gomendatutako mugatik haratago doazen haurren proportzioa are handiagoa izan daiteke.

Genero arteko desberdintasunak

Mutilen % 48ari eta nesken % 37ari etxean pantailak egunean 1-3 orduz erabiltzen uzten diete. Era berean, mutilen % 15ak eta nesken % 35ak egunean ordubeteko muga duela dio.

Pantailen erabilera-denbora mugatzen duen araurik ez dutela dioten mutilen eta nesken ehunekoa berdina da (% 27).

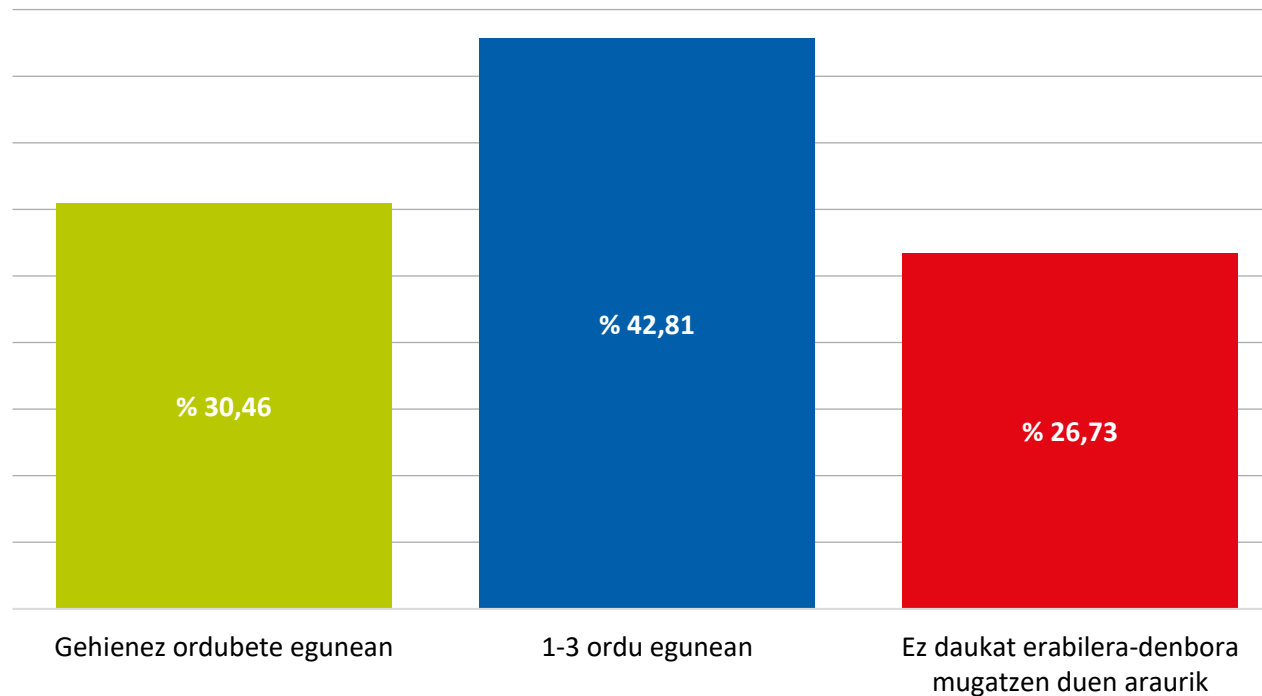
Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

EAEn eta Nafarroan dago ordubeteko erabilera-muga duten haurren proportzio handiena (% 40). Galizia, Katalunia eta Aragoiren kasuan, berriz, horiek dira ordubeteko erabilera-muga duten haurren proportzio txikiena (% 23) eta denbora-mugarik gabeko haurren proportzio handiena (% 36) duten autonomia-erkidegoak.

INKESTAREN EMAITZAK

2. Grafikoa

Zenbat denboraz uzten dizute egunero etxean pantailak erabiltzen?



Inkestaren emaitza

- Inkestatuen % 43ak egunean **pantailak 1-3 orduz erabiltzeko baimena du**, eta horrek aukerarik ohikoena dela adierazten du.
- % 30ak egunean ordubeteko muga zorrotzagoa du, eta horrek **pantaila aurrean emandako denbora murriztearen inguruko kezka adierazten du**.
- % 27ak pantailak erabiltzeko denborari buruzko **araurik ez dutela adierazten du**.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

2023an, «Crece Jugando» Fundazioak eta AIJUK «Efectos de la falta de juego en la infancia» ikerketa egin zuten 668 familiaren laguntzarekin. Bertan ondorioztatzen denez, 4 eta 10 urte bitarteko haurren % 90ak baino gehiagok pantailaren erabilerarako gomendatzen denbora gainditzen du, eta hori loaren nahasteekin, miopiarekin, antsietatearekin edo arreta defizitarekin lotzen da.

Familien % 96a arauak ezartzen saiatzen den arren, % 71ak zailtasunak ditu horiek mantentzerakoan, eta % 14ak soilik bilatzen du laguntza profesionala.

Interpretazioa

Haurren % 69ak baino gehiagok pantailak 1-3 orduz edo mugarik gabe erabiltzeko baimena du.

Guraso askok ez dute pantailen erabilera mugatzen, edo, horrelakorik jarri ezker, muga oso altuak jartzen dituzte. Hori gomendatutako erabilera-denborei buruzko desinformazioaren ondorioa izan daiteke. Eta horrek alterazioak sor ditzake zure seme-alaben osasun mental eta fisikoan.

Gailu elektronikoei eskainitako denbora eta horien erabilera

03. ONDORIOA

Mutilek ez dute argi zenbat denbora ematen duten konektatuta.

Benetako erabilera-denboraren eta haurren pertzepzioaren arteko aldea haurtzarotik kontzientzia digitalean hezteko beharraren adierazlea da.

Inkestan lortutako datua

TB: % 23ak telebista gutxi erabiltzen duela uste du, % 67ak telebista ikusten nahikoa denbora ematen duela pentsatzen du eta % 10ak asko erabiltzen duela dio.

Internetara sarbidea duen mugikorra: % 39ak mugikorra gutxi erabiltzen duela uste du, % 43ak mugikorra erabiltzen nahikoa denbora ematen duela dio, eta % 17ak asko erabiltzen duela pentsatzen du.

Bideojokoen kotsola: % 47ak kotsola erabiltzen duen denbora gutxi dela dio, % 41ak nahikoa denboraz erabiltzen duela pentsatzen du eta % 13ak asko erabiltzen duela uste du.

Generoen arteko desberdintasunak

Haurren % 81ak adierazten duenez, bideojokoen kotsola «gutxi» edo «nahikoa» erabiltzen du. Hala ere, horietako ia erdia (% 47) 1-3 ordu artean edo 3 ordu baino gehiago egoten da kotsola erabiltzen. Nesken kasuan, haien % 95ak kotsola «gutxi» edo «nahikoa» erabiltzen duela dio, eta hori gehiago egokitzen zaio kotsolak gehiegi erabiltzen dituzten nesken proportzioari (% 13).

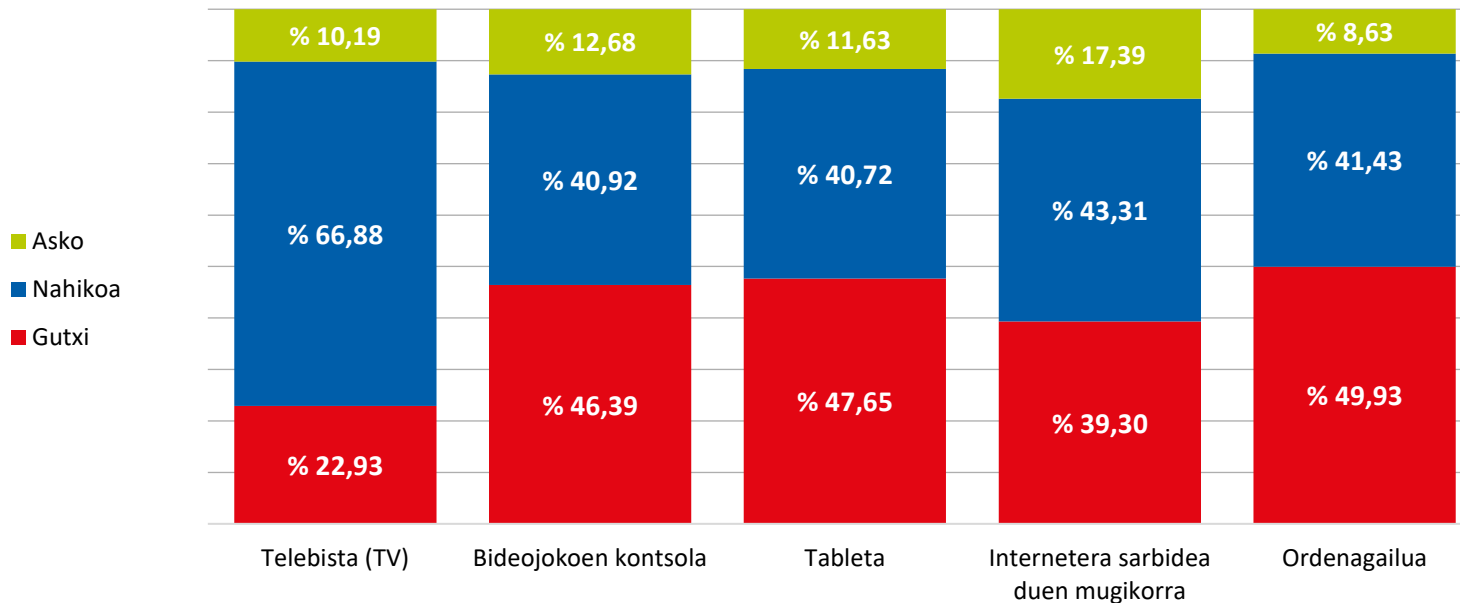
Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Galizia da telebista ikusten ordubete baino gehiago ematen duten haur gehien (56%) dagoen autonomia-erkidegoa, eta, ondorioz, bertan dago telebista ikusten denbora gutxi ematen dutela uste duten haurren proportzio txikiena (% 17). Euskal Herria da mugikorra erabiltzen ordubete baino gutxiago ematen duten haurren proportzio handiena (% 79) duen autonomia-erkidegoa, baita mugikorra gutxi erabiltzen dute haurren proportzioa handiena (% 55) ere.

INKESTAREN EMAITZAK

3. Grafikoa

Zure ustez, denbora gutxi, asko edo nahikoa ematen duzu gailu bakoitza erabiltzen?



Inkestaren emaitzak:

- Gehienek **telebista (% 67) eta mugikorra (% 43)** erabiltzen ematen duten denbora **nahikoa** dela uste dute, baina emandako datuek **gomendatutako muga gainditzen dutela** erakusten dute.
- Bestalde, **kontsola (% 41), tableta (% 41) eta ordenagailua (% 41)** «gutxi» erabiltzen dutela pentsatzen dute, eta, ondorioz, **gutxietsi egiten da** horiek pantaila-denboran duten **benetako eragina**.
- **% 17** batek **mugikorra** asko erabiltzen dela adierazten du.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

AEParen 2020ko «Plan Digital Familiar» planaren arabera, gailuak zentzuz erabiltzea sustatu behar da:

Hurrek badakite tresnak nola erabili (itzali, piztu, desblokeatu, instalatu, pantailan zehar mugitu); hala ere, ez dute zentzuzko erabilera ezagutzen (denbora kontrolatzea, erabilera espazioak, edukien egiazkotasuna, pribatutasuna, gaitasun kritikoa, besteak beste).

Zentzuzko erabilera pantailetatik kanpo lortzen dugu heldu egiten garenean, eta, hori jada garatuta dagoenean, errazagoa da gailu digitaletan aplikatzea.

Interpretazioa

Orokorrean, hurrek gailu gehienak «nahikoa» denboraz erabiltzen dituztela pentsatzen dute, eta horrek erabilera egokia dela uste dutela adierazten du, nahiz eta gailuaren arabera ñabardurak egon.

Kasu askotan gomendatutako erabilera-denbora gainditzen dutela gogoratuz, argi dago **pantaila aurrean ematen duten denbora gutxiesten dutela**, eta, horrek adierazten duenez, **haur asko ez dira pantailen aurrean denbora gehiegi igarotzen dutelaz ohartzen**.

Gailu elektronikoei eskainitako denbora eta horien erabilera

04. ONDORIOA

Zortzi eta hamabi urte bitarteko hiru haurretatik batek mugikor edo tablet propioa du.

Telebista erabiltzen den gailurik ohikoena den arren eta parketa egiten diren arren, dagoeneko beren gailu propioak dituzten haurren ehuneko esanguratsua dago eta gehienak pertsona bakar batek bakarrik erabiltzen ditu.

Inkestan lortutako datua

Ume gehienek (% 89) familiako beste kide batzuekin partekatzen dute telefona. % 64ak ordenagailua erabil ohi du, eta % 24ak ordenagailu propioa du. % 65ak baino gehiagok mugikorra erabiltzen du, eta % 36ak mugikor propioa du.

Gehitu hemen, gainera, kasu gehienetan (%68) gailu propioak gurasoen opariak direla eta %27 beste senide batzuenak.

Generoen arteko desberdintasunak

Neskek gehiago erabiltzen dituzte tabletak mutilek baino, eta mota honetako gailu propio gehiago izaten dituzte.

Mutilek, neskekin alderatuta, gehiago erabiltzen dute bideojokoen kontsola eta gailu propio gehiago izaten dituzte kategoria honetan.

Mugikorraren, ordenagailuaren eta telebistaren erabilerari eta jabetzari dagokionez, ez dira desberdintasun esanguratsuak ikusten mutilen eta nesken artean.

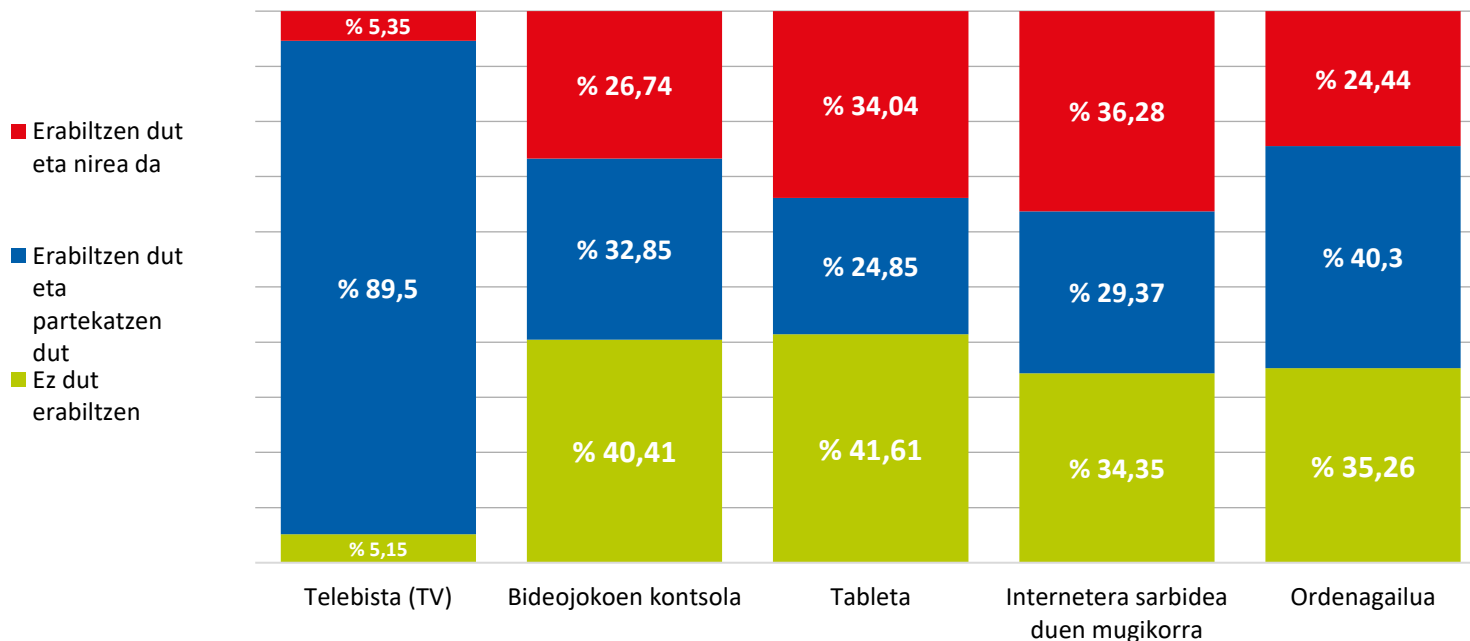
Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Inkestatuko haurren gailuen erabilera eta jabetzari dagokionez, Galiziak Tabletaren erabilera eta jabetza proportzio handiena (% 42) duela ikusten da, eta Nafarroak, bestalde, proportzio txikiena (% 30) du. Mugikorrari dagokionez, proportzio handiena duten erkidegoak Errioxa (% 53) eta Asturias (% 50) dira, eta proportzio txikiena duen erkidegoa Euskal Autonomia Erkidegoa da (% 17).

INKESTAREN EMAITZAK

4. Grafikoa

Zein gailu erabili ohi dituzu eta zein da haien erabilera?



Inkestaren emaitza:

- Haurren ia % 90ak etxeko beste kideekin partekatzen du telebista eta % 5ak bere telebista propioa du.
- Ordenagailua bigarren gailu partekatuena da (% 40). Hala ere, ia lau haurretatik batek (% 24) ordenagailu propioa du.
- Mugikorra ere nabarmendu egiten da, eta, guztira, **haurren % 66ak erabiltzen du**: % 36ak mugikorra erabili eta propioa du, eta % 29ak partekatu egiten du.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

Europa Press EPDATAk sortutako datu eta bistaratze plataformak bere **2021eko «Infancia y juventud en el mundo» txosten estatistikoan** adierazten duenez, adingabeek (10-15 urte) teknologiak erabiltzeak Espainiako 10 eta 15 urte bitarteko adingabeen % 69,6ak mugikorra duela erakusten du.

«**Plan Digital Familiar**» planaren arabera, etzanda edo eserita gaude baliabide digitalak erabiltzen ditugunean. Jarrera txarra izateak bizkarreko mina eragiten du. Gainera, ordenagailu edo bideojokoen kontsola baten teklatuan edo agintean atzamarrak behin eta berriz erabiltzeak lesioak eragin ditzake lokomozio-aparatuan. Gailuak postura egokia izanda erabiltzea, 30 minuturo atsedean hartzea eta paseo laburrak eta luzaketak egitea gomendatzen da.

Interpretazioa

Pantailen erabilera orokortua: gailua propioa ez bada ere, sarbidea oso altua da; izan eren, kopuruak gailuren bat erabili ohi duten inkestatutako haurren % 60a gainditzen du.

Generoen arabeko ageriko arrakala kontsolaren eta Tabletaren kasuan: mutilek bideo-jokoak eskuratzeko aukera gehiago dute eta denbora gehiago ematen dute horietan. Nesken kasuan, berriz, Tableta da gehiago erabiltzen duten gailua.

Metaketa arriskua: «neurritzko» erabilera (< 3 ordu) duten hainbat gailuk gomendatutako mugak gainditu ditzakete metatuz gero.

Telebista jabetza eskasa, baina erabilera maximoa: garrantzitsua da telebista pantaila garrantzitsuen taldean sartzea (askotan, familiek ez dute eraginak izan ditzakeen pantailatzat hartzen).

Gailu elektronikoei eskainitako denbora eta horien erabilera

05. ONDORIOA

Ikus-entzunezko aisialdia eta bideojokoak dira haurrek pantailak erabiltza gehien praktikatzen dituzten jarduerak.

Adin-tarte honetako haurrak pantailak aisialdi eta entretenimendu jardueretarako erabiltzen dituzte batez ere, esaterako, telesailak ikusteko edo bideojokoetan aritzeko, eta askoz gutxiago erabiltzen dituzte hezkuntza edo irakurketarako helburuetarako.

Talde garrantzitsu batek lagunekin edo senideekin komunikatzeko ere erabiltzen dituen arren, sare sozialen erabilera gutxiago izaten da (beste gailuen erabilerarekin alderatuta), eta horrek zerikusia izan dezake plataforma hauetako adin-murritzketekin.

Inkestan lortutako datua

Pantailak modu masiboan (% 80 baino gehiago) erabiltzen dira ikus-entzunezko aisialdirako eta bideojokoetarako, eta irakurketa edo hezkuntza-aplikazioen erabilera bezalako balio pedagogikoa duten jarduerak, berriz, gutxiengoa dira.

8-12 urteko bi haurretatik batek dagoeneko sare sozialak erabiltzen ditu, eta horietatik erdiak oso maiz erabiltzen ditu, nahiz eta legez baimendutako gutxieneko adinera ez iritsi.

Generoen arteko desberdintasunak

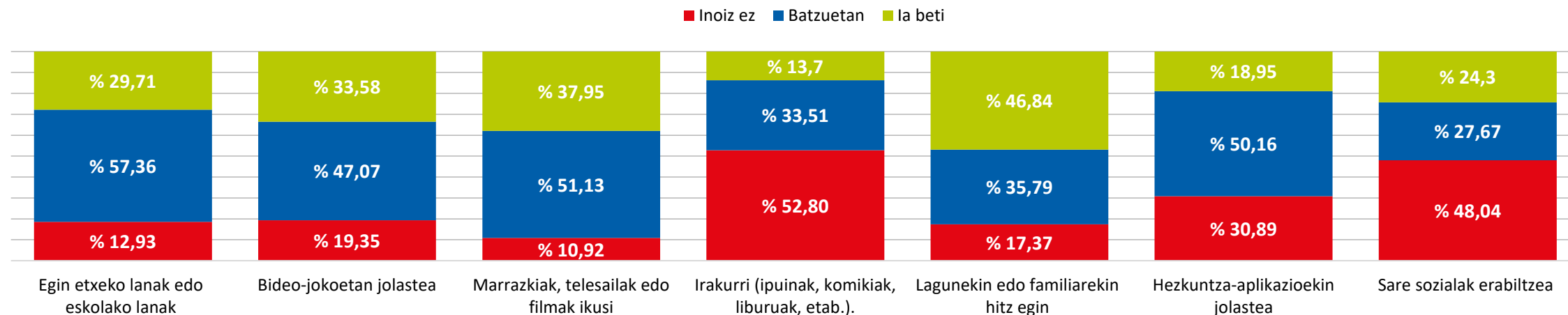
Mutikoen gehiengo handi batek (% 92) pantailak bideojokoetan jolasteko erabiltzen dituela adierazten du, eta **nesken** gehiengo handi batek (% 90) pantailak marrazkiak, telesailak edo filmak ikusteko erabiltzen dituela dio. Horregatik, mutilek kontsolak gehiago erabiltzen dituzte eta neskek, ordea, tabletak.

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Asturias da bideojokoetara jolasteko pantailak erabiltzen dituzten haur gehien dituen autonomia-erkidegoa (% 89), eta Katalunia ikus-entzunezko edukietarako pantailak gehien erabiltzen dituen autonomia-erkidegoa (% 91). Aragoi da sare sozialak ikusteko pantailak erabiltzen dituzten haur gehien dituen autonomia-erkidegoa (% 61).

5. Grafikoa

Zertarako erabiltzen dituzu pantailak? (Markatu aukera bat jarduera bakoitzean)



Inkestaren emaitzak:

— **Jarduera digitalak** (marrazkiak edo serieak ikustea eta bideojokoak) dira **ohikoenak**, eta hori bat dator beste grafiko batzuetan ikusitako pantaila erabilera luzatuarekin (ikusi 1. grafikoa).

— Hezkuntza eta irakurketa **jarduerak** aisialdiko jardueren oso azpitik daude. Hala ere, inkestatuen % 87ak pantailaren bat erabiltzen du etxeko lanak edo ikastetxeko lanak egiteko.

— Pantailak gizarte- eta familia-interakziorako **erabiltzen** dituztenen kopurua altua da (% 83), eta horrek kanal honen bidez ohitura osasungarriagoak sustatzeko balio lezake.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

Haurren Behatokia eta **Espainiako Pediatría Elkarte (AEP)** bezalako erakundeek azken gomendioak arabera, **8 eta 12 urte** bitarteko haurrek pantailak honetarako erabiltzen dituzte batez ere:

- **Etxeko lanak:** ordenagailuak edo tabletak hezkuntza-lanetarako erabiltzea.
- **Bideojokoak:** aisialdiko jarduera ohikoenetako bat.
- **Eduki ikus-entzunezkoen kontsumoa:** hala nola YouTube-ko bideoak edo *streaming* plataformak.
- **Sare sozialekin lehen kontaktuak:** plataforma askok 14-16 urteko gutxieneko adina ezartzen duten arren, haur askok lehenago sartzen dira.

Interpretazioa

Inkestatutako haurren artean, entretenimendua da (telesailak, bideoak, filmak ikustea) pantaila emandako erabilerarik ohikoena. Hori bat dator telebista, tableta eta mugikorraren erabilera handiari dagokion inkesta honen emaitzarekin.

Txosten hau bat dator Haurren Behatokiaren eta AEParen azken gomendioekin.

Familiaren arauak vs. Horiek betetzea

06. ONDORIOA

Hurrek etxean gailuen erabilerari buruzko arauak daudela aitortzen dute.

Hala ere, oraindik ere badaude etxean gailu elektronikoen erabilerarekin lotutako «araurik ez dutela» esaten duten haurrak, eta horrek, beren adinagatik, osasunerako arrisku potentziala dakar.

Inkestan lortutako datua

Kontsultatutako haurren % 77ak etxean ahozko naiz idatzizko arauak dituela dio.

% 55ak adierazi duenez, ahozko arauak ditu, baina ez du gailu digitalen erabilerari buruzko idatzizko kontraturik; izan ere, haurren % 22ak bakarrik dio arauak idatziz dituela.

Eta, haurren % 23ak pantailen erabilera erregulatzeko «araurik etxean ez duela» dio.

Genero arteko desberdintasunak

Ahoz hitzartutako mugak dituztela dioten nesken proportzioa (% 57) handiagoa da mutilena baino (% 54). Aldiz, handiagoa da mugak idatziz formalizatuta dituztela dioten mutilen proportzioa (% 24) neskena baino (% 21).

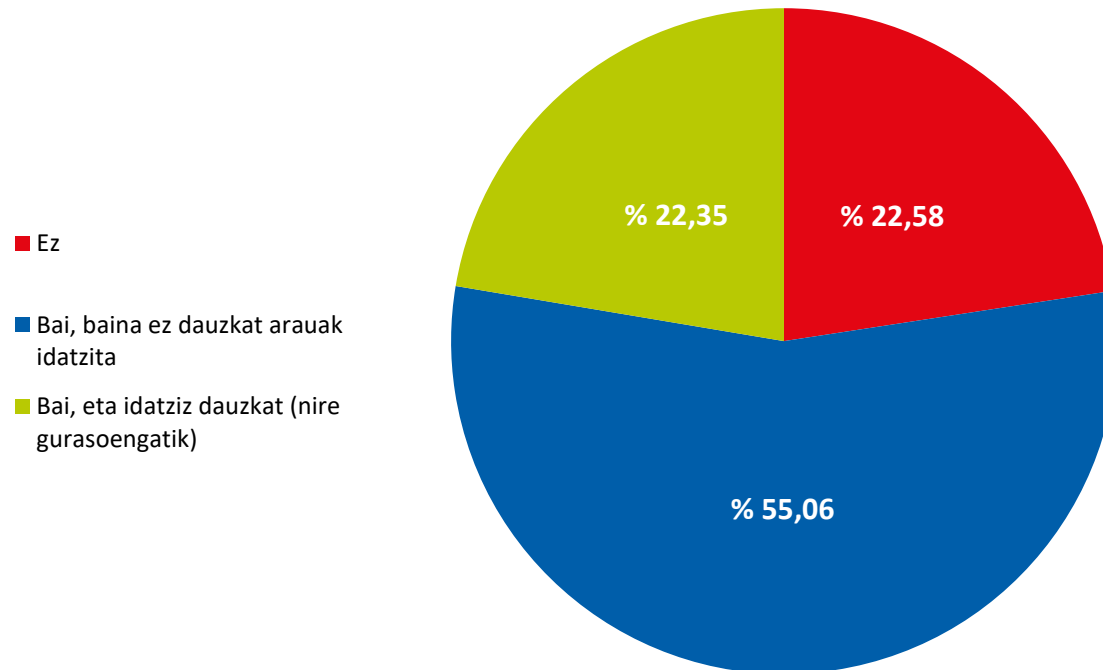
Autonomia Erkidegoen arteko desberdintasunak

Euskal Autonomia Erkidegoko eta Nafarroako haurren % 83ak baino gehiagok arauak ditu, nahiz eta gehienak idatziz ez egon. Aldiz, Aragoi, haurren % 32ak etxean pantailen erabilerari buruzko araurik ez duela adierazten du.

INKESTAREN EMAITZAK

6. Grafikoa

Zure etxean badaude telebista, tableta, mugikorra, ordenagailua edo kontsola noiz, nola edo zenbat denboraz erabil dezakezun dioten arauak (mugak)?



Inkestaren emaitzak:

- Hamar umetik bi baino gehiagok (% 23) **ez dute** gailuen erabilerari buruzko **inolako araurik**. Talde honek ohitura digital osasungaitzak garatzeko arriskua du, hala nola gehiegizko erabilera, eduki desegokietara esposizioa edo autorregulazio falta.
- Haurren erdia baino gehiago (% 55) pantailen erabilerari buruzko arauak dituzten etxeetan bizi da. Baina **oso litekeena da kasu gehienetan, muga horiek formalizatuta ez egotea**. Belaunaldi berrientzat, teknologiaren erabilerari dagokionez, adituek kontratu digital bat bezalako mekanismo formalagoak erabiltzea gomendatzen dute.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

«Creceer Jugando» Fundazioak eta AIJUak 2023an egindako ikerketaren arabera, 668 familien % 96ak teknologien erabilerari buruzko arauak dituzte etxean, baina horietako % 71ak horiek mantentzeko zailtasunak dituela onartzen du.

Espainiako Pediatría Elkarteak (AEP) adierazten duenez, etxean teknologiak erabiltzeko arau argi eta adostuak ezartzea funtsezkoa da adingabeen osasun mentala eta emozionala babesteko. Arau horien artean ordutegiak, baimendutako eduki motak eta pantailarik gabeko uneak egon behar dira, eta idatziz izatea gomendatzen da, haurrek horiek betetzea eta ulertzea errazteko.

Interpretazioa

Araudi argirik ez egoteak —bereziki 8 eta 12 urte bitarteko haurtzaro bezalako etapa sentikor batean— ondorio garrantzitsuak izan ditzake ohitura digital osasungarriak garatzerakoan.

Muga zehatzik ez egoteak eduki desegokia eskuratzea, pantailak gehiegi erabiltzea eta autoerregulazio gaitasun txikiagotzea erraztu dezake.

Familiaren arauak vs. Horiek betetzea

07. ONDORIOA

3 haurretatik 1ek gailuen erabilera mugak errespetatzen ez dituztenean ondorioak daudela baieztatzen du.

Ia haur guztiek (% 61ak beti eta % 35ak batzuetan) pantailen erabilerari buruzko arauak betetzen dituztela adierazten dute.

Inkestan lortutako datua

Haurren % 61ak etxean gailuak erabiltzeko jarritako mugak edo arauak betetzen dituela dio.

Eta % 75ak arauak ez betetzeak ondorioak dakartzala adierazten du.

Generoen arteko desberdintasunak

Nesken % 65ak eta mutilen % 57ak arauak beti betetzen dituela adierazi dute.

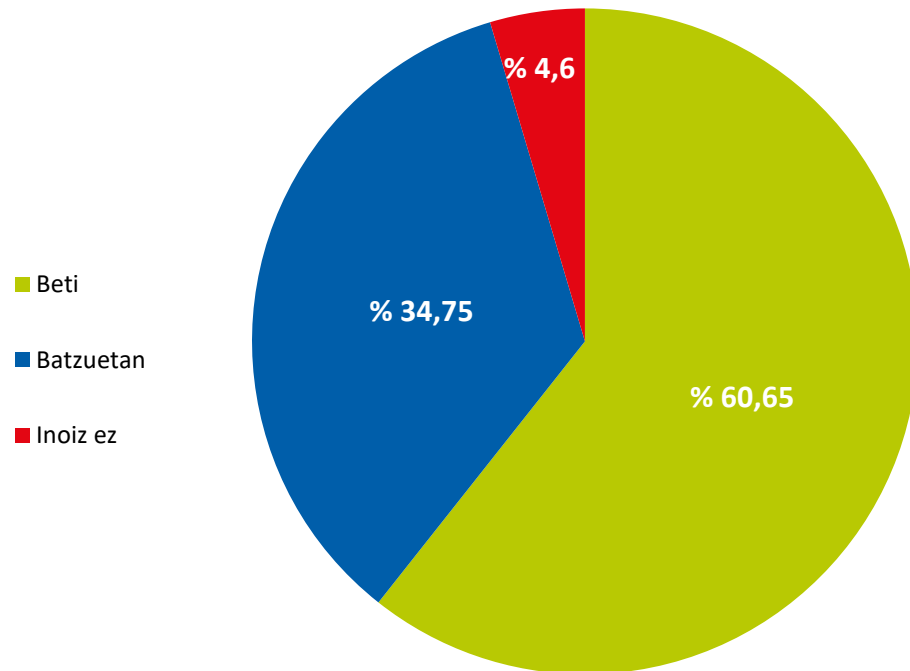
Autonomia Erkidegoen arteko desberdintasunak

Galizia eta Errioxa dira etxean ezartzen dizkieten mugak beti betetzen dituztela adierazten duten haurren ehuneko handiena duten autonomia-erkidegoak (% 66a baino gehiago) Kataluniaren kasuan, aldiz, haurren % 45ak etxean gailuak erabiltzeko ezartzen dizkieten mugak batzuetan edo inoiz ez betetzen dituztela dio.

INKESTAREN EMAITZAK

7. Grafikoa

Etxean gailuen erabilerari buruz ezartzen dizkizuten mugak edo arauak betetzen dituzu? (Hautatu aukera bakarra)



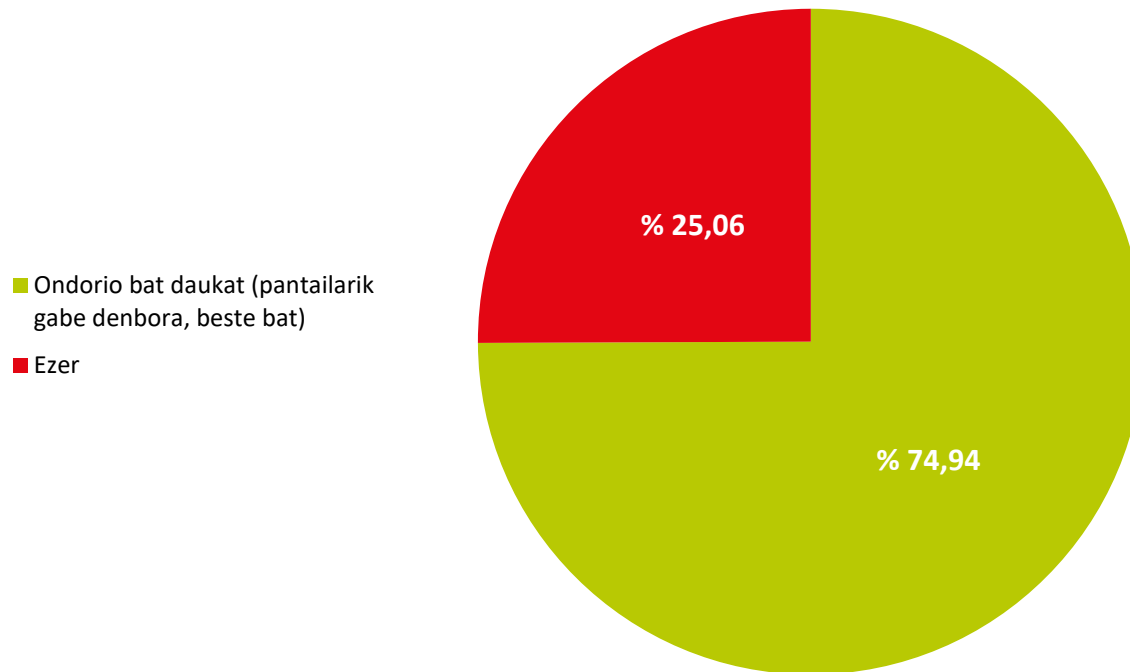
Inkestaren emaitza

- Orokorrean betetzen badituzte ere, **haurren % 39ak baino gehiagok ez ditu arauak une oro betetzen**; horrek heldu baten gainbegiratzea indartzeko eta etxean hezkuntza digitala sustatzeko beharra adierazten du.

INKESTAREN EMAITZAK

8. Grafikoa

Zer gertatzen da muga horiek betetzen ez badituzu?



Inkestaren emaitza

- % 75ak adierazi duenez, **ondorioen bat** izango du ezarritako mugak betetzen ez baditu, eta horrek familiak jarraipena egin eta kontrolatzen duela islatzen du.
- Hala ere, 4 haurretatik 1ek (% 25) ez du inolako ondorioz izaten arauak betetzen ez baditu, eta horrek familiek kontrolik edo jarraipenik egiten ez dutela adierazten da.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

AEParen eta 2023ko «Plan Familiar Digital» planaren arabera:

7 eta 12 urte bitarteko **haurren** kasuan, teknologia erabiltzea erabakitzen bada, gomendio hauek jarraitzea gomendatzen dute:

- **Gehienez ordu bat** (eskola eta etxeko lanak barne).
- **Adostu mugak argiak aldeztu aurretik**, bai denborari bai adinera egokitutako edukiei dagokionez.

Familiari zein haurrei gailu digitalen erabilerarekin lotutako ohiturak eta mugak argi ezartzen ez bazaizkie, nagusitzen diren heinean, denbora eta ahalegin gehiago beharko dira ohitura horiek alderantzizatzeko. Adin-tarte hau aukera ona da pantailen erabilerari buruzko ohiturak eta mugak ezartzeko.

Interpretazioa

Haur gehienek gailuen erabilerari buruzko arauak betetzen dituztela eta betetzen ez dituztenean ondorioak daudela dioten arren (ikus grafikoak 6, 7 eta 8), 1. grafikoan ikusi daitekeenez, **8 eta 12 urte bitarteko haur askok egunero 1-3 orduz edo 3 ordu baino gehiagoz erabiltzen dituzte pantailak, eta adin-tarte horretan gomendatutako egunean ordubeteko muga gainditzen dute.**

Azken batean, **kontrolaren pertzepzioaren eta gailu digitalen erabileraren errealitatearen arteko aldea** dago, eta horrek familiei gomendatutako mugak irakatsi eta laguntza kontziente eta aktiboagoa sustatzeko beharra indartzen du.

Familiaren arauak vs. Horiek betetzea

08. ONDORIOA

Ez dago berdintasunik etxeetan pantailak erabiltzeko araei dagokienez.

Helduek hurrei bakarrik ezartzen dizkiete arauak, eta ez dute kontuan hartzen etxe barruan pantailen erabilerari buruzko arauak aplikatzerakoan ereduaren ematearen garrantzia.

Inkestan lortutako datua

Haurren % 60ak adierazten duenez, arauak ez dira denontzat berdinak: etxeko adingabeei bakarrik ezartzen zaizkie.

Haurren % 35ari gurasoek etxean pantaila gutxiago erabiltzea gustatuko litzaioke.

% 38ak pantailen erabilerari buruzko arau gutxiago izatea gustatuko litzaiokeela adierazten du.

Generoen arteko desberdintasunak

Mutilen % 41ak arau gutxiago izatea gustatuko litzaiokeela dio. Nesken kasuan, berriz, proportzioa % 34koa da.

Bestalde, mutilekin alderatuta (% 32), nesken proportzio handiago batek (% 39) gurasoek etxean mugikorra, tableta edo ordenagailua gutxiago erabiltzea gustatuko litzaiekeela adierazi du.

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Asturiasen, haurrek adierazten dute (% 77) etxe barruan gailuen erabilerari dagokionez jartzen dituzten mugak haientzat bakarrik direla. Euskal Herrian, % 59ak mugak pertsona guztientzat direla dio.

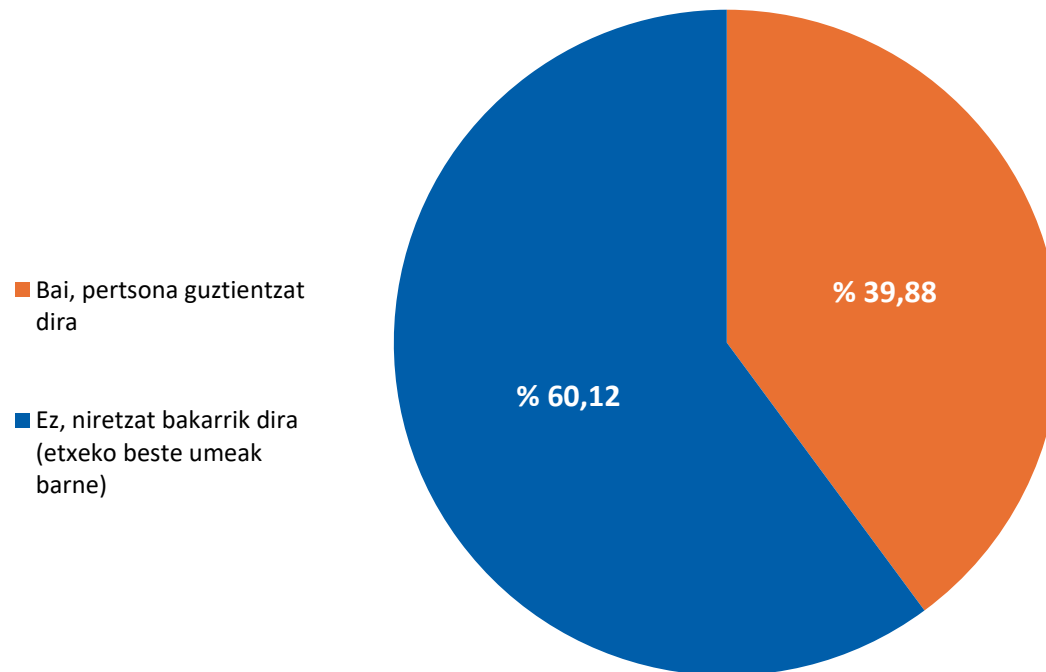
Autonomia-erkidego gehienetan, haurren % 60ak baino gehiagok adierazten du gailuak erabiltzeko mugak haientzat bakarrik direla, eta, kasuen % 30ean baino gehiagotan, familiako beste kide batzuek mugak berdinak dituzte.

Autonomia-erkidego gehienetan, haurrek pantailen erabilerarako arau gutxiago izatea nahi ez dutela adierazten du; hala ere, Aragoi, haurren % 45ak pantailen erabilerari buruzko arau gutxiago izatea gustatuko litzaiokeela dio.

INKESTAREN EMAITZAK

9. Grafikoa

Muga horiek zuretzat bakarrik edo familia osoarentzat (helduak barne) dira?

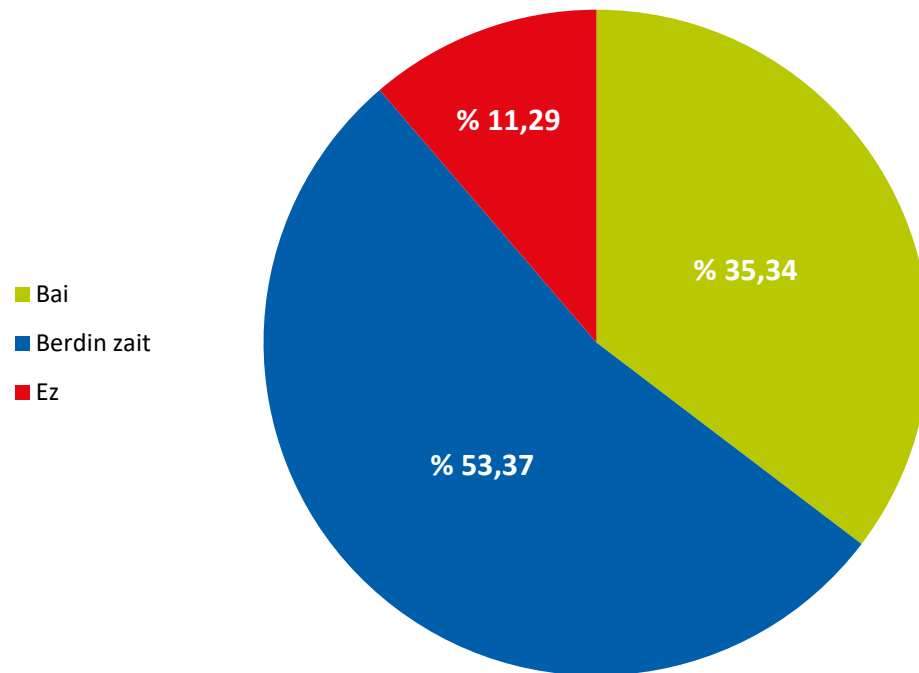


Inkestaren emaitzak

- Haurren % 60ak adierazi duenez, etxean ezarritako pantailen erabilerari buruzko arauak edo mugak haientzat edo etxeko beste haur batzuentzat soilik dira, eta horiek ez diete helduei eragiten.

11. Grafikoa

Zure gurasoek etxean mugikorra, tableta edo ordenagailua gutxiago erabiltzea nahiko zenuke? (Aukera bakarra markatu)

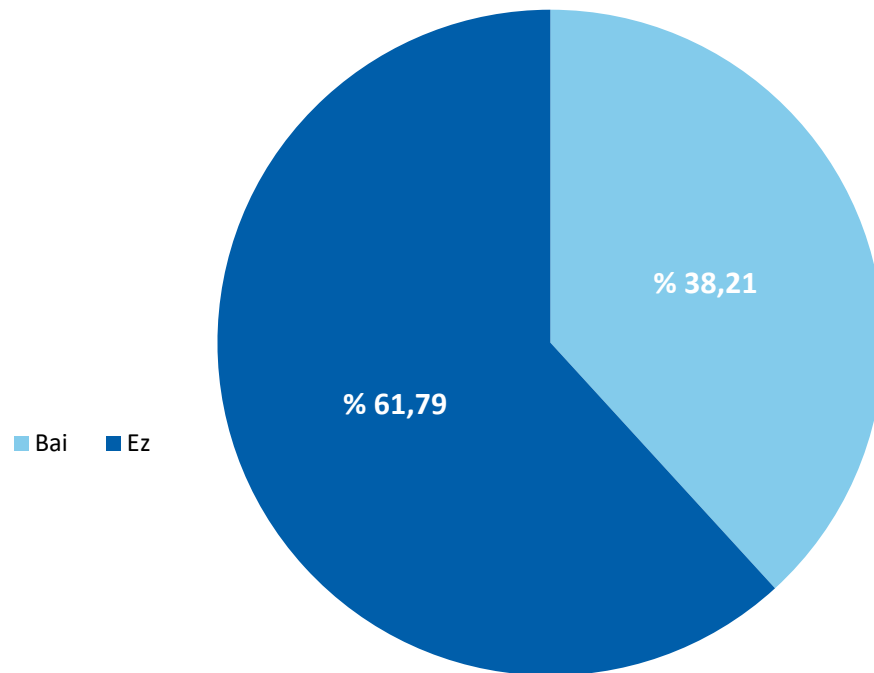


Inkestaren emaitza

- Inkestatutako haurren % 35ak gurasoek etxean mugikorra, tableta edo ordenagailua gutxiago erabiltzea gustatuko litzaiokeela adierazi du.
- % 53ak berdin zaiola dio, eta gutxiengo batek (% 11) ez du horien erabilera murriztea nahi.

10. Grafikoa

Pantailen erabilerari buruzko arau gutxiago izatea gustatuko litzaizuke?



Inkestaren emaitza

- Haurren % 62ak ez luke arau gutxiago izatea nahiko, horiek egokiak iruditzen zaizkiolako.
- % 38ak pantailen erabilerari buruzko arau gutxiago izatea gustatuko litzaiokeela adierazi du.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

Empantallados plataformak eta **GAD3** aholkularitzak, 2020an adingabeak diren seme-alabak dituzten familiei egindako «*El impacto de las pantallas en la vida familiar*» azterketan, pantailek familia-dinamikan nola eragiten duten aztertzen du.

Honako hau da bere ondorio nagusietako bat: pantailen erabilerari buruzko arauak gatazka-iturri bihurtzen dira horiek helduen eta haurren artean bidezko moduan aplikatzen ez direnean.

Era berean, elkarriketak eta adibideak hezkuntza tresna gisa duten garrantzia azpimarratzen du.

Interpretazioa

Inkestatu gehienek **pantailen erabilerari buruzko arauak etxe barruan bidezko moduan aplikatzen ez direla aplikatzen** sumatzen dute. Muga horiek beraiei edo beste haur batzuei zuzenduta daude batez ere, eta helduak, aldiz, ez daude arau berdinen menpe.

Aurkikuntza honek arauen aplikazioan inkongruentzia bat dagoela iradokitzen du, eta horrek hezkuntza-eraginkortasuna ahuldu dezake. Helduek beren portaera adingabeei eskatzen dietenaren adibide gisa erabiltzen ez dutenean, adibidearekin irakasteko funtsezko aukera bat galtzen dute. Esaten denaren eta egiten denaren arteko koherentzia ezinbestekoa da pantailen erabilerari buruzko ohitura osasungarriak sustatzeko.

Helduen gainbegiratzea vs. Arriskuekiko esposizioa

09. ONDORIOA

Ia 4 haurretatik 1 ez dago inoiz heldu batekin pantailak erabiltzerako orduan.

Horrek arrisku garrantzitsua suposatzen du; izan ere, erabilera ez kontrolatzeak eduki desegokietara, ziberjazarpenetara, erabilera gehiegizkoetara edo denboraren eta jarduera digital mota kontrolatzeko ezgaitasunetara eraman ditzake.

Inkestan lortutako datua

Haurren % 88ak adierazten duenez, bakarrik dago gailu elektroniko bat erabiltzen duen batzuetan edo guztietan.

Haurren % 73ak askatasun osoz erabili ditzake gailuak, etxe osoan edo baita etxetik kanpo ere.

Generoen arteko desberdintasunak

Gailuak erabiltzeko lekuari eta gainbegiratzeari dagokionez, ez dira desberdintasun esanguratsuak ikusten haurren artean.

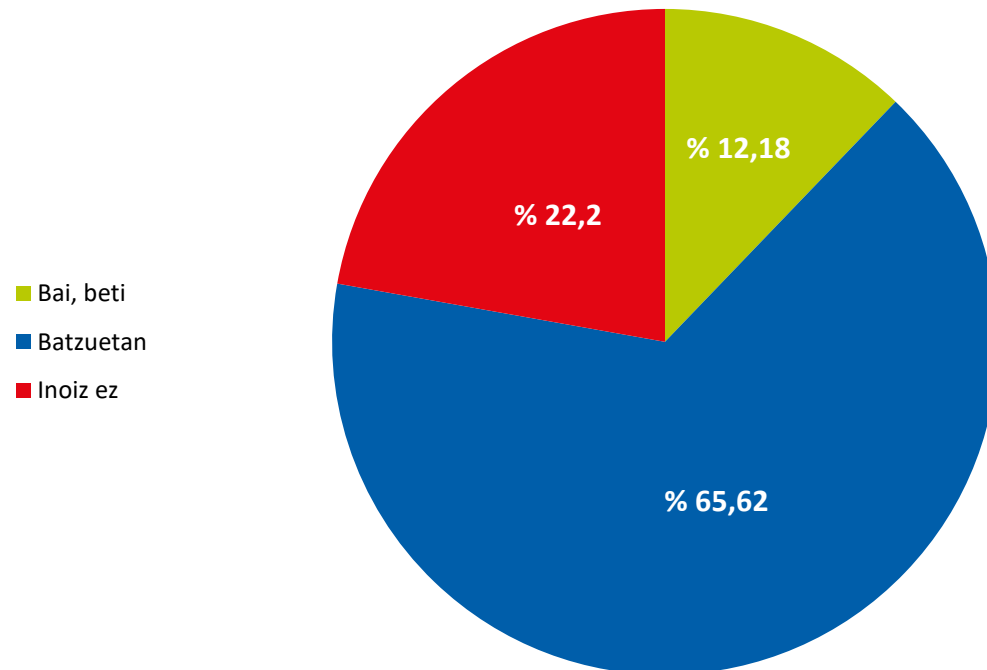
Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Galizian, haurren % 44ari gailuak erabiltzen uzten zaio, gehienetan, etxe barruan eta kanpoan. Euskal Herrian, % 50ari etxeko edozein lekutan gailuak erabiltzen uzten diote. Beste alde batetik, Katalunian, haurren % 28ak gailu bat erabiltzen dutenean inguruan heldurik izaten ez duela adierazten du.

INKESTAREN EMAITZAK

12. Grafikoa

Helduren batekin egoten zara gailu elektroniko bat erabiltzen duzun bitartean? (Hautatu aukera bakarra)



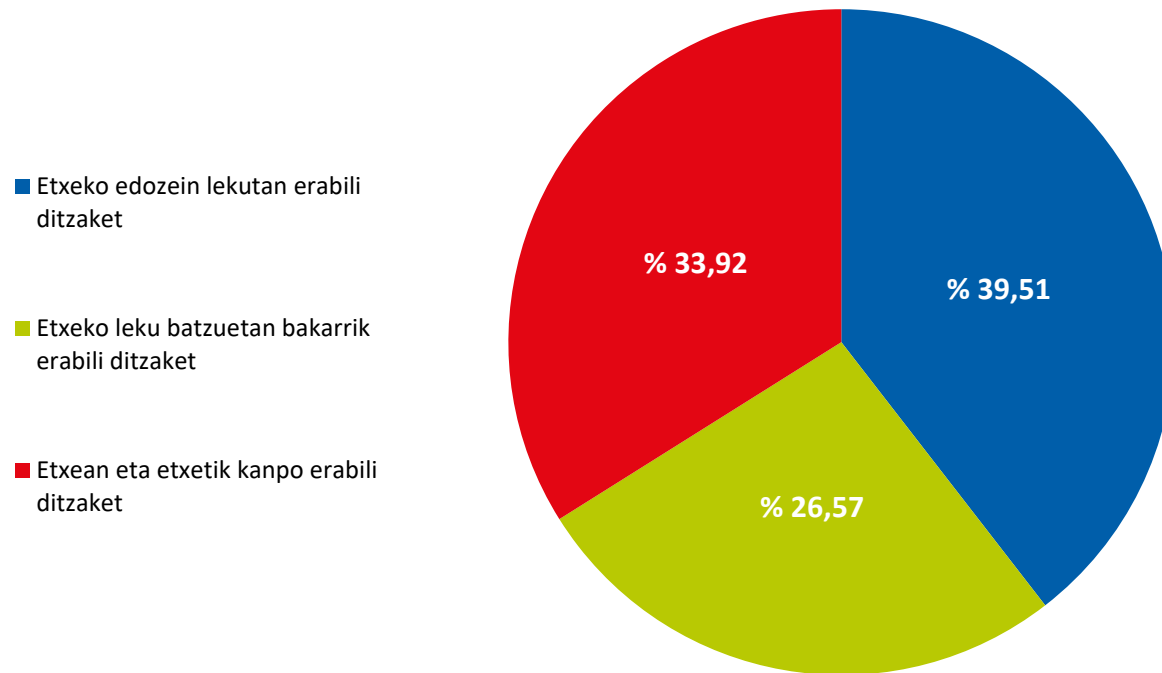
Inkestaren emaitza

- % 12a beti heldu batekin dago, eta hori ehuneko txiki bat da. **Eta ia 4 haurretik 1 ez da inoiz heldu batekin egoten.**
- Haurren % 66ak dio batzuetan bakarrik edo heldu batekin egoten dela gailu bat erabiltzean; beraz, zaintza gabe dauden uneak askoz gehiago izan litezke.

INKESTAREN EMAITZAK

13. Grafikoa

Non erabil ditzakezu gailuak?



Inkestaren emaitzak

- Haurren % **73ak** askatasun handiz erabili ditzakete gailuak, etxe osoan zehar edo etxetik kanpo.
- % **27ak** bakarrik ditu argi mugatutako espazioak, eta horrek familia-ingurunean teknologiaren erabilera orekatuaren inguruko kontzientzia handiagoa dagoela adierazi dezake.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

BIK+ 2024 txostenak EBko 29 herrialdetan eta Islandian eta Norvegian dauden BIK politikak aztertu zituen jarraipen-txosten baten bidez, eta horrek familia-laguntza aktibo eta hezitzailea beharrezkoa dela azpimarratzen du, adingabeek ingurune digitalaren erabiltzaile seguru eta kritiko bihurtzeko daitezela.

Somos Digital 2022 Elkarteak helduen laguntza, gomendagarria ez ezik, gaitasun digital osasuntsu baten zatia dela dioen ideia babesten du **bere «El Marco de Competencias Digitales para la Ciudadanía: DigComp 2.2» gidan**. Ez da kontrolatzea bakarrik, baizik eta hezte, gidatzea eta adingabeekin esperientzia digitalak partekatzea.

AEPk egindako 2023ko **«Plan Digital Familiar»** planaren arabera, helduek erabilera gainbegiratzea, gailu finkoan erabiltzeko lehentasuna ematea, eta pantailak logelan edo bainugelan ez erabiltzea gomendatzen da.

Interpretazioa

Honek autonomia digital goiztiarra islatzen du, eta horrek, gainbegiratze egokirik gabe, eduki desegokiak eta ziberjazarpenaren eraginpean egotea eta horiek gehiegi erabiltzeko, denboraren eta jardueraren digitalaren motaren kontrola galtzeko arriskua handitzen du.

Helduek arauak ezar ditzaketen arren, pantailen erabilera presentzia aktibo eta eredurik ez egoteak haien eraginkortasuna ahultzen du. Gainbegiratzeak ez du kontrolatzea esan nahi, baizik eta laguntzea, hitz egitea eta gidatzea, bereziki ongizate digitala garatzen ari diren adinetan.

Helduek gainbegiratzea vs. Arriskuekiko esposizioa

10. ONDORIOA

8 eta 12 urte bitarteko haurren proportzio handi bat Interneteko eduki desegokien eraginpean dago.

Bi haurretatik batek eduki digitalarekin erlazionatuko esperientzia emozional negatiboa izan du, eta horrek helduen gainbegiratzea eta hezkuntza digitalaren beharra azpimarratzen du.

Inkestan lortutako datua

Haurren % 62ak adierazi duenez, oraindik ez du adinarengatik desegokia den edukirik ikusi, eta horrek ia % 40ak halako edukiak ikusteko aukera izan duela esan nahi du.

Haurren % 18ak beste pertsona batzuei buruzko gorroto-mezuak, irainak edo gaiztakeriak dituzten edukiak ikusi dituela dio.

% 19ak borroka edo indarkeria bideoak ikusi dituela aitortu du.

Eta % 43ak noizbait deseroso edo beldurtuta sentiarazi dutela adierazi du.

Generoen arteko desberdintasunak

Nesken % 18ak Interneten beste pertsona batzuei buruzko gorroto-mezuak, irainak edo gaiztakeriak ikusi dituela dio.

Mutilen % 21ak aitortu duenez, borroka edo indarkeria bideoak ikusi ditu Interneten.

Nesken % 66ak eta mutilen % 58ak bere adinerako desegokiak diren Interneteko edukien eraginpean egon ez dela baieztatzen du.

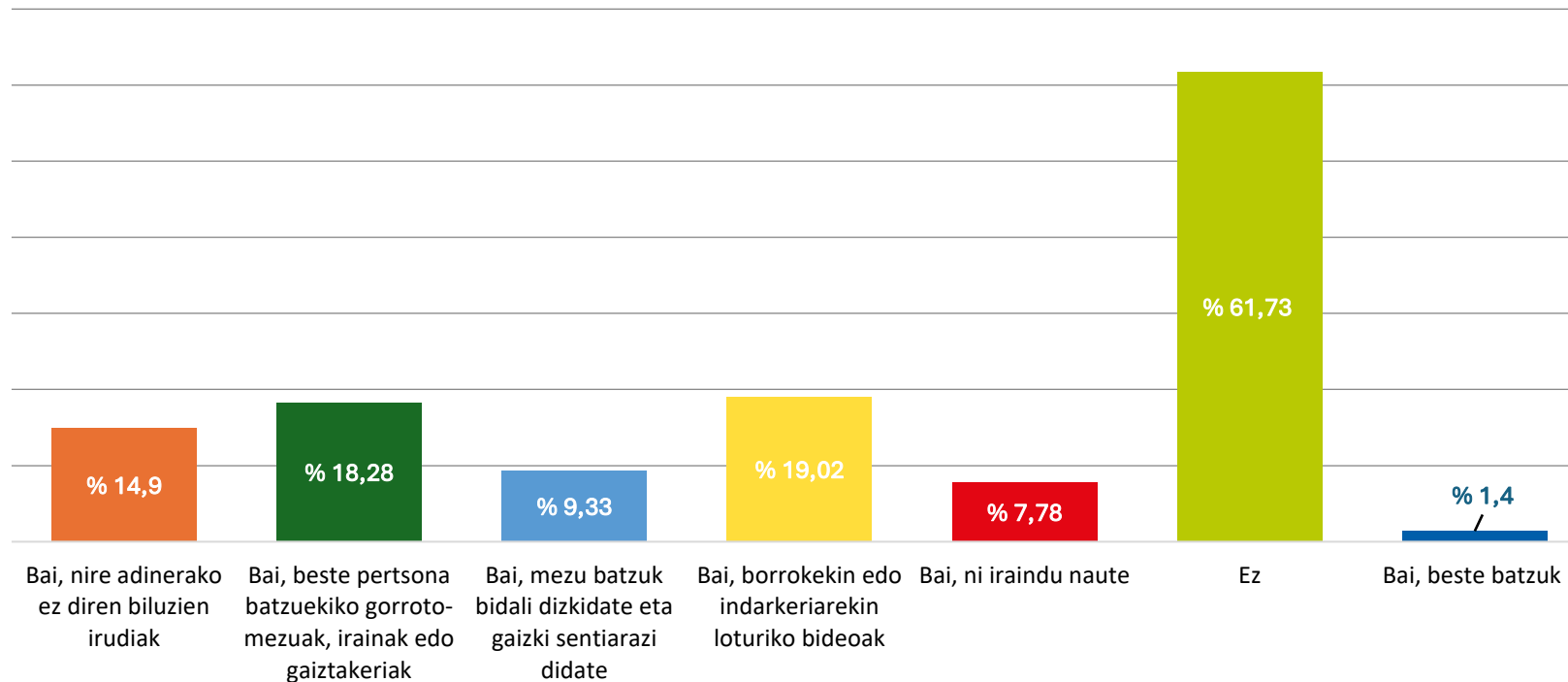
Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Aragoin, Kantabrian eta Balearretan, haurren % 85ak baino gehiagok Interneten dagoen eduki desegokien (biluzien irudiak, gorroto-mezuak, borrokak, etab.) eraginpean egon dela dio. Bestalde, beste muturrean, hala nola Nafarroan eta Errioxan, haurren % 69ak adinagatik desegokiak diren edukiak ikusi ez duela adierazi du.

Kantabria da borroka-bideoak ikusi dituztela adierazten duten ikasle-kopuru handiena (% 32) duen autonomia erkidegoa.

14. Grafikoa

Zure adinerako desegokitzat jotzen duzun Interneteko edukia ikusi al duzu?

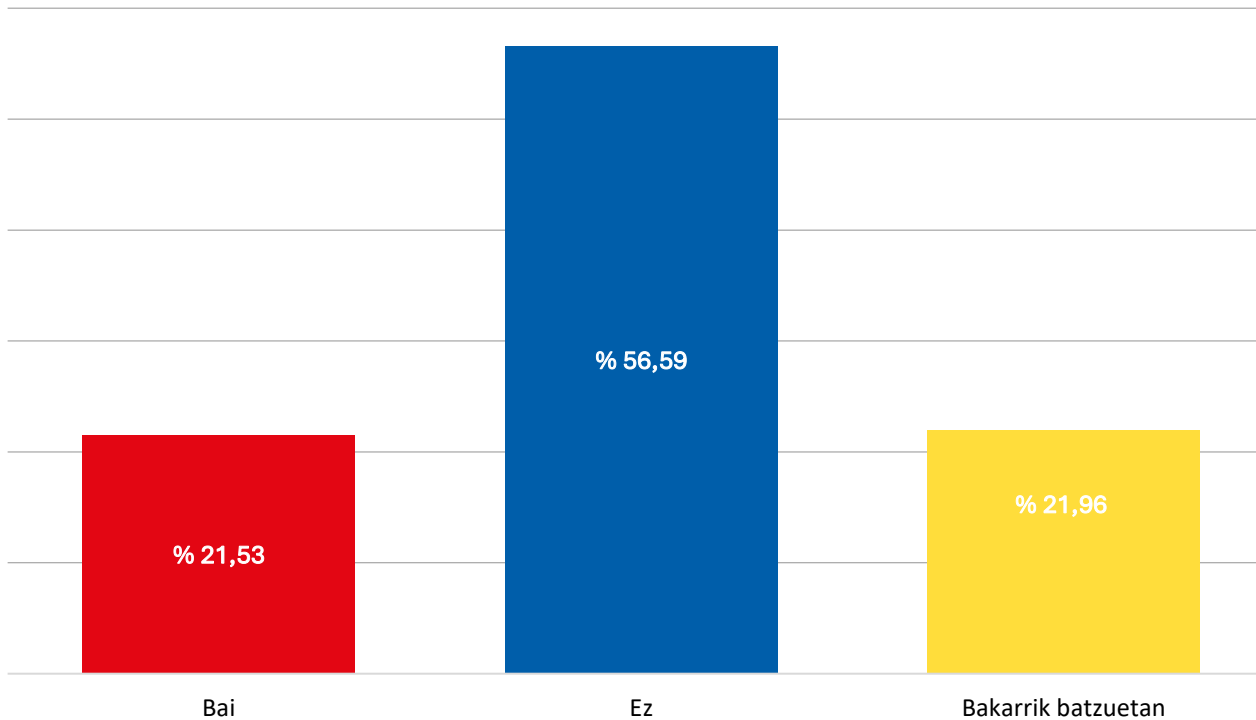


Inkestaren emaitzak

- Inkestatuen ia % 40ak adinerako egokiak ez diren edukiak lortu ditu. Ehuneko handiena duten elementuak honako hauek dira:
- **Borroka edo indarkeriarekin lotutako bideoak:** edukia desegokiaren eraginpean egoteko modu ohikoena da (% 19).
- **Beste pertsona batzuekiko gorroto-mezuak, irainak edo gaiztakeriak:** % 18a
- **Nire adinerako egokiak ez diren biluzien irudiak:** % 15a

15. Grafikoa

**Adinagatik desegokiak diren eduki horiek deseroso edo beldurtuta sentiarazi zaituzte?
(Hautatu aukera bakarra)**



Inkestaren emaitzak

- Haurren % 57ak adierazi duenez, adin horretarako desegokiak diren edukiak ez ditu deseroso edo beldurtuta sentiarazi.
- Eta haurren % 43ak noizbait deseroso edo beldurtuta sentiarazi diotela dio (bai edo batzuetan).

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

2023ko Hamarkada Digitalerako Eskubide eta Printzipio Digitalei buruzko Europako Adierazpenaren arabera, beharrezkoa da haurrak eta gazteak ingurune digitalean babestea eta ahalduntzea.

Espainiako Pediatria Elkarteak (AEP) eta «Plan Familiar Digital» planak adierazten dutenez, garrantzitsua da bitarteko digitalei buruzko pentsamendu kritikoa sustatzea; izan ere, gurasoen kontrolak gorabehera, beren adinarentzako egokiak ez diren edo egiazkoak ez diren egoera eta informazioekin topo egingo dute.

Interpretazioa

Eduki desegokia ikustean deseroso edo beldurtuta sentitzen diren haurren proportzio handiak dioenez, ez dute esperientzia horiek kudeatzeko tresna nahikorik, ezta nahiko babestuta dagoen ingurune digitalik ere.

Horrek honako hauen beharra indartzen du:

- Ikastetxeek segurtasun digitalari buruzko hezkuntza-programak izatea.
- Interneten ikusten dutena aktiboki gainbegiratzea eta familiarekin horri buruz hitz egitea.
- Haurrentzako ingurune digital seguruak sustatzen dituzten eskualdeko politika publikoak.

Helduek gainbegiratzea vs. Arriskuekiko esposizioa

11. ONDORIOA

Inkestatutako haurren erdiak baino gehiagok kontu propioa dute sare sozialetan, nahiz eta horiek erabiltzeko gutxieneko adina 13 urte izan.

Horrek haurren jarduera digitalak ikus-entzunezko edukien kontsumoan eta berehalako komunikazioan oso ardaztuta daudela esan nahi du.

Inkestan lortutako datua

8 eta 12 urte bitarteko haur guztiek sare sozialak erabiltzen dituzte.

% 58ak kontu propioa du sare sozial batean, eta % 48ak gurasoen kontua erabiltzen du.

Generoen arteko desberdintasunak

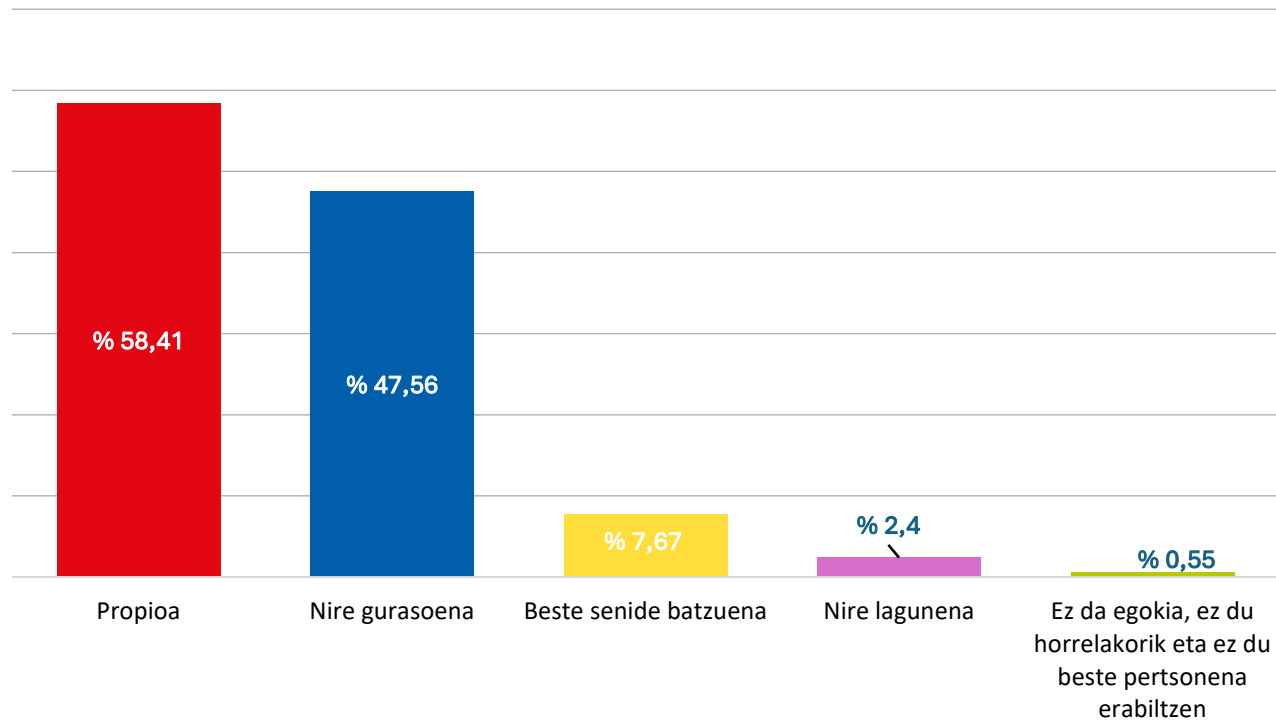
Mutikoek neskek baino kontu propio gehiago dituzte sare sozialetan (mutikoen % 60ak eta nesken % 57ak).

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Errioxan, haurren % 66ak kontu propioa du sare sozial batean, eta, beste muturrean Kantabria dago; bertan, haurren % 35ak du kontu propioa.

16. Grafikoa

Zure kontua daukazu edo besteen kontua erabiltzen duzu?



Inkestaren emaitzak

- 8 eta 12 urte bitarteko haur guztiek erabiltzen dituzte sare sozialak baimendutako gutxieneko adina bete gabe. % 58ak bere kontua du, % 48ak gurasoena erabiltzen du eta gainerakoek beste senide edo lagunaren kontuak erabiltzen dituzte.
- **10 haurretatik ia 6k** kontu propioa izateak eta ia erdiak gurasoen kontua erabiltzeak agerian uzten du haurtzaroan sare sozialak erabiltzea normalizatuta dagoela.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

Espainiako Pediatria Elkartearen 2023ko «Plan Digital Familiar» planak hurrengoa gomendatzen du: «Azaldu zergatik ez den beharrezkoa adin-tarte horretan sare sozialak erabiltzea. Kontuan hartzen badugu bideo-plataforma edo mezularitza-zerbitzu batzuk erabil ditzaketela, gailu familiarretatik erabil ditzaketela eta, ahal bada, finkoak izan daitezela».

Interpretazioa

Haur gehienak sare sozialetan sartzen dira plataformek lege ezarritako gutxieneko adina bete gabe (oro har, 13 urte).

- **10 adingabetik 6k** kontu propioa dute.
- 10 adingabetik 6k adingabek sare sozialetan sartzen dira, eta horrek adingabek sare sozialak erabiltzea normalizatu dela islatzen du, horri lotutako arriskuak gorabehera.

Horietan goizegi sartzeak eduki desegokien, ziberjazarpenaren, pribatutasun galeraren eta beste arrisku digitalen menpe jartzen ditu; beraz, adingabek kontu propioak ez izatea eta teknologiaren erabilera gainbegiratu eta hezitzailea sustatzea gomendatzen da.

Helduek gainbegiratzea vs. Arriskuekiko esposizioa

12. ONDORIOA

TikTok da 8 eta 10 urte bitarteko haurren artean gehien erabiltzen den hirugarren sare soziala, nahiz eta legez erabili ezin duten.

Haurren jarduera digitalak ikus-entzunezko edukien kontsumoan eta berehalako komunikazioan (online) oinarritzen dira. Baliteke gurasoek zenbait aplikazio sare sozialak ez direla pentsatzea, adibidez, YouTube edo WhatsApp.

Inkestan lortutako datua

YouTube da gehien erabiltzen den sare soziala (% 88), eta WhatsApp (% 46) eta TikTok (% 34) dira horri jarraitzen diotenak.

Generoen arteko desberdintasunak

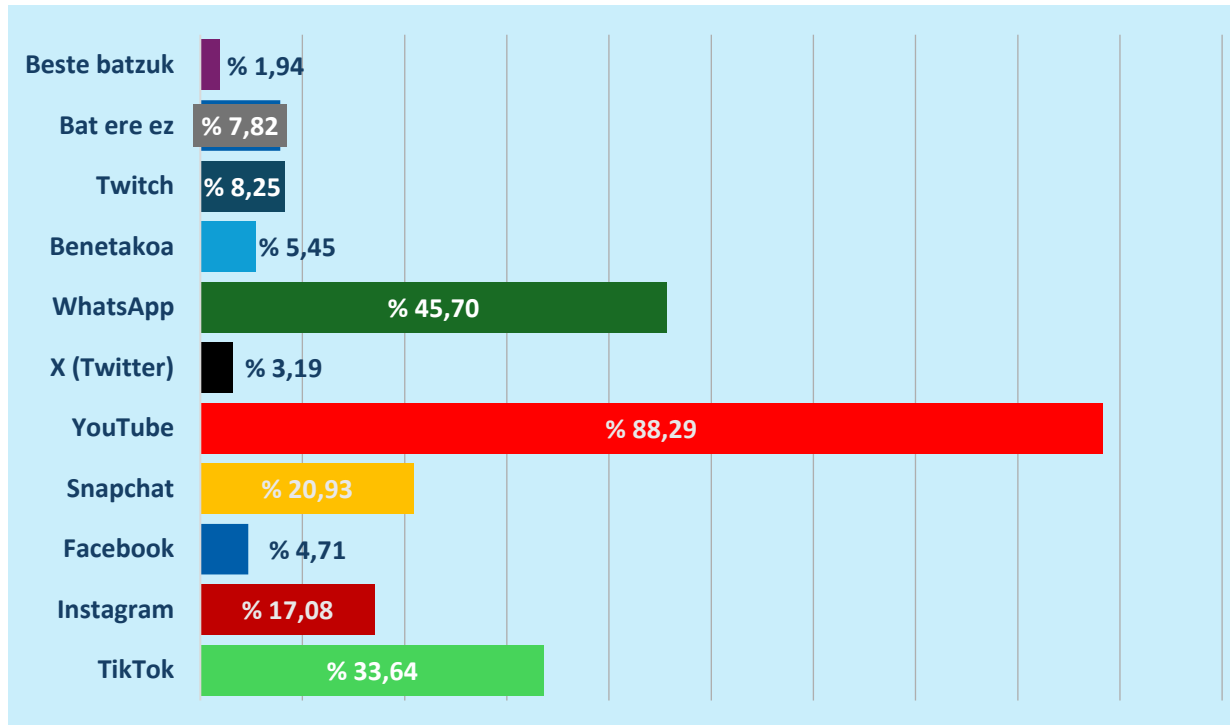
Neskek (% 37) gehiago erabiltzen dute TikTok mutilek baino (% 31). Halaber, neskek (% 27) mutilek (% 16) baino gehiago erabiltzen dute Snapchat.

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Aragoi da TikTok erabiltzen duten haur gehien (% 50) dituen autonomia-erkidegoa, eta Euskal Autonomia Erkidegoa da plataforma hau erabiltzen dutela dioten haurren kopuru (% 21) txikiena duen tokia.

17. Grafikoa

Sare sozial hauetakoren bat erabiltzen duzu?



Inkestaren emaitzak:

- **Haurren % 88ak YouTube erabiltzen du** eta alde handia dago hori beste sare sozialen erabilerarekin konparatzen badugu. Gainera, % 36ak jada bere mugikorra du (ikusi 4. grafikoa), eta, ondorioz, adin horretarako egokiak ez diren edukietara libreago sartzeko eta, beraz, arrisku handiagoa jasateko aukera dago.
- **Haurren % 45ak WhatsApp erabiltzen du**, eta horrek batzuek dagoeneko beren taldeak dituztela edo gehienek bide honetatik sozializatu dezaketela esan nahi du.
- Nahiz eta TikTok aplikazioak 13 urtetik beherakoei kontu bat izaten ez utzi, inkestatutako haurren % 34ak aplikazioa erabiltzen duela dio, eta horrek arrisku bat suposatzen du; izan ere, % 58ak sare sozial batzuetan bere kontu propioa duela adierazi du (ikusi 16. grafikoa).
- **Twitch** zuzeneko emisioen sare sozial bat da, eta % 8ak hori erabiltzen duela adierazten du. Hala ere, zuzenean emititzen duten edukiagatik, gomendagarria litzateke beti heldu batekin egotea hori erabiltzean. Hala ere, haurren % 12ak soilik adierazten du beti heldu batekin batera egoten dela (ikusi 12. grafikoa).

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

Haurren Behatokiak, bereziki 2020an argitaratutako bere «*Guía de uso seguro y responsable de internet*» gida, hurrengo baieztatzen du:

«Sare sozialek arriskuak ekar diezazkiekete adingabeei, hala nola eduki desegokietara sartzea, ezezagunekin harremanetan jartzea edo euren irudia gehiegi zabaltzea, bereziki helduen gainbegiratze egokirik ez dagoenean».

Interpretazioa

YouTube-ren erabilera nagusiak adin-tarte honetako haurrek bideoetan entretenimendua, ikaskuntza eta beren interesekin lotura duen iturria aurkitzen dutela iradokitzen du. Era berean, WhatsApp-en presentzia esanguratsuak adierazten duenez, adin txikikoa izan arren, asko jada komunikazio digitaleko dinamiken parte dira, agian senideekin, lagunekin edo eskolako taldeekin.

TikTok erabiltzea datu esanguratsua da; izan ere, ezin izango lukete bertara kontu propioarekin sartu sare sozial horrek gomendatzen duen gutxieneko adina (13 urte) bete arte.

Erabilera eredu honek **familiek** plataforma hauen erabilerari buruzko **arau argiak eta koherenteak ezartzeko beharra berresten du, bai esposizio denbora bai eduki mota kontuan hartuta**. Horrez gain, **helduek jarduera horietan** parte hartzearen eta gainbegiratzearen garrantzia ere azpimarratzen du, ez bakarrik arauekin, baita presentzia aktiboarekin eta eredua emanez ere.

Helduek gainbegiratzea vs. Arriskuekiko esposizioa

13. ONDORIOA

Haur gehienek adierazten dutenez, gurasoek gailuen erabilera gainbegiratzen edo kontrolatzen dute.

Hala ere, laurden batek askatasun osoz erabiltzen ditu, eta, beraz, gainbegiratu gabe egoteak indarkeriazko edukiak, sexualizatutako edukiak, gorroto-mezuak edo ziberjazarpen-egoerak erakuts diezazkieke adingabeei.

Inkestan lortutako datua

% 75ak gurasoek erabilera gainbegiratzen edo kontrolatzen dutela ziurtatzen du. Eta % 25ak nahi duena ikusi dezakeela dio.

Generoen arteko desberdintasunak

Ez dira ikusten desberdintasun esanguratsurik mutilen eta nesken artean gurasoek haien gailu elektronikoetan ikus dezaketen edukia erabakitzeko orduan.

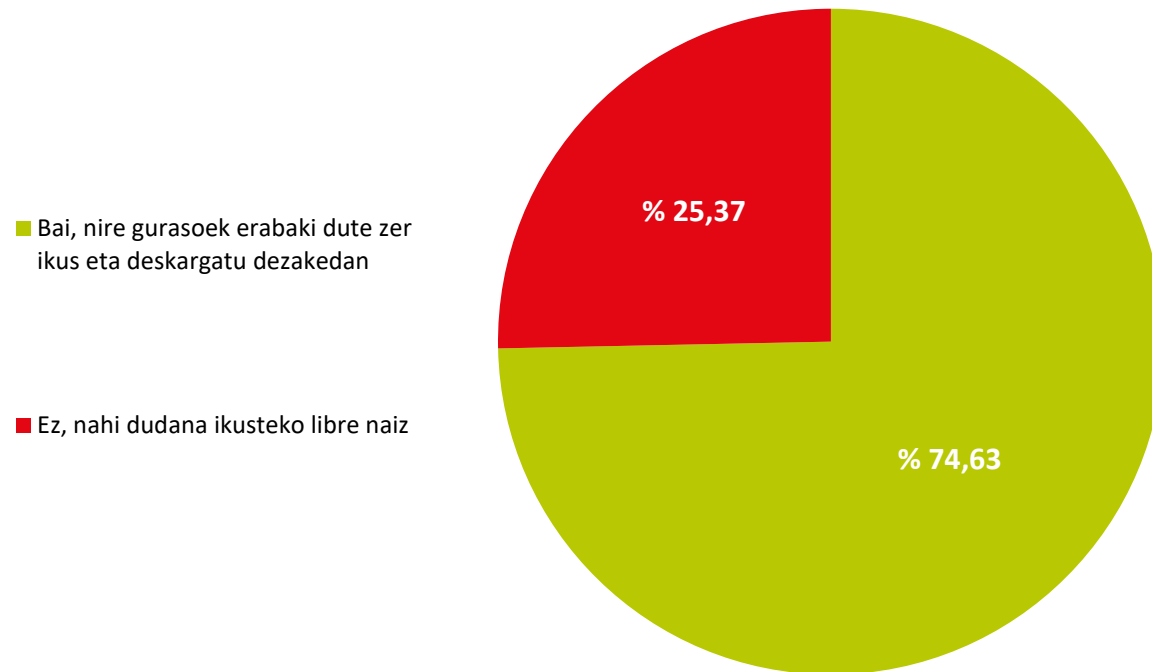
Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Asturiasen, gurasoen gehiengoak (% 82) beren seme-alabek zer eduki ikusten duten erabakitzen du. Aragoian, berriz, seme-alaba gehiago (% 32) nahi dutena ikusteko eta deskargatzeko libre dira.

INKESTAREN EMAITZAK

18. Grafikoa

Zure gurasoek zure gailu elektronikoetan zer ikus dezakezun erabakitzen dute?



Inkestaren emaitzak

- Inkestatutako haurren % 75ak adierazi duenez, gurasoek nolabait beren kontsumo digitala gainbegiratzen edo kontrolatzen dute.
- Haurren laurden batek (% 25) bere gailu elektronikoetan edukia kontsumitzeko erabateko askatasuna duela dio.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

2024ko «Revista Española de Salud Pública del Ministerio de Sanidad» aldizkariaren 98. aleak azpimarratzen duenez, pandemiatik aurrera, haur eta nerabeek pantaila baten aurrean ematen duten denbora nabarmen handitu da, eta babes-faktore eraginkorrenetako bat gurasoak seme-alaben bizitza digitalean eta emozionalean aktiboki inplikatzea da.

Interpretazioa

Haur gehienek gurasoek gailu digitalen bidez ikusten dutena nolabait gainbegiratzen edo kontrolatzen dutela adierazten duten arren, 4 haurretatik 1ek nahi duena ikus dezakeela adierazteak familia-inguruan arrisku-eremu garrantzitsua dagoela erakusten du.

- Gainbegiratzea ez da unibertsala ezta konstantea ere, eta egunean zehar, gailu motaren arabera edo guraso eta seme-alaben arteko konfiantza mailaren arabera alda daiteke.
- Txikitan eduki digitalerako sarbide libreak haurrek eduki desegokiak ikustea eragin dezake.
- Guraso askok haurra gainbegiratzen ari direla uste duten arren, haurrek kontsumitzen dutenari buruzko laguntza aktiborik eta elkarrizketarik ez izateak kontrola eraginkorra baino sinbolikoagoa izatea eragin dezake.

Familia-inguruneak ongizate digitalean duen eragina

14. ONDORIOA

Familiak pantailarik gabeko uneak definitzen dituzte etxeko lanak egiten diren bitartean, otorduetan eta, neurri txikiagoan, ohera joan aurretik.

Emitza hauek familia askok pantailen erabilerari mugak osasungarriak ezartzen saiatzen ari direla erakusten dute, bereziki otorduetan eta ikasketa garaian bezalako une garrantzitsuetan, eta hori positiboa da ohitura osasungarriagoak garatzeko.

Inkestan lortutako datua

Inkestatutako haur gehienek etxean pantailarik gabeko une zehatzak daudela ziurtatzen dute, bereziki otorduetan (% 52) eta etxeko lanak egiten dituzten bitartean (% 53). Hala ere, % 15ak pantailarik gabeko une zehatzik ez duela adierazten du, eta hori proportzio handia da.

Generoen arteko desberdintasunak

Ez dira desberdintasun esanguratsuak ikusten nesken eta mutilen artean pantailarik gabeko uneak definitzeko orduan.

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Euskal Autonomia Erkidegoa (% 31) eta Galizia (% 25) dira astelehenetik ostiralera pantailak erabiltzen ez dituzten haur-kopuru handiena duten erkidegoak.

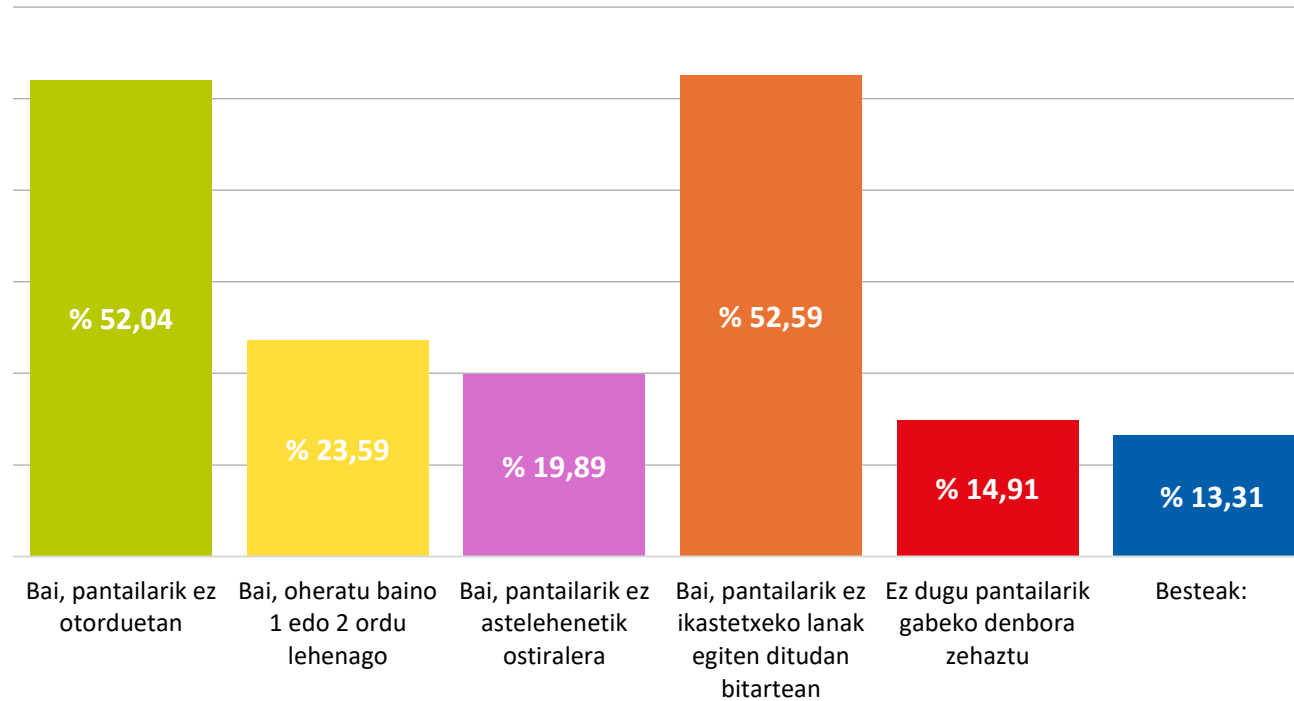
Errioxan, otorduetan pantailak ikusten ez dituztela adierazten duten ume gehiago daude (% 67), eta Katalunia da otorduetan pantailak erabiltzen ez dituztela dioten haur-kopuru txikiena duen (%39) komunitate-erkidegoa.

Balear Uharteetan daude pantailarik gabeko une zehatzik ez dutela adierazten duten haur gehienak (% 18).

INKESTAREN EMAITZAK

19. Grafikoa

Etxean pantailarik edo teknologiarik gabeko uneak dituzue? (Hautatu aukera bat baino gehiago)



Inkestaren emaitzak

Inkestatu gehienek etxean **pantailarik gabeko une zehatzak dituztela** adierazten dute:

- % 53ak ez du pantailarik erabiltzen etxeko lanak egiten dituen bitartean.
- % 52ak teknologiarik gabeko otorduak mantentzen ditu.
- % 24ak lotara joan baino ordu 1 edo 2 lehenago deskonektatzen ditu.
- % 20ak pantailarik gabeko egunak ezartzen ditu astelehenetik ostiralera.

Hala ere, % 15ak ez du pantailarik gabeko une zehatzik, eta % 13ak zehaztu gabeko beste praktika batzuk aipatzen ditu.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

JAMAK 9 eta 14 urte bitarteko 4.000 haur baino gehiagori egindako **eta 2024ko WRALek aipatutako azterketaren** arabera, otorduetan eta gauean pantailarik gabeko uneak ezartzea gomendatzen da, haurren mendekotasun digitala murrizteko.

Sare sozialak, bideojokoak eta mugikorrak modu adiktiboan erabiltzeko ereduak erakusten dituzten haurrek 2 eta 3 aldiz arrisku handiagoa zuten suizidioari buruzko ideiak eta osasun mentaleko sintomak izateko. Mugak argi ezartzeak gehiegizko erabilera ekiditen laguntzen duela eta familiarengatik deskonektatzea sustatzen duela azpimarratzen du.

Interpretazioa

Haurren % 50ak baino gehiagok jatean edo ikastean bezalako funtsezko jardueretan pantailarik ez izatea seinale positiboa da: familia askok **deskonexio digitalerako espazioak** ezartzen saiatzen ari direla erakusten du.

Une hauek funtsezkoak dira arreta osoa, familiaren arteko komunikazioa eta ikasketa-errendimendua bultzatzeko.

Hala ere, badaude **pantailarik gabeko une jakinik ez duten** haurrak, eta horrek proportzio kezkagarria adierazten du, erabilera gehiegizkoarekin lotuta egon baitaiteke.

Familia-inguruneak ongizate digitalean duen eragina

15. ONDORIOA

Haurrek pantailak ez erabiltzeak haiengan eraginik ez duela adierazten dute.

Horrek pantailak erabiltzea beste jarduera batzuekin ordezkatzeko esan nahi du, haien egoera emozionalean gehiegi eragin gabe.

Inkestan lortutako datua

Haurren % 85ak baino gehiagok pantailak ez erabiltzeak bere egoera emozionalean eraginik ez duela ziurtatzen du. % 14ak beregan eragina duela eta urduri, gogaituta edo haserre sentitzen dela dio.

Generoen arteko desberdintasunak

Pantailarik ezin erabiltzeak mutilen % 5 gehiagori eragiten die neskei baino, eta horiek urduriago, gogaituago eta haserreago sentitzen direla diote.

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

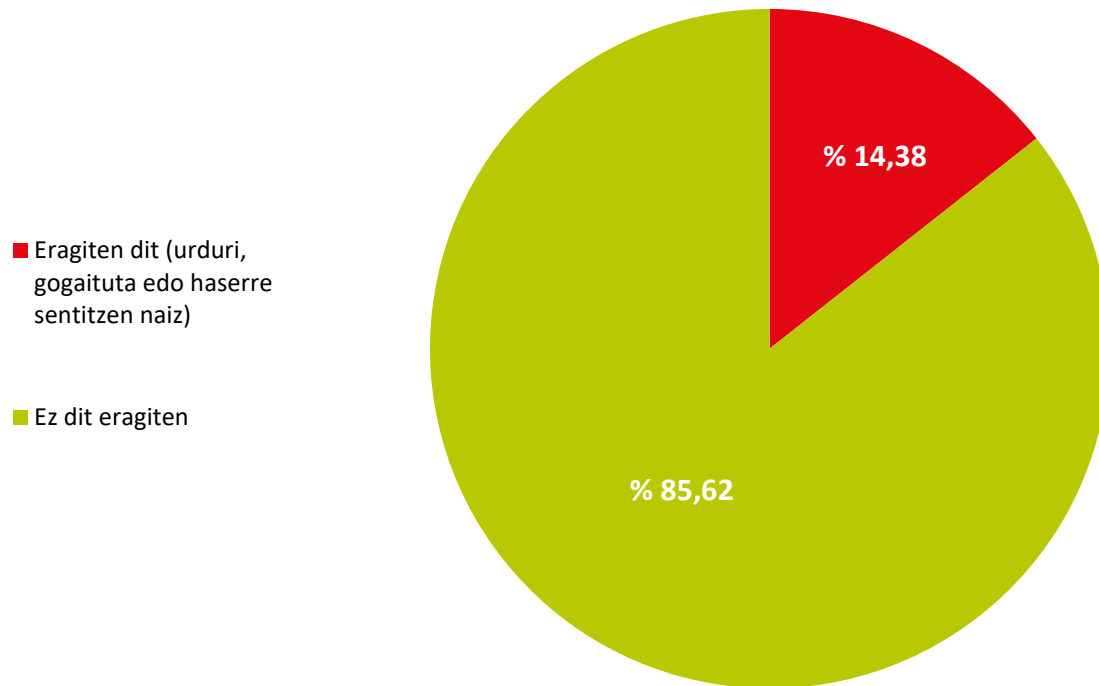
Autonomia-erkidego gehienetan, haurrek gailuak ez erabiltzeak haiengan eraginik ez duela esaten dute.

Euskal Autonomia Erkidegoa eta Errioxa dira pantailak ez erabiltzeak eragiten ez diela uste duten haurren ehuneko handiena (% 90) duten autonomia-erkidegoak.

Bestalde, Katalunia da pantailak ez erabiltzeak eragiten diela adierazten duten haur gehien (% 21) dituen autonomia-erkidegoa, eta, kasu horietan, urduri edo haserre sentitzen dira.

20. Grafikoa

Nola sentitzen zara pantailak erabili ezin dituzunean? (Hautatu aukera bakarra)



Inkestaren emaitzak

- Kasuen % 85ak baino gehiagok pantailak ez erabiltzeak **beregan eraginik ez duela** baieztatzen du. Hala ere, horrek eragiten dien haurren datuaren arabera, sakabanatze nabarmena dago autonomia-erkidegoen artea: % 21 Katalunia, eta % 9-10 Errioxan, Euskal Autonomia Erkidegoan eta Nafarroan.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

Espainiako Pediatría Elkartearen arabera, pantailarik gabeko errutinak ezartzea —hala nola otorduetan, lo egin aurretik edo familia-bizikidetzako uneetan— funtsezkoa da haurren komunikazioa, atsedena eta ongizate emozionala sustatzeko. Gainera, eskola-orduetan edo lo egiteko orduaren aurretik gailuen erabilera mugatzeak kontzentrazioa eta loaren kalitatea hobetzen laguntzen du.

UNAM GLOBAL-ek, jaiotzetik eskolako adinera arteko haurrak aztertzen dituen **2023ko «Revisión desarrollo infantil»** ikerketan, pantaila denbora luzez erabiltzeak mendekotasun emozionala sor dezakeela baieztatzen du. Gailuak eskuragarri ez izateak antsietate, narritadura edo frustrazio sintomak eragin ditzake, bereziki aisialdirako alternatiba osasungarriak ez duten haurretan.

Interpretazioa

Haur gehienek **pantailak erabiltzeari uzteak eragiten ez diela** diote, eta horrek ondoeza esanguratsurik sortu gabe ondo deskonektatzeko gaitasuna dutela esan nahi du. Aurkikuntza hau oso baliotsua da, **gailuen erabilerari alternatiba osasungarriak sartzeko eta mantentzeko baldintza emozional onuragarriak daudela** erakusten duelako. Hala ere, ehuneko batzuk urduri edo haserre sentitzen dira pantailak erabiltzen ez dituztenean, eta horrek kasu batzuetan emozioen kudeaketa eta mendekotasun digitala lantzearen garrantzia adierazten du. Honek familiek aurrez aurreko eta esanguratsuak diren jarduera anitzak sustatzeko beharra sendotzen du, pantailen aurrean emandako denbora ordezkatzeaz gain, **lotura, sormena eta ongizate emozionala indartzen** dituztenak.

Familia-inguruneak ongizate digitalean duen eragina

16. ONDORIOA

Haurrek arreta eskatzen dute: gurasoek pantaila gehiegi erabiltzeak hurrekiko deskonexio emozionala sortzen du.

Datuek errealitate isil baina esanguratsu bat erakusten du: hiru haurretatik batek gurasoek mugikorra, tableta edo ordenagailua etxean gutxiago erabiltzea nahiko luke, eta 10etik ia 6k gurasoek gailu horiek erabiltzeagatik arreta gutxiago eskaintzen dietela sentitu dute.

Inkestan lortutako datua

Aitortu duenez, haurren % 35ari gurasoek gailu elektronikoen erabilera murriztea gustatuko litzaioke.

Haurren % 58ak aitak edo amak arreta gutxiago jartzen ziola sentitu du noizbait, hura mugikorra, tableta edo ordenagailua erabiltzen ari zelako.

Generoen arteko desberdintasunak

Nesken % 39ak eta mutilen % 32ak adierazi dute gurasoek etxean mugikorra, tableta edo ordenagailua gutxiago erabiltzea gustatuko litzaiekeela.

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

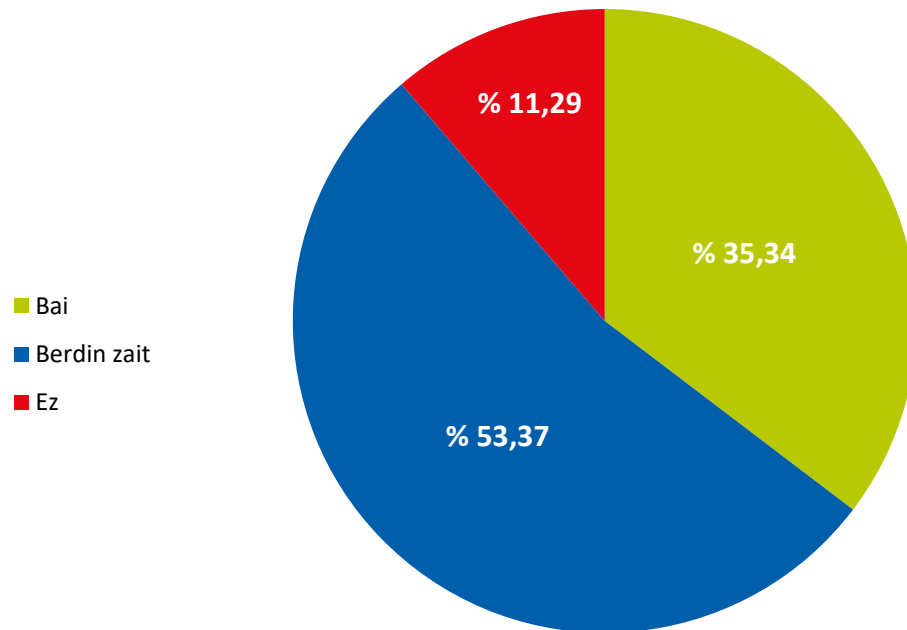
Galizian, Katalunian eta Balear Uharteetan, haurren % 37ak baino gehiagok gurasoek pantailak gutxiago erabiltzea gustatuko litzaiokeela adierazten du.

Aragoiko Autonomia Erkidegoan dago gurasoek etxean gailuren bat erabiltzeagatik jaramon egiten ez ziotela sentitu dutela dioten haurren ehuneko handiena (% 28).

INKESTAREN EMAITZAK

21. Grafikoa

Zure gurasoek etxean mugikorra, tableta edo ordenagailua gutxiago erabiltzea nahiko zenuke?

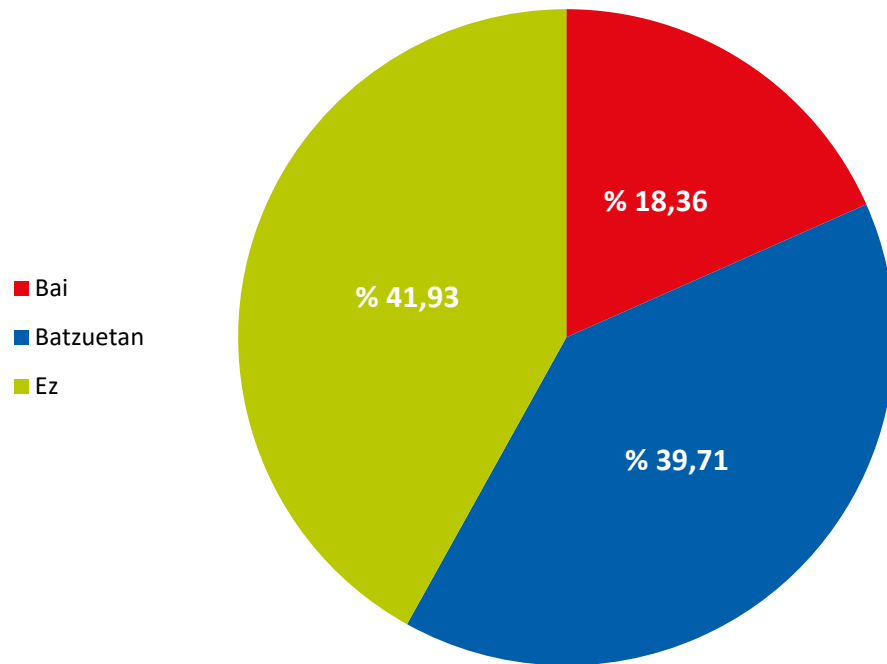


Inkestaren emaitzak

- **Bai:** Inkestatuen herena baino gehiagok (% 35) nahiago luke gurasoek etxean gailu elektronikoen erabilera murriztea. Horrek familiari jaramon gehiago egitea edo haiekin harreman gehiago izatea behar dutela islatzen du.
- **Berdin zait:** Erdiak baino gehiagok (% 53) ez du gailuen erabilera arazo bat bezala ikusten.
- **Ez:** Gutxiengo batek (% 11) ez du uste gurasoek gailuen erabilera murriztu behar dutenik.

22. Grafikoa

Noizbait sentitu duzu zure aitak edo amak jaramon gutxiago egiten zizula mugikorra, tableta edo ordenagailua erabiltzen ari zelako? (Hautatu aukera bakarra)



Inkestaren emaitzak

- **% 58ak** (Bai edo batzuetan) adierazi duenez, bere aitak edo amak jaramon gutxiago egiten ziola sentitu du noizbait, hura gailuren bat erabiltzen ari zelako.
- **% 42ak** ez du sentitu bere aita/amak jaramon gutxiago egin diola mugikorra, tableta edo ordenagailua erabiltzen egoteagatik.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

«*Estudio sobre tecnoferencia en el ámbito familiar*»– Alacanteko Unibertsitatea (2023). 3 eta 6 urte bitarteko seme-alabak dituzten 74 gurasori egin zitzaion.

«*Tecnoreferencia*» kontzeptuak gurasoek mugikorrak gehiegi erabiltzeak seme-alabekin duten harremanean nola eragiten duen deskribatzen du. Ikerketak erakusten duenez, haur askok gurasoek mugikorrari begira egoteagatik jaramon gutxiago egiten dietela uste dute, eta horrek familiako loturaren kalitatea kaltetzen du.

«*Infancia y Desarrollo Pleno*» erakundeak, 6 eta 12 urte bitarteko haurren inguruko azterketa orokorrari buruzko 2024ko artikuluan, pantailen gain-erabilerak eskola-adinean arreta, memoria eta gizarte-trebetasunetan eragin dezakeela azpimarratzen du, batez ere helduek teknologia modu orekatuan erabiltzeko eredurik eskaintzen ez dutenean. Adin horretako haurrak garapen kognitibo eta emozionalerako funtsezkoa den momentu batean daude, eta aurrez aurreko elkarreragin esanguratsuak behar dituzte beren autoestimua, komunikazio trebetasunak eta pertenezia sentimendua indartzeko.

AEPre 2023ko «*Plan Digital Familiar*» planaren arabera, ebidentzia zientifikoak gurasoek pantailaren aurrean ematen duten denboraren eta haien seme-alabek ematen duten denboraren arteko lotura estua dagoela adierazten du, batez ere otorduetan eta logelan. Gainera, ikerketa hauek gurasoen pantailen denbora haurren arreta deitzeko amorrualdien maiztasunarekin lotu dute. «Gurasoek haurrak hazteko garaian gailuak erabiltzeak zailtasunak sortzen ditu haurren beharrak ulertzeko. Horrek deserosotasuna sortzen du haurtzaroan eta nerabezaroan, eta hori haserrealdi edo jokabide aldaketa gisa adierazten da».

Interpretazioa

Haurrek adierazitako nahia ez da behaketa kritikoa soilik, baizik eta helduek beren ohitura digitalak berrikusteko eta partekatutako kalitatezko uneak lehenesteko arreta-deia.

Haurren erdiak baino gehiagok gurasoek gailuekin lanpetuta egoteagatik jaramon gutxiago egiten dietela uste du. Pertzepzio honek arduragabetasun, bakardade edo frustrazio sentimenduak sor ditzake, eta lotura afektiboa eta familia-komunikazioa kaltetu ditzake.

Helduak pantailak erabiltzearen ondorioz emozionalki eskuragarri ez daudenean, haurrek teknologia erabil dezakete arreta edo laguntza gisa, eta horrek haien menpekotasuna indartzen du.

Aisialdirako lehentasuna vs. Pantailei benetan emandako erabilera

17. ONDORIOA

8 eta 12 urte bitarteko haurrek nahiago dute aire zabalean jolastea pantailen aurrean egotea baino.

Inkestatuen erdiak baino gehiagok aire zabalean jolastea beren aukera gogokoena dela pentsatzen du. Eta ehuneko esanguratsu batek bi joko mota horien arteko oreka bilatzen du.

Inkestan lortutako datua

Haurren % 50ak baino gehiagok aire zabalean jolastea nahiago duela dio.

% 41ak ez du lehentasunik aire zabaleko edo pantailekin lotutako jokoei dagokionez.

Generoen arteko desberdintasunak

Nesken % 58ak eta mutilen % 52ak aire zabalean jolastea nahiago dutela diote.

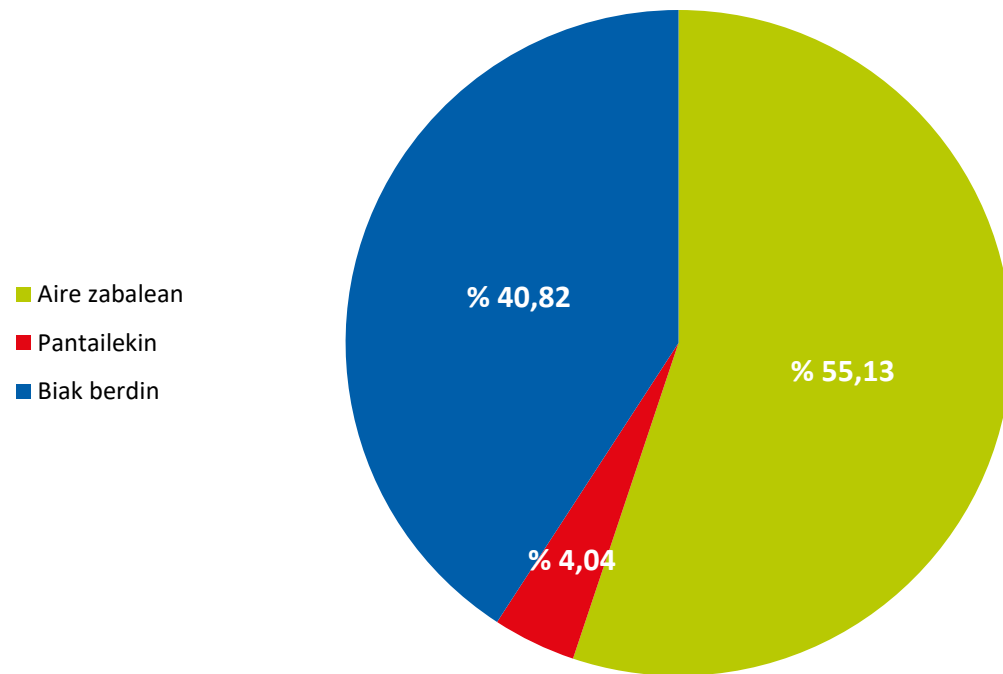
Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

Euskal Autonomia Erkidegoa (% 72) eta Nafarroa (% 68) dira, alde handiz, aire zabalean jolastea nahiago duten haur gehien dituzten autonomia-erkidegoak.

Aragoin, Katalunian eta Galizian, haurren proportzio handiago batek (% 50) aire zabalean edo pantailak erabiliz jokatzeko lehentasunik ez duela adierazten du.

23. Grafikoa

Nahiago duzu aire zabalean jolastea ala pantailak erabiltzea?



Inkestaren emaitzak

- Inkestatuen % 50ak baino gehiagok aire zabaleko jarduerak nahiago dituela argi erakusten du, eta horrek joko fisikoa, natura edo zuzeneko gizarte-interakzioa aintzakotzat hartzen direla islatzen du.
- Hala ere, % 45ak pantailen erabilera edo biak konbinatzea baloratzen du, eta horrek teknologia aisialdiaren zati garrantzitsua izaten jarraitzen duela iradokitzen du, nahiz eta derrigorrez nagusia ez izan.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

Gasol Fundazioaren eta Barça Fundazioaren 2023ko «Uso de pantallas en la infancia» azterketan 0 eta 12 urte bitarteko seme-alabak dituzten 1.000 familiak parte hartu zuten. Horrek ondorioztatzen duenez, pantailak neurrian erabiltzea eta jolas aktiboa konbinatzen dituzten haurrek ongizate fisiko eta emozionalaren adierazle hobeak izaten dituzte.

Interpretazioa

Ia haur guztiek nahiago dute kanpoan jolastea. Horrek parkean jolastera edo aire zabaleko eskolaz kanpoko jarduerak egitera joatea sustatzeko aukera-eremu bat dagoela esan nahi du.

Pantailak soilik nahiago dituztenen ehuneko baxuak haien erabilera orekatuari buruz hezten jarraitzea komeni dela iradokitzen du.

Aisialdirako lehentasuna vs. Pantailei benetan emandako erabilera

18. ONDORIOA

4 haurretatik 1ek egunero ordubete baino gutxiago ematen du aire zabalean jolasten.

Haur gehienek 1-3 orduz edo gehiagoz aire zabalean jolasten duten arren, laurden batek ez du ordubetez ere ez egiten, eta horrek aktiboki jolasteko oztopoak dituzten kasuak daudela erakusten du.

Inkestan lortutako datua

Haurren % 75ak aire zabalean 1-3 orduz (% 48) edo 3 ordu baino gehiagoz (% 27) jolasten dutela baieztatzen du.

Bestalde, horietako ehuneko batek (% 24) egunean ordu 1 baino gutxiago igarotzen du aire zabalean jolasten.

Generoan arteko desberdintasunak

Egunean ordubete baino gehiagoz aire zabalean jolasten dutela dioten mutilen kopurua neskena baino % 5 handiagoa da.

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunak

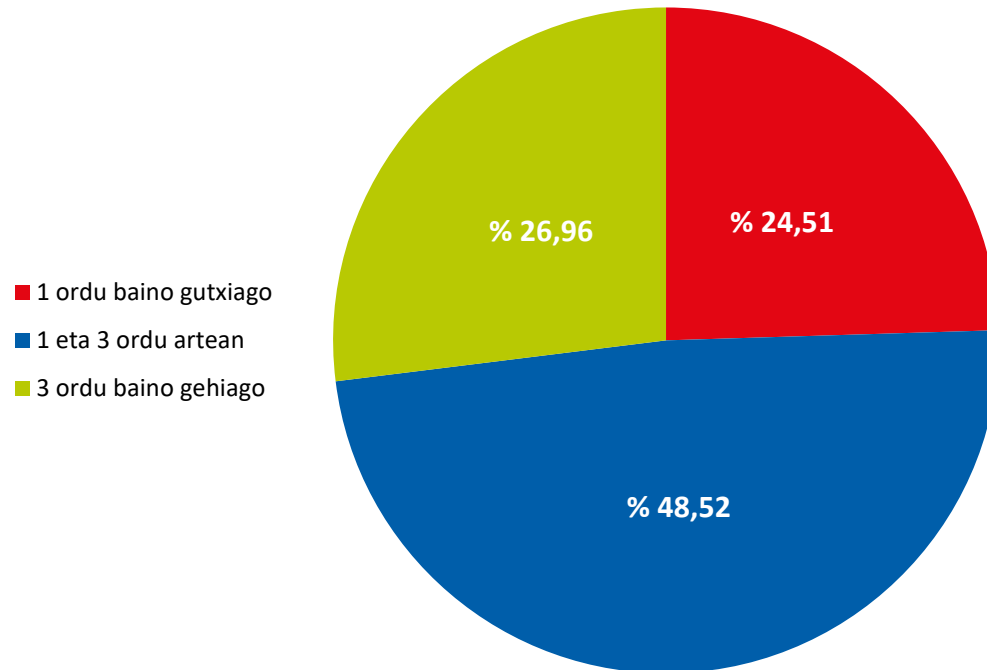
Aragoi eta Katalunia dira aire zabalean jolasean ordubete baino gutxiago ematen duten haurren ehuneko handiena duten autonomia-erkidegoa (% 31).

Euskal Autonomia Erkidegoa (% 36) eta Nafarroa (% 32) dira 3 ordu baino gehiagoz aire zabalean jolasten duten haur gehien dituzten autonomia-erkidegoak.

INKESTAREN EMAITZAK

24. Grafikoa

Eskola ostean, zenbat denbora eskaintzen diozu egunero aire zabalean jolasteari? (Hautatu aukera bakarra)



Inkestaren emaitzak

Haurren gehiengoak (% 48) 1 eta 3 ordu artean ematen ditu aire zabalean jolasten, eta horrek praktika osasuntsu eta orekatu bat dutela adierazten du. Bestalde, % 27ak 3 ordu baino gehiago ematen ditu jolasean, eta horrek jolas aktiboak bere eguneroko bizitzan duen garrantzia indartzen du.

Hala ere, % 25ak egunean ordubete baino gutxiago eskaintzen dio jolasteari, eta horrek denbora, espazio edo beste jarduera sedentarioagoetan interesa dutela islatu dezake.

Zer diote beste ikerketek horri buruz?

«**Plan Familiar Digital**» planak ondorioztatzen duenez, aurrez aurreko harreman sozialek funtzio garrantzitsua dute ikaskuntzan eta garapen neurologikoan, baita osasun mental egokian ere. Helduaren kasuan, gailuak isilarazteak haurra eta beste helduak zaintzeko aukera ematen dio. «**Gurasook ere denbora honetaz baliatzen gara, horietan gure seme-alabekin konplizitate eta konfiantza uneak ezartzeko gai garelako**».

Egunero pantailarik gabeko errutinak eta jarduerak planifikatzea gomendatzen du. Adinaren arabera: eraikuntza-jokoak, mahai-jokoak, mozerroak, eskulanak, puzzleak, margotzea, irakurtzea, museora joatea, naturarekin harremanetan egotea...

Interpretazioa

Haur gehienek aire zabaleko jolas tradizionalak gustuko dituzte, eta, horren arabera, haurrek jarduera fisiko eta sozialekin lotura mantentzen dute ingurune digitaletik kanpo.

Bi joko-moduak konbinatzeko interes handiak teknologia modu orekatuan erabiltzea sustatzeko beharra berresten du.

Mutilen eta nesken arteko aldea kultura-estereotipoekin edo aisialdi-lehentasunekin lotuta egon daiteke. Mutikoek joera handiagoa dute kirol edo joko fisikoetan parte hartzeko, eta neskek, berriz, jarduera erlaxatuagoak edo barruko jarduerak aukeratu ditzakete, eta horrek jolas aktiboan parte hartzea murriztu dezake.

05

Eroski: Oinarrizko ikaskuntzak

Agian inkesta honek islatzen duen daturik esanguratsuena 8 eta 12 urte bitarteko hurrek denbora gehiegi mundu digitalean ematen dutela da, eta horrek arriskuak dakartzala, bai haien osasunerako eta harreman mundurako, bai beren adinerako desegokiak diren edukien gainexposiziorako.

Inkestak islatzen duenez, bizitza erritmoak, garapen digital berriak azkar agertzeak, teknologia berrien eskuragarritasun zabalak eta gurasoen kalitatezko denboraren eskuragarritasun murriztuak eragina izan dezakete gure seme-alaben aisialdia eta harremanak bideratzeko moduan.

Horren ondorioz, askotan «normaltzat» jotzen ditugu horrelakoak ez diren egoerak. Dispositibo batzuk «neurrian» erabiltzeak ere gomendatutako eguneroko mugak gainditzen dituen metaketa sor dezake.



Ez dira desberdintasun handirik ikusten inkestan parte hartu duten nesken eta mutilen artean pantailen erabilerari dagokionez, salbu eta mutilek bideo-kontsolak gehiago erabiltzen dituztela eta neskek, berriz, Tableta gehiago erabiltzen dutela.

Inkestan parte hartu duten autonomia-erkidegoetako haurren artean dauden desberdintasunak kontuan hartuta, desberdintasun handienak Euskal Herria eta Aragoi artean ikusten dira. Era berean, autonomia-erkidego guztietatik, Euskal Herrian da mugikorra gutxien erabiltzen den lekua, mugikor propioa duten haurren-kopuru txikiena duen lekua eta sare sozialak (TikTok) gutxien erabiltzen diren lekua. Eta, aldi berean, autonomia-erkidego hori da erabilera-arauak dituzten etxe gehien dituen, eta bertan dago aire zabalean jolastea nahiago duten haur-kopuru handiena.

Eta, aitzitik, Aragoi da mugikorra gehien erabiltzen den autonomia-erkidegoa, mugikor propioen kopuru handiena duena, sare sozialetara (TikTok) jende gehien sartzen dena, erabilera-arau gutxien dituzten etxeak dauden tokia, eta

bertan dago mugikorra erabiltzean gurasoek jaramonik egiten ez dietela adierazten duten haurren proportzio handiena.

Espainiako Pediatria Elkarteak gomendatzen duenez, inkesta honek hartzen duen adin-tartean, pantailen esposizio-denbora egunean gehienez ordubetera mugatu behar da, eta gainera, denbora hori heldu batek gainbegiratu beharko luke. Hala ere, inkesta honek aurkezten duen panorama askotan nahiko urrun dago gomendio horretatik, hiru adingabetik batek pantailaren bat egunero ordubete baino gehiagoz erabiltzen duela adierazten baitu.

Inkestatutakoen erdia baino gehiago gailu digitalen erabilerari buruzko arau argirik (erabilera-denborak eta pantailarik gabeko uneak) ez duten etxeetan bizi dira. Eta, gainera, ia erdiak etxean ezarritako arauak une oro betetzen ez dituela aitortzen du. **Pantailen erabilerari buruzko arau argirik ez izateak eta hauek ez betetzeak ondorio negatiboak ekar ditzake ohitura digital osasungarriak garatzerakoan, baita autoerregulazio gaitasun txikiagoa izatea ere.**

Adituek pantailak erabiltzen diren bitartean familiak aktiboki gainbegiratzea gomendatzen dute, adingabeek erabiltzaile seguru eta kritikoak izaten ikas dezaten. Hala ere, inkesta honen emaitzen arabera, haurren ia % 90a ez dago beti heldu batekin, eta litekeena da inkestatutako haurren erdiak gutxienez eduki digitalarekin zerikusia duen esperientzia emozional negatibo bat jasan izana adieraztea.

Bestalde, **inkestatuen gehiengo batek adierazten du helduek ez dutela koherentziarik pantailen erabilerari dagokionez**, eta gurasoek arreta gutxiago eskaintzen dietela uste dute, beren gailuekin okupatuta daudelako. Horrek abandonaturik edo arbuiatu sentiaraztea eta teknologia arreta eta konpainia hori ordezteko erabiltzea eragin dezake.

Aisialdia (telesailak, bideoak, filmak...) da pantailei ematen zaien erabilerarik ohikoena adin-tarte honetan. Hala ere, eta plataforma askok (YouTube,

Twitch, TikTok, WhatsApp, BeReal) 13 eta 16 urte bitarteko gutxieneko adina ezartzen badute ere, **8 eta 12 urte bitarteko haur ia guztiek sare sozialekin** (batez ere YouTube, WhatsApp eta TikTok) **lehen harremanak izan dituztela adierazi dute**. Horrek agerian uzten du, adin txikia izan arren, askok dagoeneko komunikazio digitaleko dinamiketan parte hartzen dutela, beharbada senide, lagun edo ikaskide taldeekin.

Inkesta honen emaitzek iradokitzen dutenez, **gurasoek gai digitalei buruzko «etengabeko prestakuntza» behar dute, edo gutxienez informazio iturri eskuragarri eta fidagarriak izatea erabilera mugak eta gehiegizko esposizio digitalaren arriskuak ezagutzeko**. «Arauak» ezartzeko ezagutza behar dute. Gainbegiratzeak ez du kontrolatzea esan nahi, baizik eta laguntzea, elkarrizketa egitea eta gidatzea, gaitasun digital osasuntsuak garatzen laguntzeko. Gainera, eduki digital desegokiak (indarkeria, gorrotoa, sexua, gaiztakeria,...) bistaratzean deseroso edo beldurtuta sentitu diren haurren proportzio handiak segurtasun digitalari, familia-harremanei eta pentsamendu kritikoa sustatzeari buruzko hezkuntza-programen eta haurtzaroarentzako ingurune digital seguruak sustatzen dituzten politika publikoen beharra indartzen du.

Horregatik guztiagatik, egokia dirudi familiei eta ikasleei prestakuntza ematea azpimarratzea kanalen eta martxan ditugun ekimenen bidez (**Eroski Club, Eroski Fundazioaren Hezkuntza Programa, dendak, kideentzako programak...**).

Inkestaren emaitzek hobekuntza-neurriak planteatzeko orduan eutsi ahal izateko kimu berdeak ere ematen dituzte. Adibidez, etxeetan gehien hedatu den arauetako bat otorduetan, etxeko lanak egitean edo lo egin aurretik «**pantailarik gabeko uneak**» izatea da, eta hori adierazle positiboa da, une horiek funtsezkoak baitira arreta osoa eta familia-komunikazioa sustatzeko. Gainera, **inkestatu gehienek pantailak erabiltzeari uzteak berengan eraginik ez duela adierazi dute**, eta horrek adin horretan oraindik mendekotasun emozionalik garatu ez dutela islatzen du; beraz, deskonektatzeko gaitasuna dute, ondoez larririk sortu gabe (antsietatea, narritadura edo frustrazioa).

Gainera, inkestatu gehienek nahiago dute aire zabalean jolastea edo aire zabaleko jokoak pantailen erabilerarekin txandakatzea, eta hori guraso eta hezitzaileek kontuan hartu beharreko aukera garrantzitsua da.

Nahiz eta bai inkesta honek bai beste batzuek antzeko emaitzak erakutsi, eta adituek gure seme-alabak mundu

digitalaren gehiegizko eraginpean daudela eta horrek arriskuak izan ditzakeela adosten dute, gaur egun ez dugu Espainian inplikaturako agente guztiak (familia, hezitzaileak, administrazioa, osasun zerbitzuak, komunikazio kanalak) integratzen dituen, gehiegizko esposizio hori modu drastikoan murrizten laguntzen duen, eta horrela, haurtzaro babestuagoa, pentsamendu kritikoa eta, beraz, osasuntsuagoa sustatzen duen programa eraginkorrik.



zurekin