

Outubro 2025

Enquisa a escolares sobre o impacto das pantallas nos seus hábitos de vida

Idade de 8 a 12 anos



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN





contigo

⁰¹ Contexto	04
⁰² Ficha técnica da enquisa	06
⁰³ Contido da enquisa	08
⁰⁴ Resultados e conclusións	10
⁰⁵ EROSKI: Aprendizaxes fundamentais	71

01

Contexto

Na Fundación Eroski puxemos en marcha un modelo dixital, áxil e custo/eficiente que, apoiado no Programa Educativo para escolares de ensinanza primaria permítenos desenvolver de xeito recorrente enquisas aos nenos e nenas sobre temas de interese para as familias, docentes e Administracións.

Neste caso, a Escola de Alimentación da Fundación Eroski desenvolveu entre maio e xuño de 2025 unha enquisa a 2.581 nenos e nenas de 8 a 12 anos para coñecer os seus hábitos respecto do uso de pantallas (dispositivos dixitais), se contan con normas e límites de uso, o seu grao de percepción dos riscos que supón unha sobreexposición, ademais do impacto que ten o uso prolongado de pantallas na súa actividade diaria.



Apreciado docente,

en **Fundación Eroski** apoiamos os centros educativos desde hai 13 anos a través do programa Enerxía para medrar, con innovadores recursos desenvolvidos por expertos/as pedagogos e nutricionistas.

2,2 millóns de escolares xa participaron no programa desde o seu inicio.



Agora poñemos en marcha unha nova **enquisa** sobre **hábitos de estilos de vida saudables e o impacto das pantallas** nos escolares de **8 a 12 anos** e queremos contar coa túa participación.

02

Ficha técnica da enquisa

Universo

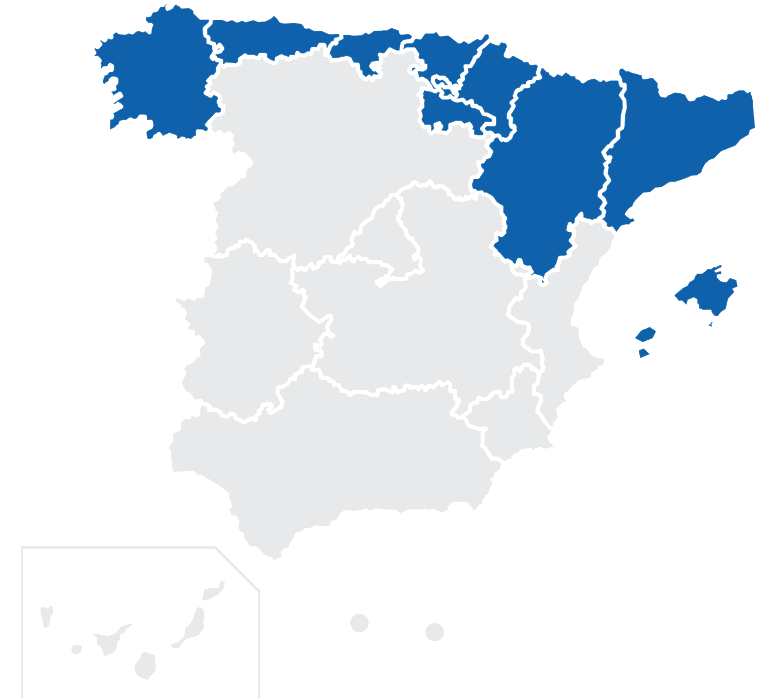
Nenos e nenas de 8 a 12 anos escolarizados en España.

Mostra

- Escolares de 8 a 12 anos de centros educativos de Ed. Primaria participantes no programa educativo da Fundación Eroski.
- Nenos e nenas asistentes a eventos no País Vasco; Ibilaldia, Escola Pública Vasca, Araba Euskaraz e Herri Urrats.

Técnica de recollida de datos

- Enquisa enviada a centros educativos: ligazón a enquisa en liña e enquisa imprimible en castelán, éuscaro, galego e catalán (e posterior envío por correo electrónico ou mensaxeiro).
- Enquisa impresa facilitada aos asistentes aos Obradoiros de Eroski nos eventos: Ibilaldia, Escola Pública Vasca, Araba Euskaraz e Herri Urrats.
- No País Vasco as enquisas desenvóléronse coa colaboración de EUSKAL HERRIKO IKASTOLEN ELKARTREA.





Tamaño da mostra

Recolléronse un total de 2.581 enquisas de escolares de 8 a 12 anos nas CC. AA. da zona norte, no período do 7 de maio ao 20 de xuño de 2025.

N.º de preguntas formuladas:

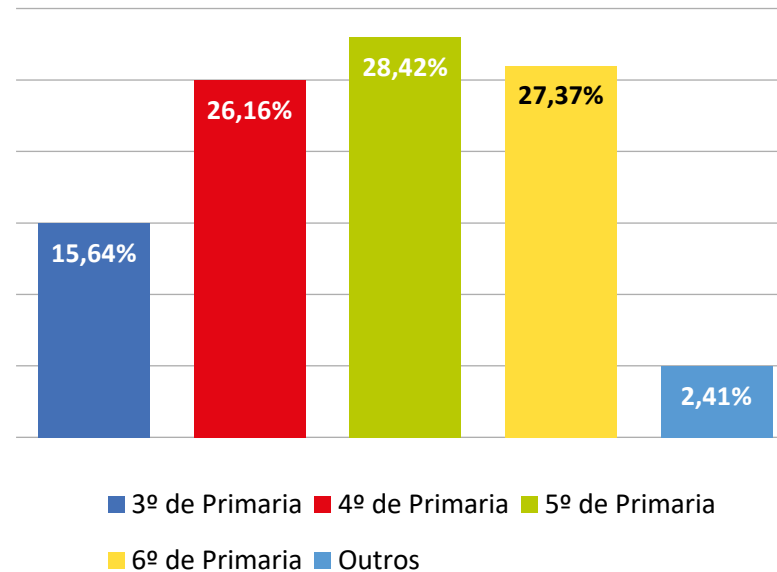
4 bloques

21 preguntas

Tipo de preguntas aplicadas:

Pechadas e abertas

Perfil dos enquisados



CCAA	TOTAL ENQUISAS	NIÑOS	NIÑAS	NON CONTESTA *
Cataluña	444	53%	47%	0,2%
Gallcia	310	48%	51%	1,6%
País Vasco	360	54%	51%	-4,7%
Aragón	255	51%	45%	3,5%
Illas Baleares	317	53%	46%	0,9%
Asturias	113	65%	36%	-1,8%
Navarra	483	48%	47%	5,2%
Cantabria	100	62%	38%	0,0%
A Ríaxa	198	56%	46%	-2,5%
TOTAL	2581	52,5%	46,7%	0,8%

*20 enquisados omitiron

03

Contido da enquisa

A enquisa aborda 4 bloques: (1) pantallas (uso, normas e límites e uso de redes sociais), (2) saúde e benestar, (3) relacións sociais e hábitos de ocio, e (4) riscos e perigos.

(1)

Pantallas

Uso de aparellos electrónicos, normas e límites, e uso de redes sociais.

(2)

Saúde e benestar

Como inflúe no meu estado de ánimo o uso de pantallas.

(3)

Relacións sociais e hábitos de ocio

Preferencias de xogo e ámbito

(4)

Riscos e perigos

Acceso a contidos e uso da Internet.

BLOQUE 1 | Pantallas

BLOQUE 1.1
Uso de aparatos electrónicos

BLOQUE 1.1
Uso de aparatos electrónicos

1. ¿Cales utilizas habitualmente? Marca unha opción por cada aparello electrónico.

	Nunca o raramente	Usa a e a comparación cos demais membros da clase	Usa a e a máis
Televisión	☐	☐	☐
Consola de videoxogos	☐	☐	☐
Tablet	☐	☐	☐
Móbil con acceso a internet	☐	☐	☐
Ordenador	☐	☐	☐

... que sexa tes. *Quen che deu, comprou ou regalou o dispositivo?*

☐ Outros: _____

☐ Pol/Nai ☐ Familiares ☐ Non o sei ☐ Outros:

[illegible]

Para que usas as pantallas? Marca unha opción en cada actividade.

	Nunca	A veces	Casi siempre
Facer deberes ou tarefas da escola	☐	☐	☐
Xogar a videoxogos	☐	☐	☐
Ver debuxos, series ou películas	☐	☐	☐
Leer (contos, cómics, libros, etc.)	☐	☐	☐
Traballar con amigos/as ou familia	☐	☐	☐
Traballar con apps educativas (como Duolingo, Kahoot, etc.)	☐	☐	☐
Traballar en redes sociais (como TikTok...)	☐	☐	☐

BLOQUE 1.3
Uso de redes sociales

BLOQUE 1.3
Uso de redes sociales

16. **Utilizas alguna destas redes sociales?** Marca todas as que utilices.

☐ TikTok	☐ Snapchat	☐ WhatsApp	☐ Ninguna
☐ Instagram	☐ YouTube	☐ BeReal	☐ Outras:
☐ Facebook	☐ X (Twitter)	☐ Twitch	

17. **Tes conta propin ou usas a doutros persoas?** Podes marcar máis dunha opción.

☐ Propia	☐ Dos meus pais	☐ Douts familiares (avós, tíos, curmáns...)	☐ Dos meus amigos/as
---------------------------------	--	--	---

BLOQUE 2 | Saúde e Bem-estar

BLOQUE 2 | **Saúde e Bem-estar**

16 **Has causas que deixas de fazer por estar com os teus aparelhos electrónicos ou internet?**

Podes marcar mais duma opção.

☐ Ver os meus amigos/as ☐ Estar com a família ☐ Ler ou estudar ☐ Fazer desporto ☐ Nada

17 **Como te sentes quando não podes usar os telemóveis? Marca só unha opción.**

☐ Não me afecta (sintoma tranquilo/a) ☐ Não me afecta (sintoma nervioso/a, molesto/a ou entediado/a)

BLOQUE 3 | *Relacions socials e hàbitos de lecer*

14 Ao sair da escola, quanto tempo *le* dedica a xogar ao aire libre cada día? Marca só unha opción.

☐ Menos de 1 hora ☐ Entre 1 e 3 horas ☐ Máis de 3 horas

15 Prefere xogar ao aire libre ou con pantallas? Marca só unha opción.

☐ Ao aire libre ☐ Con pantallas ☐ Ambas por igual

16 Algunha vez sentiches que o teu pai ou nai che prestaban menos atención porque estaban a usar o móbil, a tablet ou o computador? Marca só unha opción.

☐ Si ☐ Algunhas veces ☐ Non

17 Gustaríache que os teus pais usasen menos o móbil, a tablet ou o computador?

☐ Si ☐ Máis do igual ☐ Non

LOQUE 4 | *Riscos e perigos*

perigos que pode ter o uso de internet? Podes marcar mais duma opção.

☐ Si, os meus professores/as ☐ Non, ningún ☐ Si, outros:

ves en internet? Marca só unha opción.

☐ Si, case sempre ☐ Non, nunca

Internet que creas que non é apropiada para a túa idade?

☐ Non apropiados para a miña idade

☐ Insultos ou malidade cara a outras persoas

☐ Mensaxes que me fizo sentir mal

☐ Si, vídeos de pelexas ou con violencia

☐ Si, insultáronme

☐ Non

ados para a túa idade, fíxerache sentir incómoda/a ou asustada/a?

☐ Non

fixese sentir incómoda/a en internet ou che pedise que

☐ Non

☐ Difícil aos meus amigos/as

Principais conclusións

CONCLUSIÓN

01

Os nenos e nenas utilizan pantallas por riba do tempo máximo recomendado.

CONCLUSIÓN

02

A 2 de cada 3 nenos e nenas permítenlles usar pantallas na casa entre 1 e 3 horas ou máis.

CONCLUSIÓN

03

O nenos non teñen unha noción clara do tempo que pasan conectados.

CONCLUSIÓN

04

Un de cada tres nenos e nenas de 8 a 12 anos enquisados teñen móbil ou tablet propios.

CONCLUSIÓN

05

O lecer audiovisual e os videoxogos son as actividades que máis realizan os nenos e nenas fronte ás pantallas.

CONCLUSIÓN

06

Os nenos e nenas recoñecen a existencia de normas na casa sobre o uso de dispositivos.

CONCLUSIÓN

07

1 de cada 3 nenos e nenas afirma que hai consecuencias cando non respectan os límites de uso dos dispositivos.

CONCLUSIÓN

08

Falla de equidade respecto das normas sobre o uso de pantallas nos fogares.

CONCLUSIÓN

09

Case 1 de cada 4 nenos e nenas nunca está acompañado por un adulto ao usar pantallas.

CONCLUSIÓN

10

Unha elevada proporción de nenos e nenas de entre 8 e 12 anos está exposta a contidos inadecuados na Internet.

CONCLUSIÓN

11

Máis da metade dos nenos e nenas enquisados ten conta propia en redes sociais aínda que a idade mínima para usalas é a partir dos 13 anos.

CONCLUSIÓN

12

TikTok é a terceira rede social con máis uso por parte dos nenos e nenas de 8 a 10 anos, aínda sen poder usala legalmente.

CONCLUSIÓN

13

A maioría dos nenos e nenas indica ter supervisión ou control parental no uso de dispositivos.

CONCLUSIÓN

14

Os momentos sen pantallas definidos polas familias son durante a realización dos deberes, as comidas e, en menor proporción, antes de ir dormir.

CONCLUSIÓN

15

Os nenos e nenas aseguran que non lles afecta o feito de non utilizar pantallas.

CONCLUSIÓN

16

Os nenos e nenas reclaman atención: "o uso excesivo de pantallas por parte dos pais e nais xera desconexión emocional cos seus fillos".

CONCLUSIÓN

17

Os nenos e nenas de 8 a 12 anos prefiren xogar ao aire libre que con pantallas.

CONCLUSIÓN

18

1 de cada 4 nenos e nenas xoga menos dunha hora ao aire libre.

Uso e tempo investido en aparellos electrónicos

CONCLUSIÓN 01

Os nenos e nenas utilizan pantallas por riba do tempo máximo recomendado.

Máis dun terzo dos nenos e nenas de 8 a 12 anos utilizan as pantallas (televisión, consola de videoxogos e móbil) máis dunha hora ao día, o que aumenta o risco de posibles efectos sobre a súa saúde mental e/ou física.

Dato obtido na enquisa

Máis dun 50% dos nenos e nenas ve a televisión máis dunha hora ao día (entre 1 e 3 horas ou máis de 3 horas).

Cando menos un 30% dos nenos e nenas utiliza a consola ou o móbil máis dunha hora ao día. O móbil destaca como o aparello con meirande uso intensivo, xa que un 12% dos nenos e nenas o utiliza máis de tres horas ao día.

Diferenzas entre xéneros

O 38% dos nenos usan os aparellos electrónicos máis dunha hora ao día (entre 1 a 3 horas e máis de 3 horas) mentres que só un 28% das nenas o fan. No caso concreto das consolas de videoxogos un 47% dos nenos utiliza máis tempo as consolas, mentres que só un 13% das nenas o fai. Ademais, un 57% das nenas non usan videoconsolas mentres que esta ratio é do 21% para os nenos. Por outra banda, o uso da TV é semellante entre nenos e nenas.

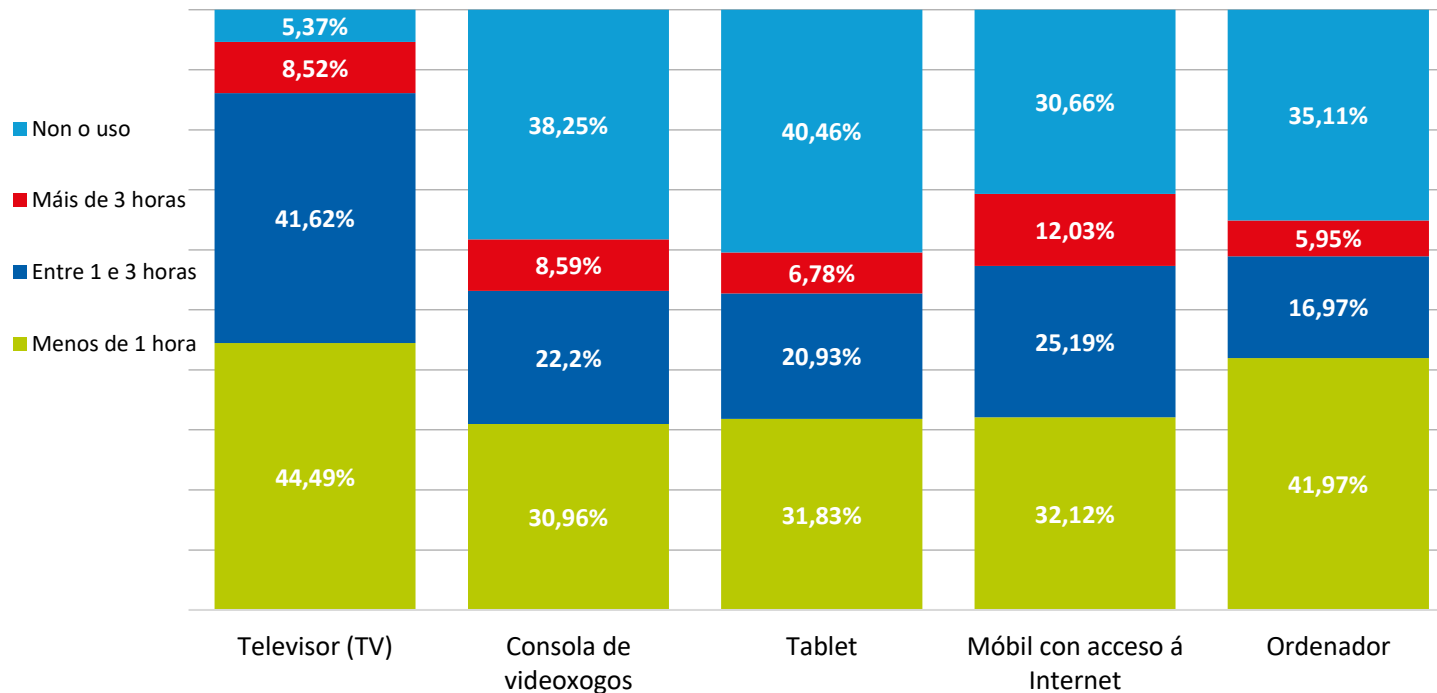
Diferenzas entre CC. AA.

O País Vasco e as Illas Baleares é onde máis proporción (36%) de nenos e nenas usa o móbil durante menos dunha hora, mentres que en Cataluña e Aragón é onde unha menor proporción (28%) de nenos e nenas usa o móbil durante menos dunha hora. Por outra banda, en Asturias é onde unha meirande proporción (53%) de nenos adica menos dunha hora a ver a TV, seguida de Navarra (49%), mentres que en Galicia é onde unha maior porcentaxe (55%) de nenos e nenas adica máis dunha hora a ver a TV, seguida de Cataluña (53%) e Cantabria (52%).

RESULTADOS DA ENQUISA

Gráfico 1

Canto tempo ao día usas cada aparello?



Resultado da enquisa

-Televisión (TV)

O 91% dos nenos e nenas consultados utiliza a televisión menos de 3 horas ao día, sendo a categoría máis frecuente menos dunha hora.

-Consola de videoxogos

Un 38% dos nenos e nenas non utilizan consolas, e só unha pequena porcentaxe (9%) xoga máis de 3 horas.

-Tablet

O 40% non usa tablet, e só o 7% a utiliza máis de 3 horas.

-Móbil con acceso á Internet

O 31% non o usa, porén, o móbil amosa unha distribución máis equilibrada entre as categorías de uso. O 12% úsao máis de 3 horas.

-Ordenador

O 42% úsao menos dunha hora ao día. Só o 6% o usa máis de 3 horas.

Que din outros estudos ao respecto?

Segundo o **Plan Dixital Familiar 2023** elaborado pola Asociación Española de Pediatría, na franxa de idade de **7 a 12 anos** recoméndase limitar o tempo de exposición a pantallas a un máximo **dunha hora diaria**, incluíndo tanto o uso no colexio como na casa. Esta recomendación trata de protexer o desenvolvemento cognitivo, emocional e social dos menores, promovendo un uso saudable e equilibrado da tecnoloxía.

Ademais, sublíñase a importancia de que este tempo dixital estea **supervisado por un adulto**, que se priorice o uso de **dispositivos fixos** (como ordenadores de sobremesa ou televisores) fronte a móbiles ou tablets, e que se evite o uso de pantallas en **espazos íntimos como o dormitorio ou o baño**, para favorecer rutinas de descanso e privacidade axeitadas. Estas pautas forman parte dun enfoque preventivo que procura acompañar ás familias na educación dixital dos seus fillos e fillas, fomentando hábitos conscientes desde idades temperás.

Interpretación

A franxa de 1 a 3 horas pode semellar "moderada", polo que moitas familias poderían non estar percibindo como un exceso ese nivel de uso que sobrepasa con moito o recomendado. Estes datos reflicten unha tendencia xeralizada ao uso excesivo de pantallas, con posibles implicacións para a saúde física, mental e social dos menores. As diferenzas por xénero e rexión poden axudar a deseñar intervencións máis específicas e contextualizadas, tanto na contorna escolar coma na familiar.

12% usan o móbil máis de 3 h/día: isto supón que máis de 300 nenos e nenas da mostra están en risco potencial de sobreexposición, etc. (ver gráfico 1).

Uso e tempo investido en aparellos electrónicos

CONCLUSIÓN 02

A 2 de cada 3 nenos e nenas permítenlles usar pantallas na casa entre 1 e 3 horas ou máis

Só 1 de cada 3 nenos e nenas ten delimitado un tempo de uso de pantallas inferior a 1 h/día (o tempo máximo recomendado), o resto indica utilizar pantallas entre 1 e 3 horas ou non ter normas de tempo límite establecidas

Dato obtido na enquisa

Aínda que o 30% ten un límite axeitado (≤ 1 h/día), un 43% pode usar pantallas entre 1 e 3 horas diarias, superando o límite recomendado para a súa idade.

Un 27% indica non ter normas de tempo límite de uso de pantallas polo que a proporción de nenos e nenas que usan pantallas alén do límite recomendado, podería ser aínda maior.

Diferenzas entre xéneros

Os nenos (48%) e as nenas (37%) indican que lles permiten usar pantallas na casa entre 1 e 3 horas ao día. Os nenos (15%) e as nenas (35%) afirman ter un límite de ata 1 hora ao día.

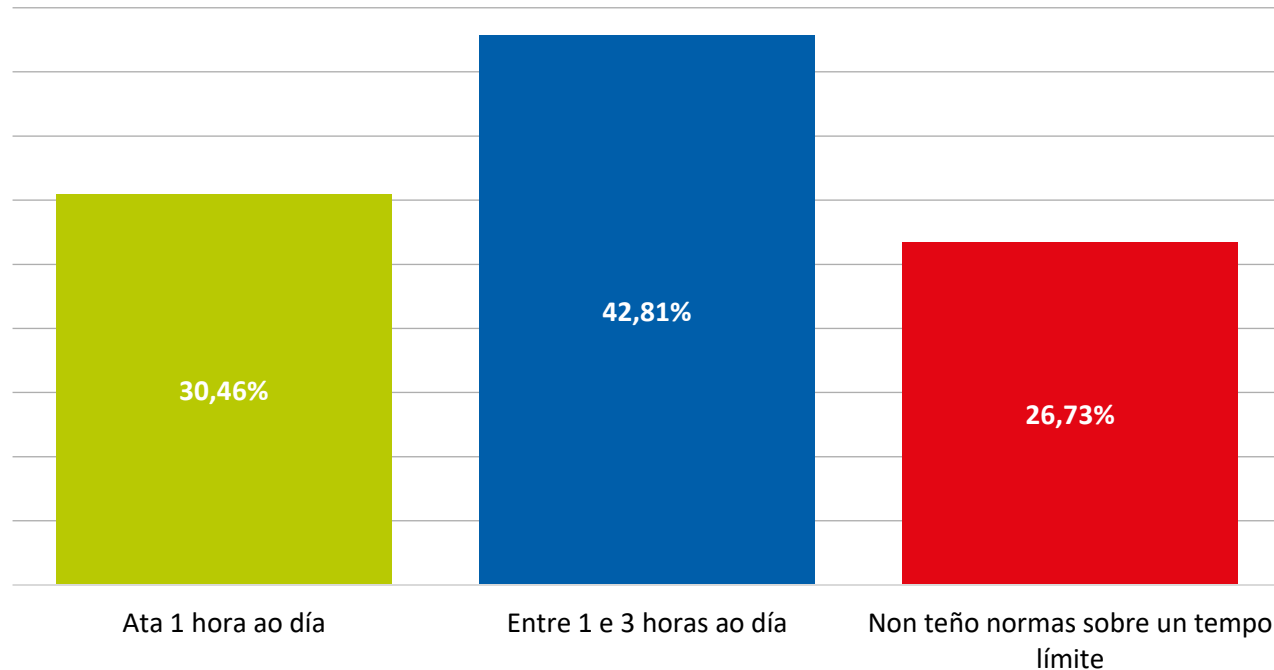
A mesma proporción (27%) de nenos e nenas comenta que non ten normas sobre un tempo límite para utilizar pantallas.

Diferenzas entre CC. AA.

As CC. AA. onde unha meirande proporción de nenos e nenas (40%) ten límite de uso menor dunha hora son o País Vasco e Navarra, mentres que Galicia, Cataluña e Aragón teñen a menor proporción (23%) de nenos e nenas con límite de uso menor de 1 hora e a maior proporción (36%) de nenos e nenas sen límite de tempo.

Gráfico 2

Canto tempo diario che permiten usar pantallas na casa?



Resultado da enquisa

- O 43% dos enquisados **ten permitido usar pantallas** entre 1 e 3 horas ao día, o que supón a opción máis común.
- O 30% ten un límite máis estrito de ata 1 hora diaria, o que **indica unha preocupación por reducir o tempo fronte a pantallas**.
- O 27% **declara non ter normas** sobre o tempo de uso de pantallas.

Que din outros estudos ao respecto?

A **Fundación Medrar Xogando e AIJU na súa investigación 2023** "Efectos da falla de xogo na infancia" realizada en 668 familias, conclúe que máis do 90% dos nenos de 4 a 10 anos superan os tempos de pantalla recomendados, o que se asocia con trastornos do sono, miopía, ansiedade ou déficit de atención.

Aínda que o 96% das familias tenta establecer normas, o 71% ten dificultades para mantelas, e apenas o 14% busca apoio profesional.

Interpretación

Máis do 69% dos nenos e nenas teñen permitido usar pantallas entre 1 e 3 horas ou sen límite.

Unha porcentaxe elevada de pais non establece límites ao uso de pantallas, ou se o fai, establece límites demasiado elevados. A causa pode estar na desinformación sobre os tempos de uso recomendado. E isto pode dar lugar a alteracións na saúde mental e física dos seus fillos e fillas.

Uso e tempo investido en aparellos electrónicos

CONCLUSIÓN 03

O nenos non teñen unha noción clara do tempo que pasan conectados.

A diferenza entre o tempo de uso real e a percepción que del teñen os nenos e nenas indica a necesidade de educación en conciencia dixital desde a infancia.

Dato obtido na enquisa

TV: un 23% considera que usa pouco a TV, un 67% considera suficiente o tempo de uso e un 10% considera que a usa moito.

O móbil con acceso á Internet: Un 39% considera que usa pouco o móbil, un 43 % considera que o tempo que o utiliza é suficiente e un 17% considera que o usa moito.

Consola de videoxogos: o 47 % di que é pouco o tempo que usa a consola, un 41% cre que a usa suficiente e un 13% afirma que a usa moito tempo.

Diferenzas entre xéneros

Un 81% dos nenos indica que o tempo de uso da consola de videoxogos é "pouco" ou "suficiente". Porén, case a metade deles (47%) utilizan as consolas entre 1 e 3 horas ou máis de 3 horas. No caso das nenas, un 95% delas indica que o tempo de uso da consola de videoxogos é "pouco" ou "suficiente" o que cadra mellor coa proporción (13%) de nenas que usan en exceso as consolas.

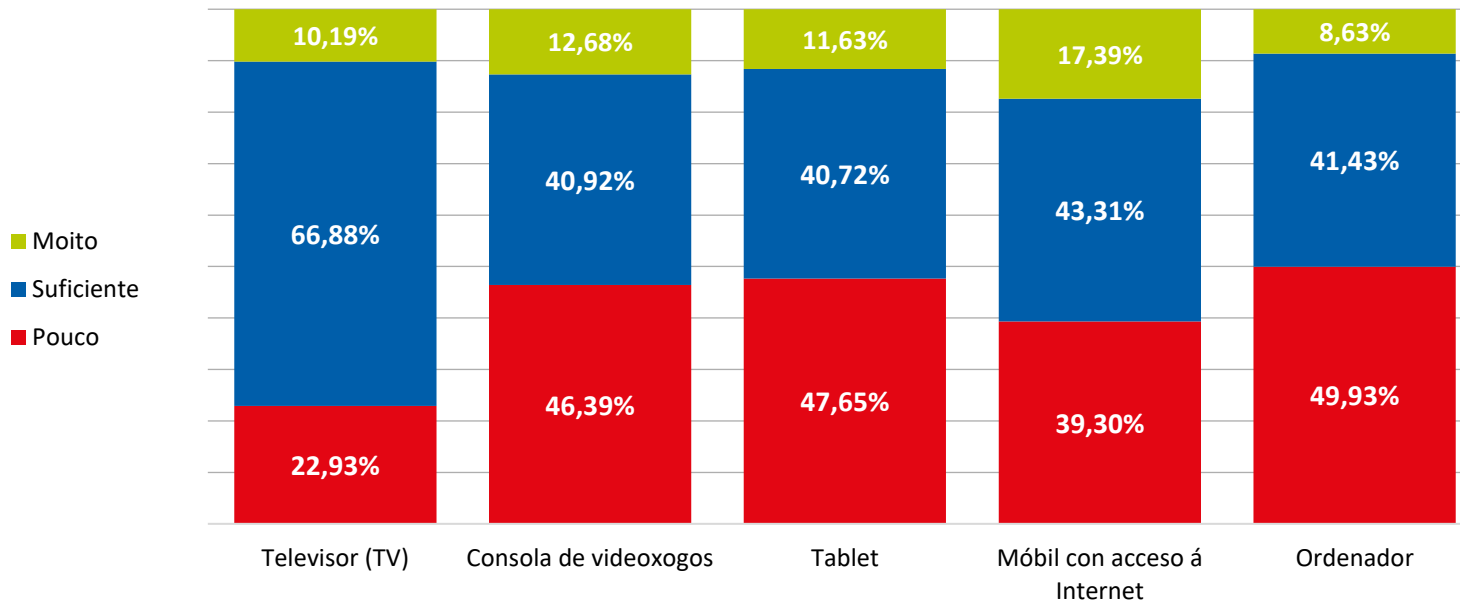
Diferenzas entre CC. AA.

En Galicia, ao ser a CC. AA. onde unha meirande parte (56%) de nenos e nenas adican máis dunha hora a ver a TV, é onde unha menor proporción (17%) de nenos e nenas opinan que adican pouco tempo a ver a TV. No País Vasco, que é a comunidade onde máis proporción (79%) de nenos e nenas usan o móbil durante menos dunha hora, é onde hai unha meirande proporción (55%) de nenos e nenas que pensan que adican pouco tempo ao uso do móbil.

RESULTADOS DA ENQUISA

Gráfico 3

Cres que o tempo que estás a usar cada aparello é pouco, moito ou suficiente?



Resultados da enquisa:

- A meirande parte percibe o uso da **televisión (67%) e móbil (43%)** como **suficiente**, aínda que os datos que aportan amosan que **superan o límite recomendado**.
- Porén, a **consola (41%)**, a **tablet (41%)** e o **ordenador (41%)** percíbense como usados "pouco", o que **subestima o seu impacto real** no tempo de pantalla.
- O **móbil** indícase como moi usado por un **17%**.

Que din outros estudos ao respecto?

Segundo o Plan Dixital Familiar da AEP 2020, débese fomentar o uso racional de dispositivos:

Os nenos e as nenas coñecen o uso instrumental (apagar, prender, desbloquear, instalar, desprazarse pola pantalla). Porén, descoñecen o uso racional (control de tempo, espazos de uso, veracidade de contidos, privacidade, capacidade crítica, entre outros).

O uso racional aduírimolo coa madurez, fóra da pantalla, e cando está desenvolvido é máis doado aplicalo aos dispositivos dixitais.

Interpretación

En xeral, os nenos e nenas perciben o uso de gran parte dos dispositivos como "suficiente", o que suxire que o perciben como un uso axeitado, aínda que con matices segundo o dispositivo.

Lembrando que sobrepasan en moitos casos o tempo recomendado, existe unha clara **infraestimación do tempo fronte a pantallas**, o que indica que **moitos nenos non son conscientes de que están sobreexpostos**.

Uso e tempo investido en aparellos electrónicos

CONCLUSIÓN 04

Un de cada tres nenos e nenas de 8 a 12 anos enquisados teñen móbil ou tablet propios.

Aínda que o dispositivo máis utilizado é a TV e é de uso compartido, hai unha porcentaxe considerable de nenos e nenas que xa contan con dispositivos propios e a meirande parte son de uso individual.

Dato obtido na enquisa

O uso da TV pola maioría (89%) dos nenos e nenas é compartido con outros membros da súa familia. Un 64% usa habitualmente o ordenador, e un 24% ten ordenador propio. Máis do 65% usan o móbil e un 36% teñen móbil propio.

Engadir aquí, ademais, que nunha meirande parte dos casos (68%) os dispositivos propios son agasallo dos seus pais e un 27% doutros familiares.

Diferenzas entre xéneros

As nenas usan nunha meirande proporción que os nenos a tablet e tenden a ter máis dispositivos propios nesta categoría.

Os nenos usan nunha meirande proporción que as nenas a consola de videoxogos e tenden a ter máis dispositivos propios nesta categoría.

Non se advirten diferenzas significativas entre nenos e nenas en canto ao uso e propiedade do móbil, ordenador e TV.

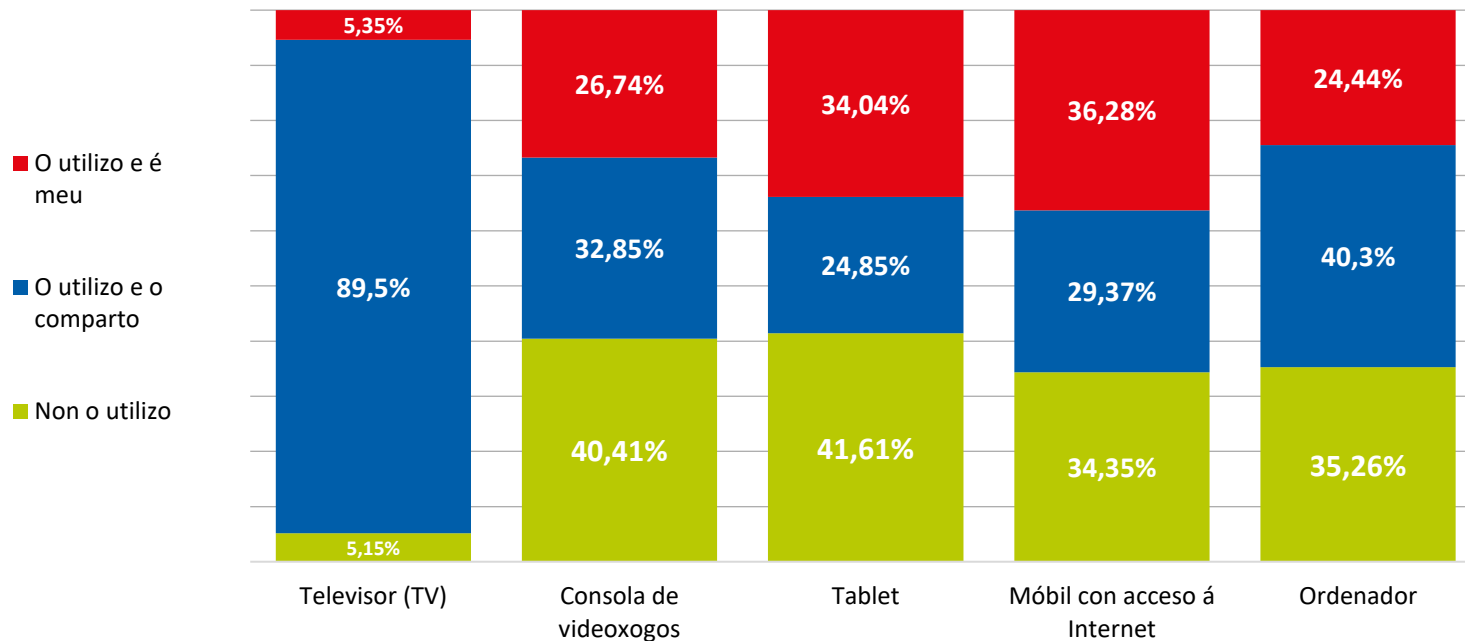
Diferenzas entre CC. AA.

En relación co uso e propiedade de dispositivos por parte dos nenos e nenas enquisados, obsérvase que Galicia presenta a maior proporción de uso e propiedade da tablet (42%), mentres que Navarra rexistra a menor proporción (30%). Por outra banda, en canto ao móbil, as CC. AA. con maior proporción son A Rioxa (53%) e Asturias (50%), sendo o País Vasco a que presenta menor proporción (17%).

RESULTADOS DA ENQUISA

Gráfico 4

Que dispositivos utilizas habitualmente e cal é o seu uso?



Resultado da enquisa:

- Case o 90% dos nenos e nenas usan a televisión compartida cos demais membros da, e un 5% ten TV propia.
- O ordenador é o segundo dispositivo máis compartido (40%). Porén, case un de cada catro (24%) dos nenos e nenas ten o seu propio ordenador.
- O móbil tamén destaca cun total de 66% de nenos e nenas que o usan, un 36% que o utiliza e é seu, e un 29% que o utiliza compartido.

Que din outros estudos ao respecto?

A plataforma de datos e visualización creada por **Europa Press EPDATA** menciona no seu **informe estatístico 2021 "Infancia e xuventude no mundo"** que o uso de tecnoloxías en menores de idade (10-15 anos) amosa que un 69,9% dos menores españois entre 10 e 15 anos ten teléfono móbil.

Segundo o **Plan Dixital Familiar**, cando usamos os medios dixitais estamos deitados ou sentados. Unha mala postura favorece a dor das costas. Ademais, o uso repetido cos dedos sobre un teclado ou mando dun ordenador ou videoconsola cando xogamos pode provocar lesións no aparato locomotor. É recomendable usar os dispositivos cunha postura axeitada, facer descansos cada 30 minutos e realizar paseos curtos e estiramientos.

Interpretación

Uso xeralizado de pantallas: incluso sen propiedade do dispositivo, o acceso é moi alto, superando o 60% dos nenos e nenas enquisados que utilizan de xeito cotián algún dispositivo.

Fenda de xénero evidente en consola e tablet: os nenos teñen máis acceso e adican máis tempo ao uso de videoxogos mentres que as nenas utilizan máis a tablet.

Risco de acumulación: varios dispositivos cun uso "moderado" (<3 h) poden superar amplamente os límites recomendados se se acumulan.

Escasa propiedade da TV, pero máximo uso: importante incluír a TV como pantalla relevante (normalmente non tida en conta como impacto de pantallas polas familias).

Uso e tempo investido en aparellos electrónicos

CONCLUSIÓN 05

O lecer audiovisual e os videoxogos son as actividades que máis realizan os nenos e nenas fronte ás pantallas.

Os nenos desta franxa de idade utilizan as pantallas principalmente para actividades de lecer e entretemento, como ver series ou xogar a videoxogos, mentres que o uso con fins educativas ou de lectura é significativamente menor.

Aínda que unha parte importante tamén as usa para comunicarse con amigos ou familiares, o uso de redes sociais, en comparación con outros usos dos dispositivos, é menos frecuente, o que pode estar relacionado coas restricións de idade nestas plataformas.

Dato obtido na enquisa

O uso de pantallas para lecer audiovisual e videoxogos é masivo (máis do 80%), mentres que actividades con valor pedagóxica como a lectura ou o uso de apps educativas son minoritarias.

Un de cada dous nenos de 8-12 anos xa usa redes sociais, e destes a metade as usa de xeito moi frecuente, aínda que non teñan a idade legal mínima permitida.

Diferenzas entre xéneros

Unha grande maioría (92%) dos **nenos** indica facer uso das pantallas para xogar a videoxogos, mentres que tamén unha gran maioría (90%) das **nenas** indica facer uso das pantallas para ver debuxos, series ou películas. Iso supón un maior uso de consolas por parte dos nenos e de tablet polas nenas.

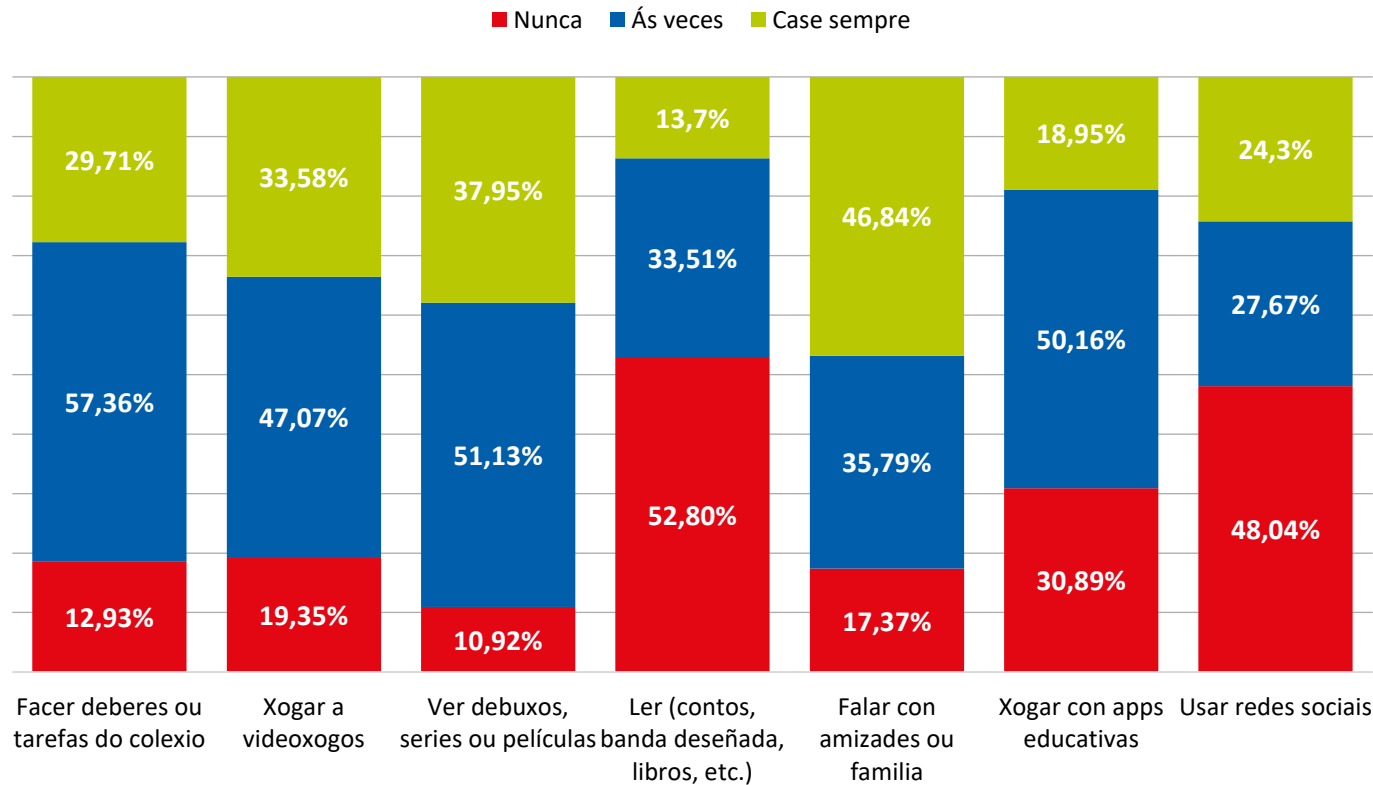
Diferenzas entre CC. AA.

Asturias é a Comunidade Autónoma con máis nenos e nenas (89%) que usan as pantallas para xogar a videoxogos e Cataluña na que a meirande parte dos nenos e nenas (91%) usa as pantallas para contidos audiovisuais. Aragón é a que máis nenos e nenas ten que usan as pantallas para ver redes sociais (61%).

RESULTADOS DA ENQUISA

Gráfico 5

Para que usas as pantallas? (Marca unha opción en cada actividade)



Resultados da enquisa:

- As **actividades recreativas dixitais** (ver contido como debuxos ou series e os videoxogos) son as **máis frecuentes**, o que coincide co uso prolongado de pantallas observado noutros gráficos (ver gráfico 1).
- As **actividades educativas e de lectura** están significativamente por baixo das actividades de lecer. Porén, un 87% dos enquisados utiliza algún tipo de pantalla para facer deberes ou tarefas do colexio.
- A **utilización das pantallas** para a interacción social/familiar é elevada (83%) o que podería utilizarse para fomentar por medio desta canle hábitos máis saudables.

Que din outros estudos ao respecto?

Segundo as recomendacións máis recentes do **Observatorio da Infancia** e entidades como a **Asociación Española de Pediatría (AEP)**, coinciden en que os nenos de entre **8 e 12 anos** fan uso das pantallas principalmente para:

- **Deberes escolares:** uso de ordenadores ou tablets para tarefas educativas.
- **Videoxogos:** unha das actividades máis frecuentes no seu tempo de lecer.
- **Consumo de contido audiovisual:** como vídeos en YouTube ou plataformas de *streaming*.
- **Primeiros contactos con redes sociais:** aínda que moitas plataformas establecen unha idade mínima de 14-16 anos, moitos nenos acceden antes.

Interpretación

O entretemento (ver series, vídeos, películas) é o uso máis habitual das pantallas por parte dos nenos e nenas enquisados. Isto coincide co uso elevado de TV, tablet e móbil observado nos resultados desta enquisa.

O presente informe coincide coas recomendacións máis recentes do Observatorio da Infancia e a AEP.

Normas familiares vs. Cumprimento

CONCLUSIÓN 06

Os nenos e nenas recoñecen a existencia de normas na casa sobre o uso de dispositivos.

Porén, segue a haber nenos e nenas que din "non contar con normas" dentro dos seus fogares para o uso de aparellos electrónicos, o que supón, pola súa idade, un potencial perigo para a súa saúde.

Dato obtido na enquisa

Un 77% dos nenos e nenas consultados afirma ter normas na casa, sexan verbais ou escritas.

Un 55% afirma que ten regras faladas pero non un contrato por escrito sobre o uso dos dispositivos dixitais xa que, só o 22% dos nenos e nenas indica que ten as regras por escrito.

E un 23% de nenos afirman "non contar con ningunha norma dentro da casa" para o uso regulado das pantallas.

Diferenzas entre xéneros

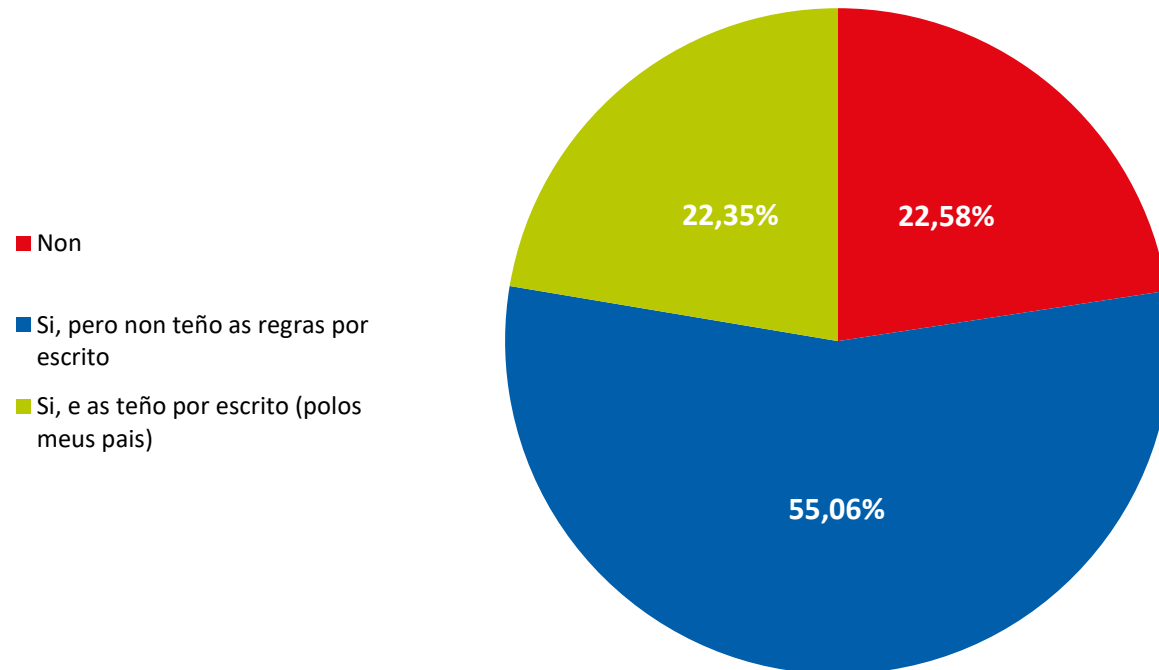
Unha maior proporción de nenas (57%) fronte aos nenos (54%) indican ter límites falados. Porén, unha maior proporción de nenos (24%) que de nenas (21%) indica ter os límites formalizados por escrito.

Diferenzas entre CC. AA.

Máis do 83% dos nenos e nenas do País Vasco e Navarra contan con normas, aínda que na súa meirande parte, non por escrito. Da outra banda atópase Aragón onde un 32% dos nenos e nenas indican non teren normas na casa para o uso de pantallas.

Gráfico 6

Hai na túa casa regras (límites) sobre cando, como ou canto tempo podes usar a tele, a tablet, o móbil, o ordenador ou a consola?



Resultados da enquisa:

- Máis de dous de cada 10 nenos (23%) **non ten ningunha norma** sobre o uso de dispositivos. Este grupo está en risco de desenvolver hábitos dixitais pouco saudables, como o uso excesivo, a exposición a contidos inadecuados ou a falla de autorregulación.
- Máis da metade dos nenos (55%) vive en fogares onde existen normas sobre o uso de pantallas. Pero **é bastante probable que nunha gran maioría dos casos, eses límites non estean formalizados**. Para as novas xeracións, en canto ao uso da tecnoloxía, os expertos recomendan utilizar mecanismos máis formais como, por exemplo: un contrato dixital.

Que din outros estudos ao respecto?

Segundo a investigación realizada en 2023 pola **Fundación Medrar Xogando e AIJU** a 668 familias, o 96% delas ten establecidas normas sobre o uso das tecnoloxías na casa, pero delas, o 71% admite ter dificultades para mantelas de forma constante.

A Asociación Española de Pediatría (AEP), afirma que establecer normas claras e consensuadas sobre o uso de tecnoloxías na casa é fundamental para protexer a saúde mental e emocional dos menores. Estas normas deben incluír horarios, tipos de contido permitidos e tempos libres de pantallas, e se recomenda que estean por escrito para facilitar o seu cumprimento e comprensión por parte dos nenos.

Interpretación

A falla de normas claras —especialmente nunha etapa tan sensible como a infancia entre os 8 e 12 anos— pode ter consecuencias importantes no desenvolvemento de hábitos dixitais saudables.

A ausencia de límites definidos pode facilitar o acceso a contidos inadecuados, o uso excesivo de pantallas, e unha menor capacidade de autorregulación.

Normas familiares vs. Cumprimento

CONCLUSIÓN 07

1 de cada 3 nenos e nenas afirma que hai consecuencias cando non respectan os límites de uso dos dispositivos.

Case unha totalidade (61% sempre e 35% ás veces) dos nenos e nenas indica cumprir coas normas establecidas para o uso de pantallas.

Dato obtido na enquisa

Un 61% dos nenos e nenas indica que cumpre cos límites ou regras que lles poñen na casa para usar dispositivos.

E un 75% indica que o incumprimento das normas supón consecuencias.

Diferenzas entre xéneros

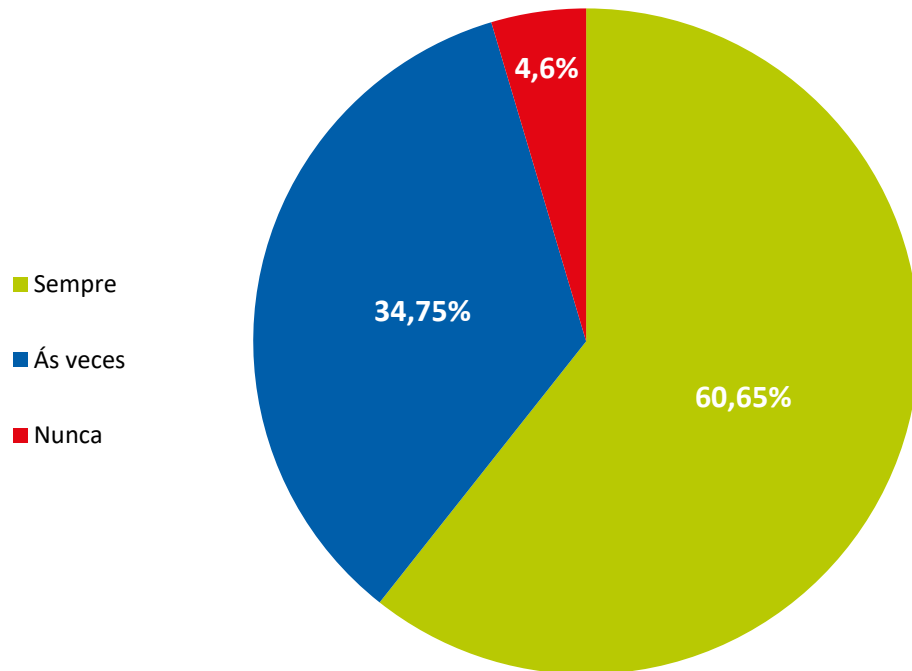
O 65% das nenas fronte ao 57% dos nenos indica cumprir sempre as normas.

Diferenzas entre CC. AA.

Galicia e A Ríoxa son as CC. AA. onde maior porcentaxe de nenos e nenas (máis do 66%) indica que sempre cumpre cos límites que lles impoñen na casa. Mentres que en Cataluña un 45% dos nenos e nenas indica que cumpren ás veces ou nunca os límites que lles poñen na casa sobre o uso de dispositivos.

Gráfico 7

Cumpres cos límites ou regras que che poñen na casa sobre o uso de dispositivos? (Marcar só unha opción)

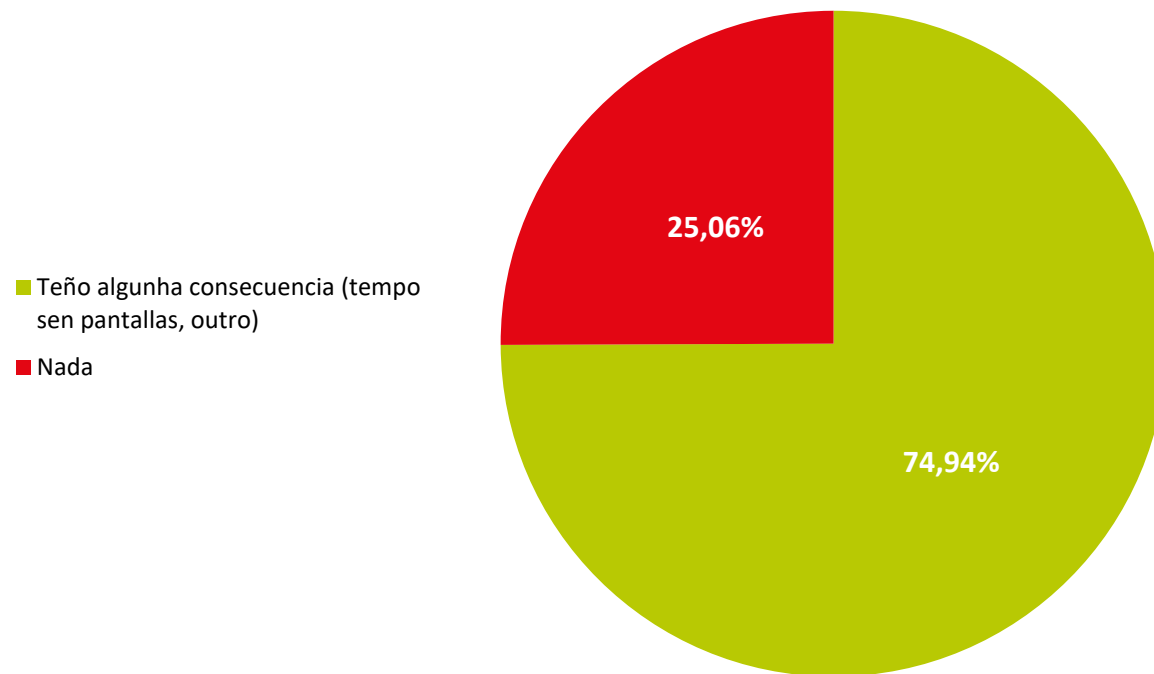


Resultado da enquisa

- Aínda que o cumprimento xeral é alto, **máis do 39% dos nenos non segue as normas de xeito constante**, o que indica a necesidade de reforzar o acompañamento por un adulto e a educación dixital no fogar.

Gráfico 8

Que pasa se non cumpres eses límites?



Resultado da enquisa

- Un **75%** afirma ter **algunha consecuencia** se non cumpre cos límites establecidos, o que amosa un seguimento e control por parte destas familias.
- Porén, 1 de cada 4 nenos e nenas (**25%**) non ten ningunha consecuencia ao non cumprir as normas, o que pode amosar unha falla de control ou seguimento por parte das súas familias.

Que din outros estudos ao respecto?

Segundo a AEP e o Plan Familiar Dixital 2023:

No caso dos **nenos e nenas de 7 a 12 anos**, se se decide que usen tecnoloxía, animan a adoptar as seguintes recomendacións:

- **Máximo unha hora** (incluíndo o tempo escolar e os deberes).
- **Pactar límites claros previamente** tanto en tempo como en contidos adaptados á idade.

Se non se establecen hábitos e límites claros tanto para os seus familiares como para os nenos e nenas sobre o uso dos dispositivos dixitais, ao ir alcanzando unha maior idade, terase que adicar máis esforzo e tempo para conseguir reverter estes hábitos. Este rango de idade supón unha boa oportunidade para establecer hábitos e límites sobre o uso de pantallas.

Interpretación

Aínda que a meirande parte dos nenos e nenas afirma que cumpre coas normas sobre o uso de dispositivos, e que hai consecuencias cando non o fan (ver gráfico 6, 7 e 8), o gráfico 1 amosa que **moitos nenos e nenas de entre 8 e 12 anos usan pantallas entre 1 e 3 horas ao día ou máis de 3 horas, superando o límite recomendado de 1 hora diaria** neste intervalo de idade.

En conclusión, hai unha **fenda entre a percepción de control e a realidade de uso de dispositivos dixitais**, o que reforza a necesidade de educar ás familias sobre os límites recomendados e fomentar un acompañamento máis consciente e activo.

Normas familiares vs. Cumprimento

CONCLUSIÓN 08

Falla de equidade respecto das normas sobre o uso de pantallas nos fogares.

Os adultos impoñen as normas só para os nenos e nenas e non teñen en conta a importancia do exemplo cando teñen que aplicar as normas sobre o uso de pantallas dentro da casa.

Dato obtido na enquisa

O 60% dos nenos e nenas indica que as normas non son iguais para todos: só llelas impoñen aos menores da casa.

Ao 35% dos nenos e nenas gustaríalles que os seus pais usaran menos pantallas na casa.

O 38% comenta que si lles gustaría ter menos regras para o uso de pantallas.

Diferenzas entre xéneros

O 41% dos nenos, fronte ao 34% das nenas, indica que si lles gustaría ter menos normas.

Por outra banda, unha maior proporción de nenas (39%) en comparación cos nenos (32%), indica que lle gustaría que os seus pais usaran menos o móbil, a tablet ou o ordenador na casa.

Diferenzas entre CC. AA.

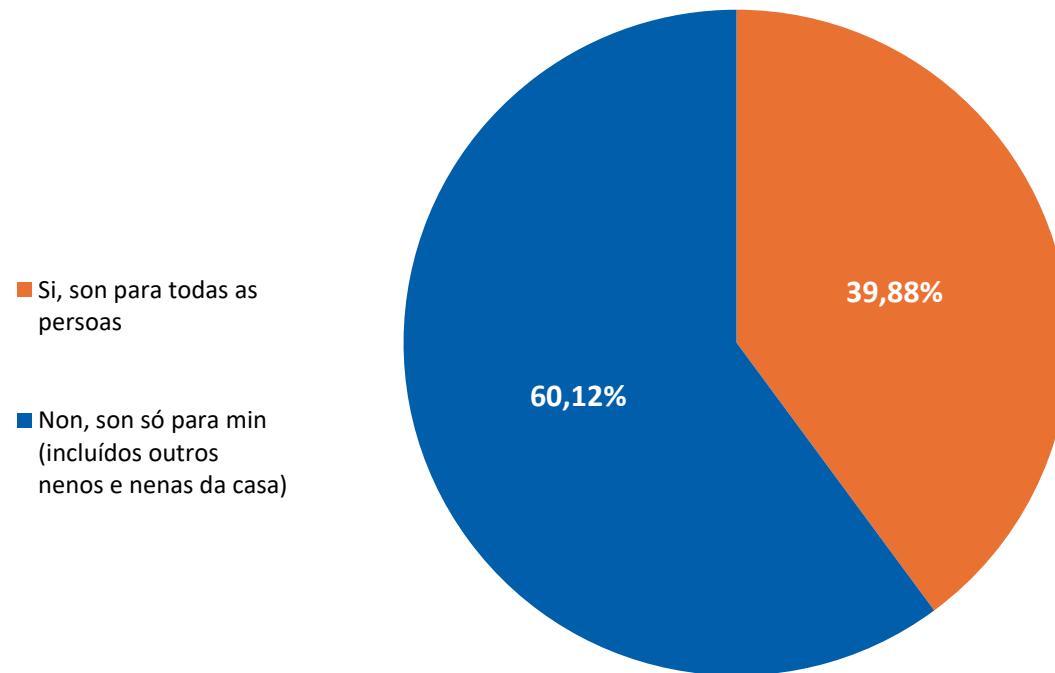
En Asturias, os nenos e nenas indican (77%) que os límites que poñen dentro da casa con respecto ao uso de dispositivos son só para eles. No País Vasco o 59% afirma que os límites son para todas as persoas.

Na meirande parte das CC. AA. obsérvase que máis dun 60% dos nenos e nenas indica que os límites de uso de dispositivos son só para eles, e en máis do 30% dos casos os límites si os comparten con outros membros da familia.

Na maioría das CC. AA. os nenos e nenas afirman que non lles gustaría ter menos regras para o uso de pantallas, aínda que se observa que en Aragón un 45% dos nenos e nenas indica que si lles gustaría ter menos regras para o uso de pantallas.

Gráfico 9

Eses límites son só para ti ou para toda a familia (incluídas as persoas adultas)?

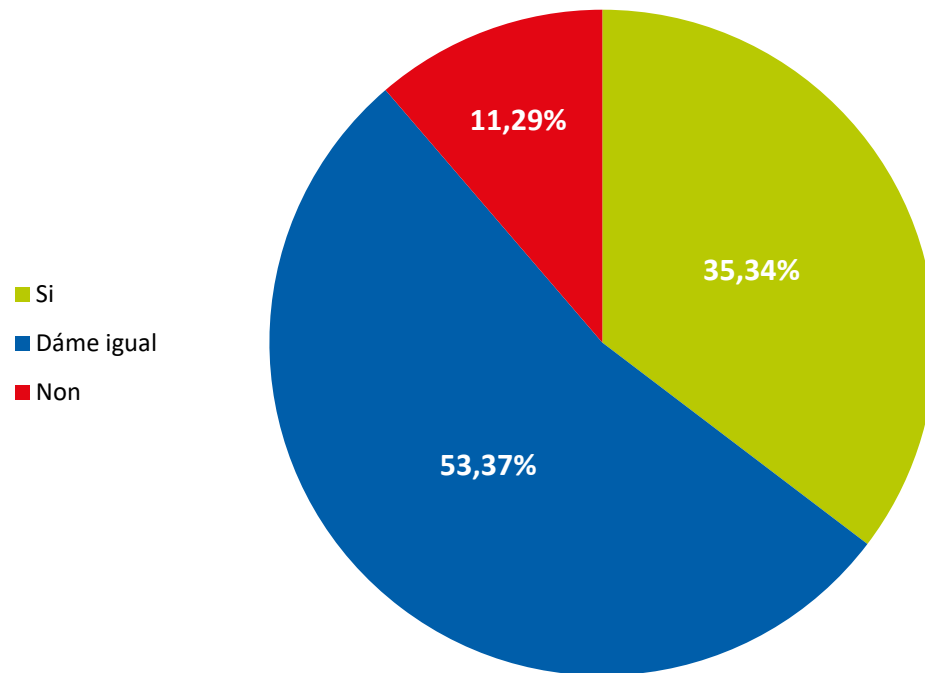


Resultados da enquisa

- Un 60% dos nenos e nenas afirma que as normas ou límites de uso de pantallas impostos na casa son só para el ou ela e outros nenos e nenas do fogar, quedando excluídos os adultos.

Gráfico 11

Gustaríache que os teus pais usaran menos o móbil, a tablet ou o ordenador na casa? (Marca só unha opción)

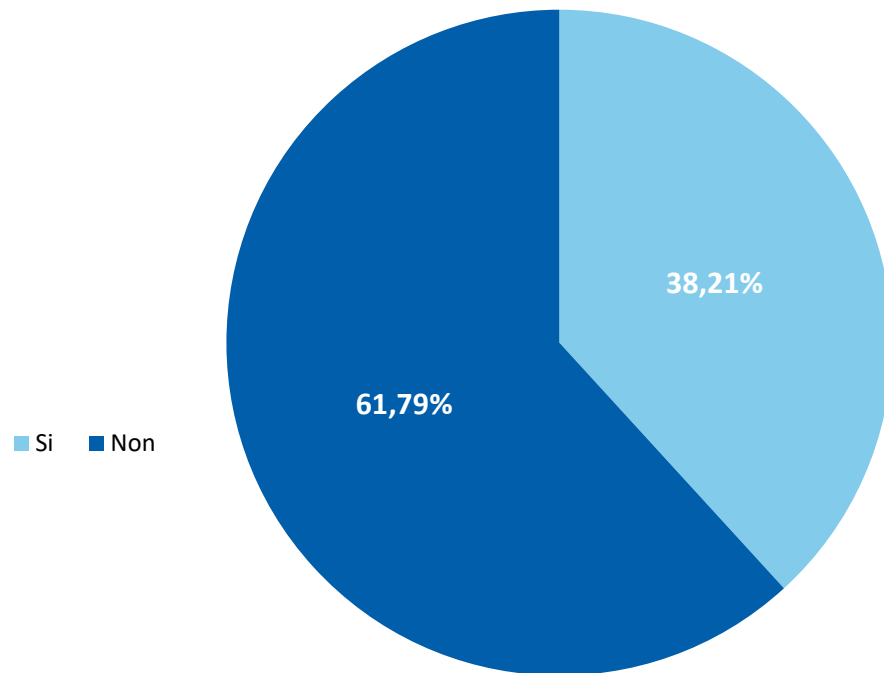


Resultado da enquisa

- Un 35% dos nenos e nenas enquisados afirma que lle gustaría que os seus pais usaran menos o móbil, a tablet ou o ordenador na casa.
- Un 53% indica que lle dá igual, e unha minoría (11%) indica que non lle gustaría que o usaran menos.

Gráfico 10

Gustaríache ter menos regras para o uso de pantallas?



Resultado da enquisa

- A un 62% dos nenos e nenas non lles gustaría ter menos regras, xa que lles parecen correctas.
- O 38% indica que si lles gustaría ter menos regras para o uso de pantallas.

Que din outros estudos ao respecto?

Empantallados e GAD3 no seu estudo "**O impacto das pantallas na vida familiar**" realizado no 2020 con familias con fillos menores de idade, analiza de que xeito afectan as pantallas á dinámica familiar.

Unha das súas conclusións salientables é que as normas sobre o uso de pantallas soen ser motivo de conflito cando non se aplican de xeito equitativo entre adultos e menores.

Tamén subliña a importancia do diálogo e exemplo como ferramentas educativas.

Interpretación

A meirande parte dos enquisados percibe **que as normas sobre o uso de pantallas non se aplican de xeito equitativo no fogar**. Estas restricións diríxense principalmente a eles e elas ou a outros nenos e nenas, mentres que os adultos non se ven suxeitos ás mesmas regras.

Este achado suxire unha incongruencia na aplicación de normas, o que pode debilitar a súa efectividade educativa. Cando os adultos non modelan co seu comportamento o que esixen aos menores, pérdese unha oportunidade clave para ensinar co exemplo. A coherencia entre o que se di e o que se fai é fundamental para fomentar hábitos saudables no uso de pantallas.

Supervisión adulta vs. Exposición a riscos

CONCLUSIÓN 9

Case 1 de cada 4 nenos e nenas nunca está acompañado por un adulto ao usar pantallas.

Isto supón un risco importante, xa que o uso non supervisado pode expoñelos a un contido inadecuado, ciberacoso, uso excesivo ou falla de control sobre o tempo e o tipo de actividade dixital.

Dato obtido na enquisa

Un 88% dos nenos e nenas indica que só ás veces ou nunca está acompañado mentres utiliza algún aparello electrónico.

Un 73% dos nenos e nenas poden usar dispositivos con bastante liberdade tanto na casa como fóra dela.

Diferenzas entre xéneros

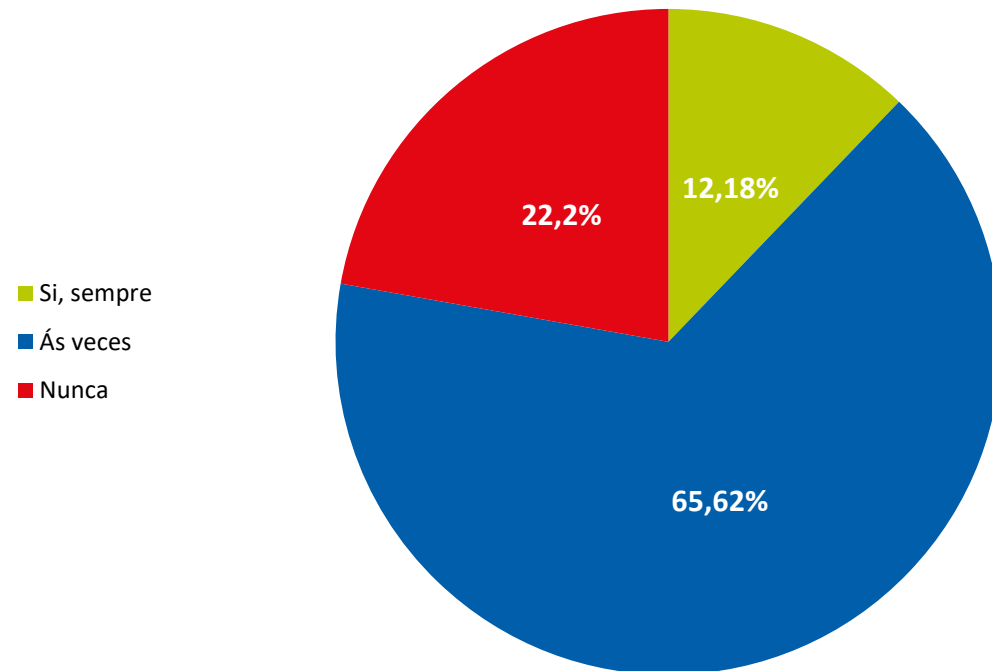
Non se observan diferenzas significativas entre nenos e nenas en referencia á supervisión e lugares de uso dos dispositivos.

Diferenzas entre CC. AA.

Obsérvase que en Galicia, a un 44% dos nenos e nenas se lles permite usar os dispositivos, na súa maioría, dentro e fóra da casa. No País Vasco, a un 50% déixanlles usar dispositivos en calquera lugar da casa. Por outra banda, en Cataluña, os nenos e nenas afirman nun 28% que nunca están acompañados por un adulto cando utilizan algún dispositivo.

Gráfico 12

Hai adultos contigo mentres usas algún aparello electrónico? (Marca só unha opción)

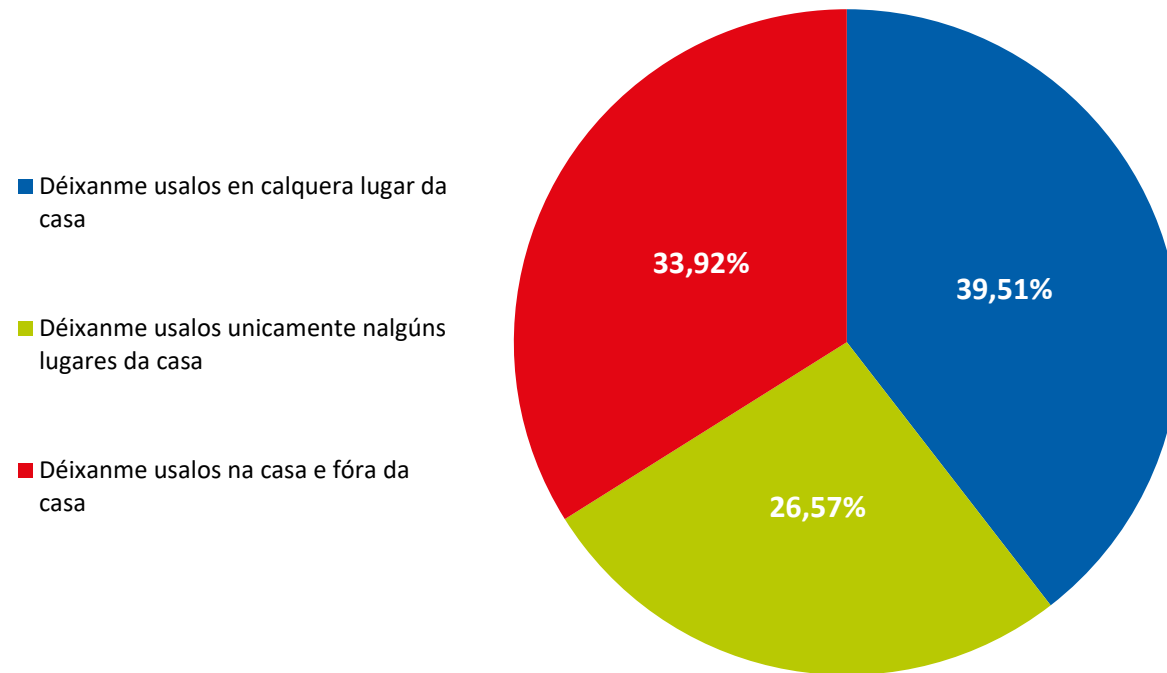


Resultados da enquisa

- Un 12% está acompañado sempre, o que é unha porcentaxe baixa. **E case 1 de cada 4 nenos e nenas nunca está acompañado por un adulto.**
- Un 66% dos nenos e nenas di estar só ás veces con algún adulto ao utilizar algún dispositivo, polo que os momentos sen supervisión poderían ser moito máis elevados.

Gráfico 13

Onde podes utilizar os dispositivos?



Resultados da enquisa

- Un **73% dos nenos e nenas poden usar dispositivos con bastante liberdade**, sexa en toda a casa ou fóra dela.
- **Só o 27% ten restricións claras de espazo**, o que pode indicar unha maior conciencia sobre o uso equilibrado da tecnoloxía na contorna familiar.

Que din outros estudos ao respecto?

O **Informe BIK+ 2024** que analizou no seu informe de seguimento as políticas BIK en 29 países da UE máis Islandia e Noruega, salienta a necesidade dun acompañamento familiar activo e educativo para que os menores se convertan en usuarios seguros e críticos da súa contorna dixital.

A **Asociación Somos Dixital 2022**, na súa guía "**O Marco de Competencias Dixitais para a Cidadanía: DigComp 2.2**", apoia a idea de que o acompañamento adulto non só é recomendable, máis tamén parte dunha competencia dixital saudable. Non se trata só de controlar, senón de educar, guiar e compartir experiencias dixitais cos menores.

Segundo o **Plan Dixital Familiar 2023** realizado pola AEP, recoméndase a supervisión adulta, uso preferiblemente de dispositivos fixos e evitar pantallas en dormitorio ou baño.

Interpretación

Isto reflicte unha autonomía dixital temperá que, sen unha supervisión adecuada, aumenta o risco de exposición a contidos inadecuados, ciberacoso, uso excesivo e perda de control sobre o tempo e tipo de actividade dixital.

Aínda que os adultos poidan establecer normas, a falla de presenza activa e de exemplo no uso de pantallas debilita a súa efectividade. Supervisar non significa controlar, senón acompañar, dialogar e guiar, especialmente en idades onde aínda se están formando en benestar dixital.

Supervisión adulta vs. Exposición a riscos

CONCLUSIÓN 10

Unha elevada proporción de nenos e nenas de entre 8 e 12 anos está exposta a contidos inadecuados na Internet.

Un de cada dous nenos e nenas tivo unha experiencia emocional negativa relacionada co contido dixital, o que subliña a necesidade de acompañamento adulto e educación dixital.

Dato obtido na enquisa

Un 62% dos nenos e nenas afirma que non tivo polo de agora unha exposición a contido inadecuado para a súa idade, o que significa que case o 40% dos nenos si estivo exposto.

O 18% dos nenos e nenas indica que tivo acceso a contidos con mensaxes de odio, aldraxes ou maldade cara outras persoas.

Un 19% indica que viu vídeos de liortas ou violencia.

E un 43% afirma que lle fixeron sentir incómodo ou asustado nalgún intre.

Diferenzas entre xéneros

Un 18% das nenas afirma que viu na Internet mensaxes de odio, aldraxes ou maldade cara outras persoas.

Un 21% dos nenos afirma que viu na Internet vídeos de liortas ou con violencia.

O 66% das nenas fronte ao 58% dos nenos, indica que non estivo exposto a contidos na Internet non axeitados para a súa idade.

Diferenzas entre CC. AA.

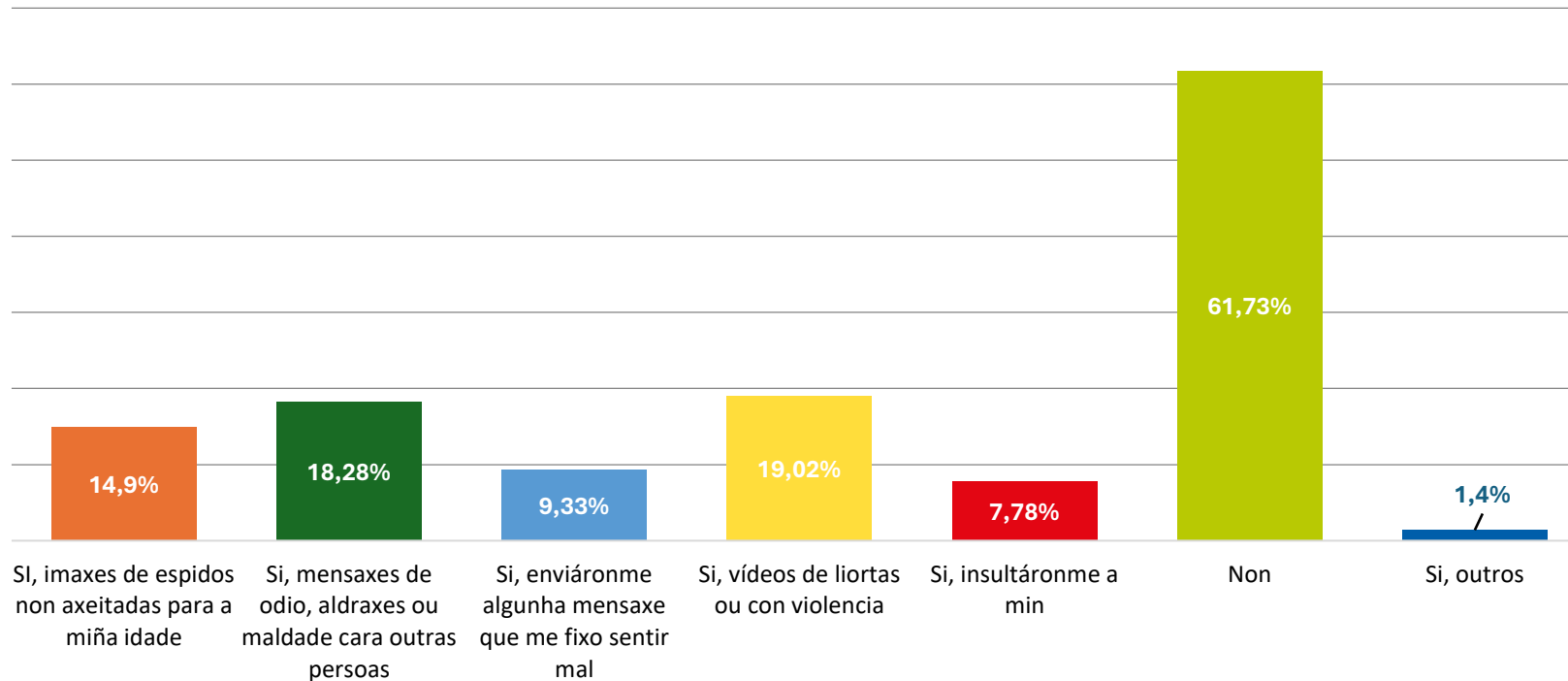
En Aragón, Cantabria e as Illas Baleares, máis do 85% de nenos e nenas afirma que estivo exposto a contidos inadecuados na Internet (imaxes de espidos, mensaxes de odio, liortas, etc.), mentres que, na outra banda, en Navarra e A Rioxa o 69% dos nenos e nenas indica que non estivo exposto a contidos inadecuado para a súa idade.

Cantabria é a CC. AA. con máis porcentaxe (32%) de nenos e nenas que indica ter visto vídeos de liortas.

RESULTADOS DA ENQUISA

Gráfico 14

Viches contidos na Internet que cres que non son axeitados para a túa idade?

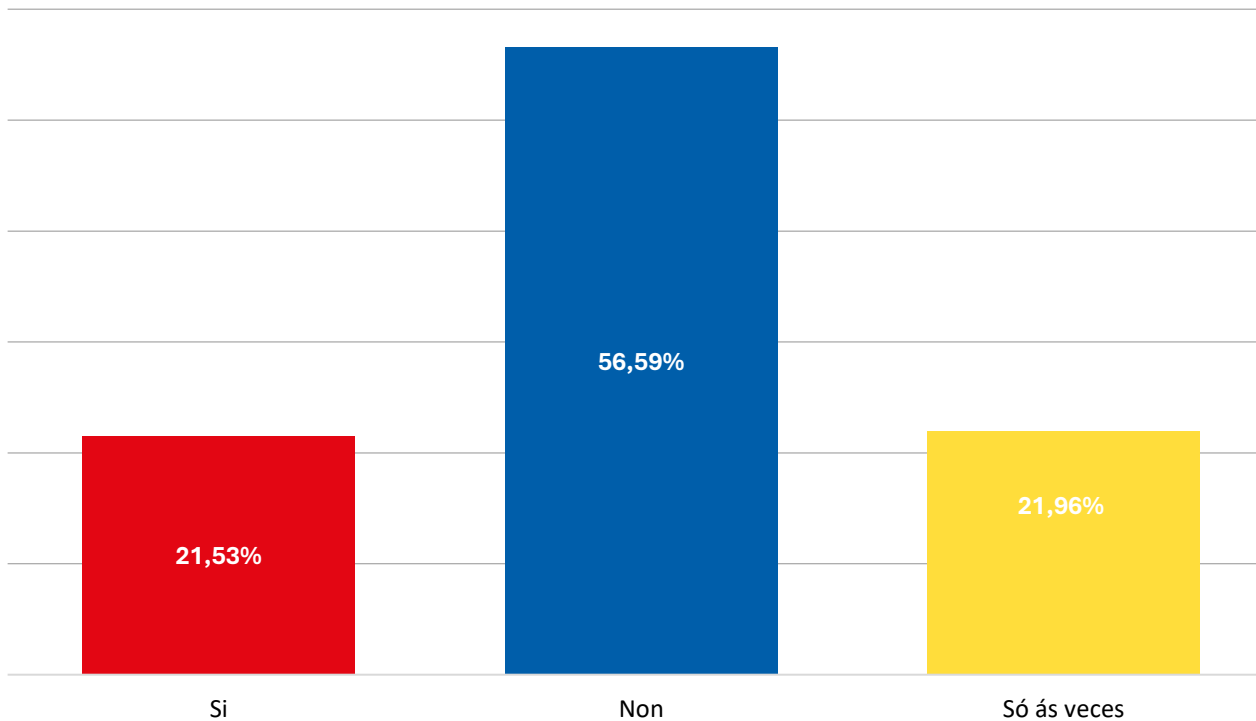


Resultados da enquisa

- Case un 40% dos enquisados tivo acceso a contidos non axeitados para a súa idade. Os elementos que máis porcentaxe teñen son:
- **Vídeos de liortas ou con violencia:** é o xeito máis habitual de expoñerse a contidos non axeitados (19%).
- **Mensaxes de odio, aldraxes ou maldade cara outras persoas:** 18%
- **Imaxes de espidos non axeitados para a miña idade:** 15%

Gráfico 15

**Estes contidos non axeitados para a túa idade, fixéronte sentir incómodo ou asustado?
(Marca só unha opción)**



Resultados da enquisa

- Un 57% dos nenos e nenas indica que non lle fixeron sentir incómodo ou asustado os contidos inadecuados para a súa idade.
- E un 43% de nenos e nenas afirma que lle fixeron sentir incómodo ou asustado nalgún intre (si ou ás veces).

Que din outros estudos ao respecto?

A Declaración Europea sobre os dereitos e principios Dixitais para a Década Dixital 2023, afirma que ten que haber unha protección e empoderamento dos nenos e xoves na contorna dixital.

A AEP (Asociación Española de Pediatría) e o Plan Familiar Dixital indica a necesidade de fomentar o pensamento crítico en canto aos medios dixitais xa que, a pesar dos controis parentais, vanse atopar con situacións e informacións inadecuadas para a súa idade ou non veraces.

Interpretación

A alta proporción de nenos e nenas que se senten incómodos ou asustados ao ver contido inadecuado indica que non contan con ferramentas suficientes para xestionar estas experiencias, nin cunha contorna dixital suficientemente protexida.

Isto reforza a necesidade de:

- Supervisión activa e diálogo familiar sobre o que ven na Internet.
- Programas educativos nos centros escolares sobre seguridade dixital.
- Políticas públicas rexionais que promovan contornas dixitais seguras para a infancia.

Supervisión adulta vs. Exposición a riscos

CONCLUSIÓN 11

Máis da metade dos nenos e nenas enquisados ten conta propia en redes sociais aínda que a idade mínima para usalas é a partir dos 13 anos.

Isto indica que as actividades dixitais dos nenos e nenas están fortemente centradas no consumo de contido audiovisual e a comunicación instantánea.

Dato obtido na enquisa

A totalidade dos nenos de 8 a 12 anos utiliza as redes sociais.

O 58% ten conta propia nalgunha Rede Social, e un 48% usa a dos seus pais.

Diferenzas entre xéneros

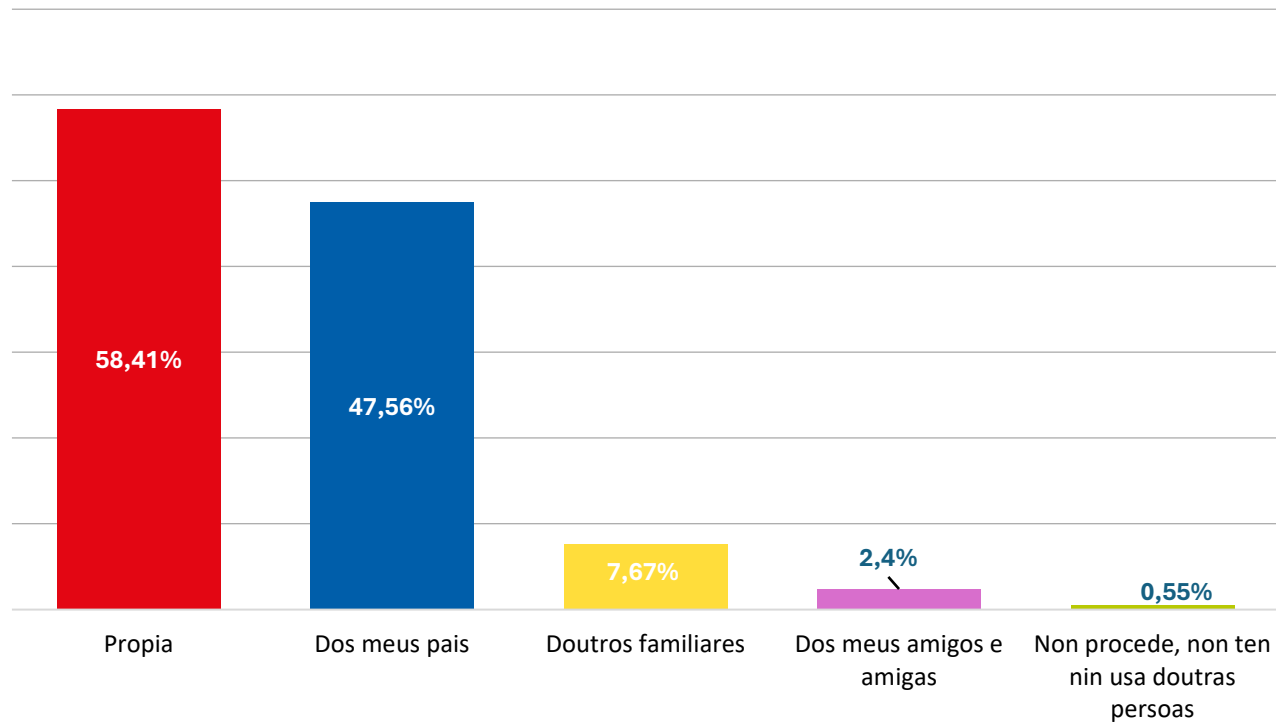
Os nenos teñen máis (60%) contas propias en redes sociais que as nenas (57%).

Diferenzas entre CC. AA.

Na Rioxa, un 66% de nenos e nenas dispón dunha conta propia nalgunha rede social, mentres que, na outra banda, en Cantabria un 35% dos nenos e nenas ten conta propia.

Gráfico 16

Tes conta propia ou usas a doutras persoas?



Resultados da enquisa

- A totalidade dos nenos de 8 a 12 anos utiliza as redes sociais sen cumprir coa idade mínima permitida. O 58% ten conta propia, un 48% usa a dos seus pais e o resto usa a doutros familiares ou amigos.
- O feito de que **case 6 de cada 10 nenos** teña conta propia e de que case a metade use a dos seus pais revela unha normalización no acceso a redes sociais na infancia.

Que din outros estudos ao respecto?

O **Plan Dixital Familiar, da Asociación Española de Pediatría (AEP) 2023**, recomenda “explicar por que consideramos innecesario o uso de redes sociais nesta franxa de idade. Se consideramos que poden usar algunhas plataformas de vídeo ou servizos de mensaxería, que o fagan desde dispositivos familiares e, a ser posible, que sexan fixos”.

Interpretación

Unha grande maioría de nenos e nenas acceden a redes sociais sen cumprir a idade mínima legal establecida polas propias plataformas (xeralmente 13 anos).

— **Case 6 de cada 10 menores** teñen conta propia.

— Case a metade accede a través de contas dos seus pais, o que reflicte unha normalización do uso de redes sociais na infancia, a pesar dos riscos asociados.

Este acceso prematuro pode expoñelos a contidos inadecuados, ciberacoso, perda de privacidade e outros riscos dixitais, polo que se recomenda evitar que os menores teñan contas propias e fomentar o uso supervisado e educativo da tecnoloxía.

Supervisión adulta vs. Exposición a riscos

CONCLUSIÓN 12

TikTok é a terceira rede social con máis uso por parte dos nenos e nenas de 8 a 10 anos, aínda sen poder usala legalmente.

As actividades dixitais dos nenos están fortemente centradas no consumo de contido audiovisual e a comunicación instantánea (en liña). Algunhas apps poderían non estar considerándose por parte dos pais como rede social, por exemplo YouTube ou WhatsApp.

Dato obtido na enquisa

YouTube é a rede social máis utilizada (88%), seguida de WhatsApp (46%) e TikTok (34%).

Diferenzas entre xéneros

As nenas usan en maior proporción TikTok (37%) fronte aos nenos (31%). Tamén as nenas (27%) fan un maior uso de Snapchat que os nenos (16%).

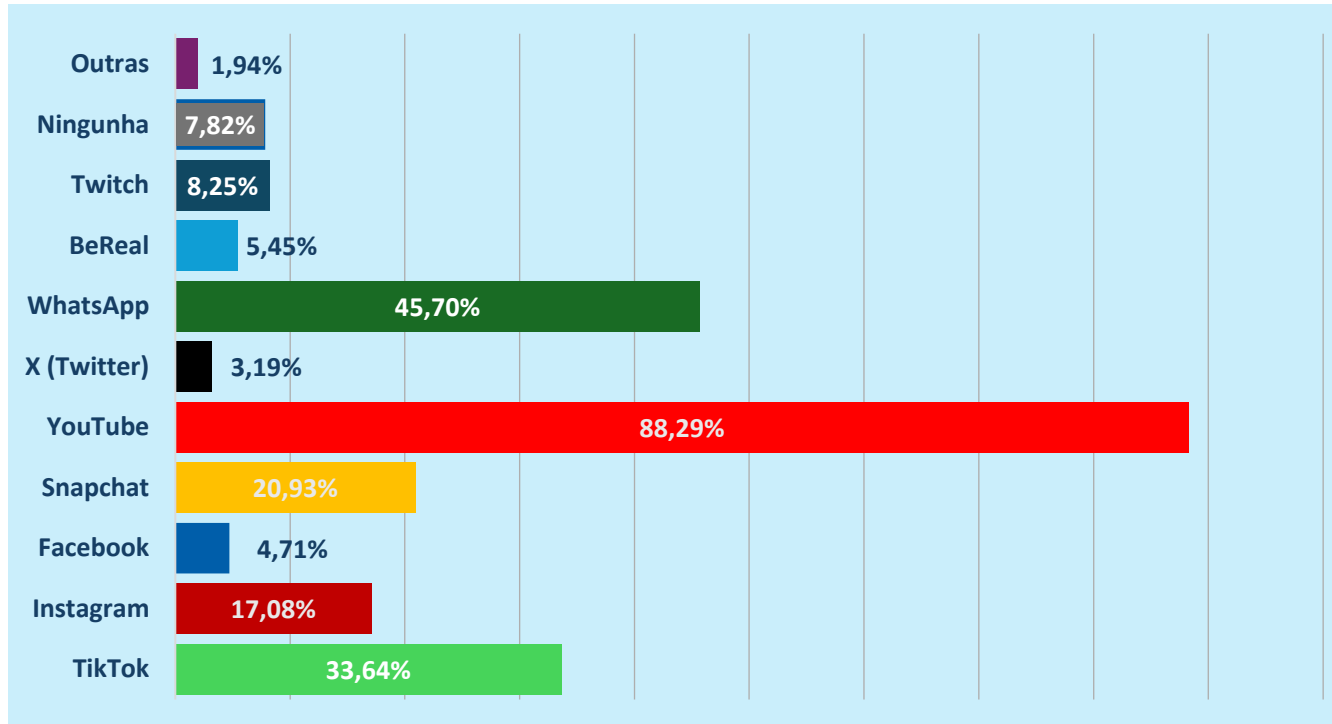
Diferenzas entre CC. AA.

Aragón é a comunidade autónoma onde máis nenos e nenas (50%) indican usar TikTok, mentres que o País Vasco é onde hai unha menor porcentaxe de nenos e nenas (21%) que din utilizar esta plataforma.

RESULTADOS DA ENQUISA

Gráfico 17

Utilizas algunha destas redes sociais?



Resultados da enquisa:

- O **88% dos nenos e nenas utilizan YouTube** e con gran diferenza de intensidade respecto das demais redes sociais. Ademais, como un 36% xa ten móbil propio (ver gráfico 4), isto pode supoñer un acceso máis libre e por tanto máis risco de acceder a contidos inadecuados para a súa idade.
- **WhatsApp o utiliza o 45% dos nenos e nenas**, o que pode significar que algúns xa teñan os seus propios grupos ou que na súa maioría poden socializar por este medio.
- Aínda que ter unha conta de **TikTok** non está permitido para menores de 13 anos, un **34% dos nenos e nenas que fixeron a enquisa afirman utilizalo, o que supón un risco** xa que un 58% di ter conta propia nalgúns RR. SS. (ver gráfico 16).
- **Twitch** é unha rede social de emisións en directo, e un 8% indica utilizalo. Porén, polo contido que emiten en directo sería recomendable sempre estar acompañados dun adulto. Aínda así, só o 12% dos nenos e nenas indica estar sempre acompañado por un adulto (ver gráfico 12).

Que din outros estudos ao respecto?

O **Observatorio da Infancia**, especificamente na súa «Guía de uso seguro e responsable da Internet» publicada no 2020, afirma:

«As redes sociais poden expoñer aos menores a riscos como o acceso a contidos inadecuados, o contacto con descoñecidos ou a sobreexposición da súa imaxe, especialmente cando non existe unha supervisión adulta adecuada».

Interpretación

O uso predominante de YouTube suxire que os nenos e nenas deste rango de idade atopen nos vídeos unha fonte de entretemento, aprendizaxe e conexión cos seus interese. A presenza significativa de WhatsApp tamén indica que, a pesar da súa curta idade, moitos xa están integrados en dinámicas de comunicación dixital, posiblemente con familiares, amigos ou grupos escolares.

Un dato relevante é a utilización de TikTok, cando en realidade non deberían poder acceder cunha conta propia por non alcanzar a idade mínima recomendada pola propia rede social (13 anos).

Este patrón de uso reafirma a necesidade de **que as familias establezan normas claras e coherentes** sobre o uso destas plataformas, **considerando tanto o tempo de exposición como o tipo de contido**. Ademais, reforza a **importancia de que os adultos acompañen** e supervisen estas actividades, non só con regras, mais tamén con presenza activa e exemplo.

Supervisión adulta vs. Exposición a riscos

CONCLUSIÓN 13

A maioría dos nenos e nenas indica ter supervisión ou control parental no uso de dispositivos.

Porén, unha cuarta parte ten total liberdade, polo que esta falla de supervisión pode expoñer aos menores a contidos violentos, sexualizados, mensaxes de odio ou situacións de ciberacoso.

Dato obtido na enquisa

O 75% asegura que ten supervisión ou control parental por parte dos pais. E un 25% indica ser libre para ver o que queira.

Diferenzas entre xéneros

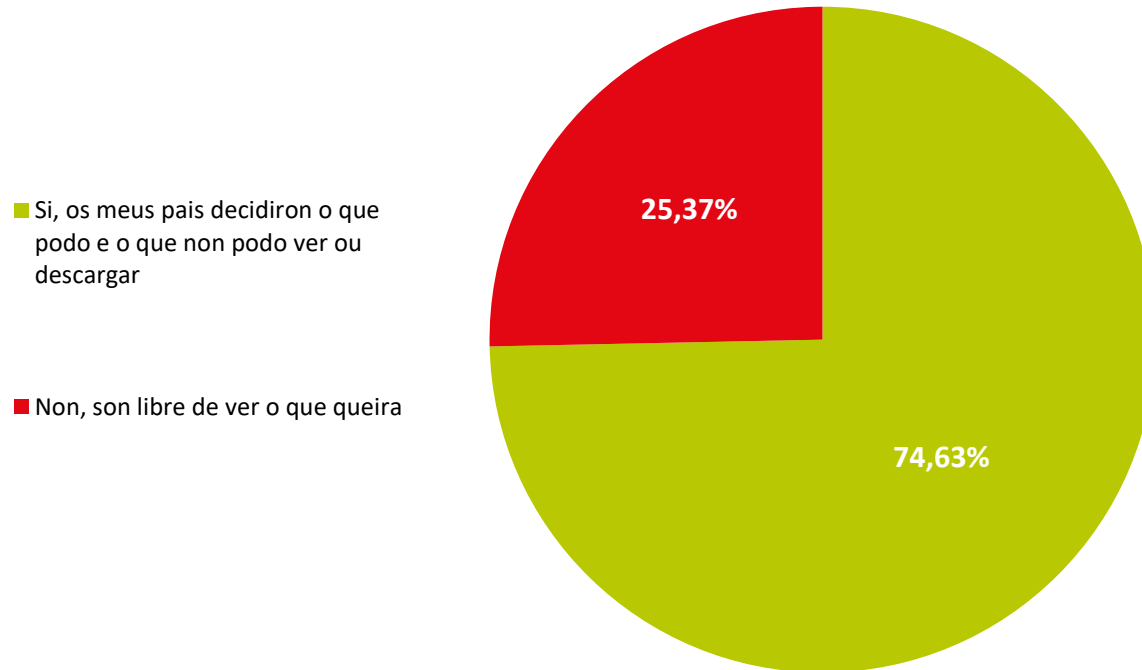
Non se observan diferenzas significativas entre nenos e nenas en canto á decisión dos seus pais ante o contido que poden ver nos seus dispositivos electrónicos.

Diferenzas entre CC. AA.

En Asturias, a maioría (82%) dos pais deciden que contido ven os seus fillos, mentres que en Aragón hai máis nenos e nenas (32%) sen control sobre o que poden ver ou descargar.

Gráfico 18

Decidiron os teus pais o que podes ver nos teus aparellos electrónicos?



Resultados da enquisa

- O 75% dos nenos e nenas enquisados indica ter algún tipo de supervisión ou control parental sobre o seu consumo dixital.
- Unha cuarta parte dos nenos e nenas (25%) indica ter liberdade total sobre o que consume nos seus dispositivos electrónicos.

Que din outros estudos ao respecto?

Revista Española de Saúde Pública do Ministerio de Sanidade, volume 98 ano 2024. Destaca que o tempo fronte a pantallas en nenos e adolescentes incrementouse notablemente trala pandemia, e un dos factores protectores máis eficaces é a implicación activa dos pais na vida dixital e emocional dos seus fillos.

Interpretación

Aínda que a maioría dos nenos e nenas afirma ter algún tipo de supervisión ou control parental sobre o que ve en dispositivos dixitais, o feito de que 1 de cada 4 indique que pode ver o que queira revela unha zona de risco importante na contorna familiar.

- A supervisión non é universal nin constante e pode depender do momento do día, do tipo de dispositivo ou do nivel de confianza entre pais e fillos.
- O acceso libre ao contido dixital en idades temperás pode expoñer aos nenos a contidos inadecuados.
- Aínda que moitos pais cren estar supervisando, a falla de acompañamento activo e de diálogo sobre o que consumen os nenos pode facer que o control sexa máis simbólico que efectivo.

Influencia da contorna familiar no benestar dixital

CONCLUSIÓN 14

Os momentos sen pantallas definidos polas familias son durante a realización dos deberes, as comidas e, en menor proporción, antes de ir durmir.

Estes resultados amosan que moitas familias están tentando establecer límites saudables ao uso de pantallas, especialmente en momentos clave como as comidas e o estudo, o que é positivo para o desenvolvemento de hábitos máis saudables.

Dato obtido na enquisa

A meirande parte dos nenos e nenas enquisados afirma que si existen momentos definidos sen pantallas na casa, especialmente durante as comidas (52%) e mentres fan os deberes escolares (53%). Porén, un 15% indica que non teñen ningún momento específico sen pantallas, o que representa unha elevada proporción.

Diferenzas entre xéneros

Non se observan diferenzas significativas entre nenos e nenas en canto á definición de momento sen pantallas.

Diferenzas entre CC. AA.

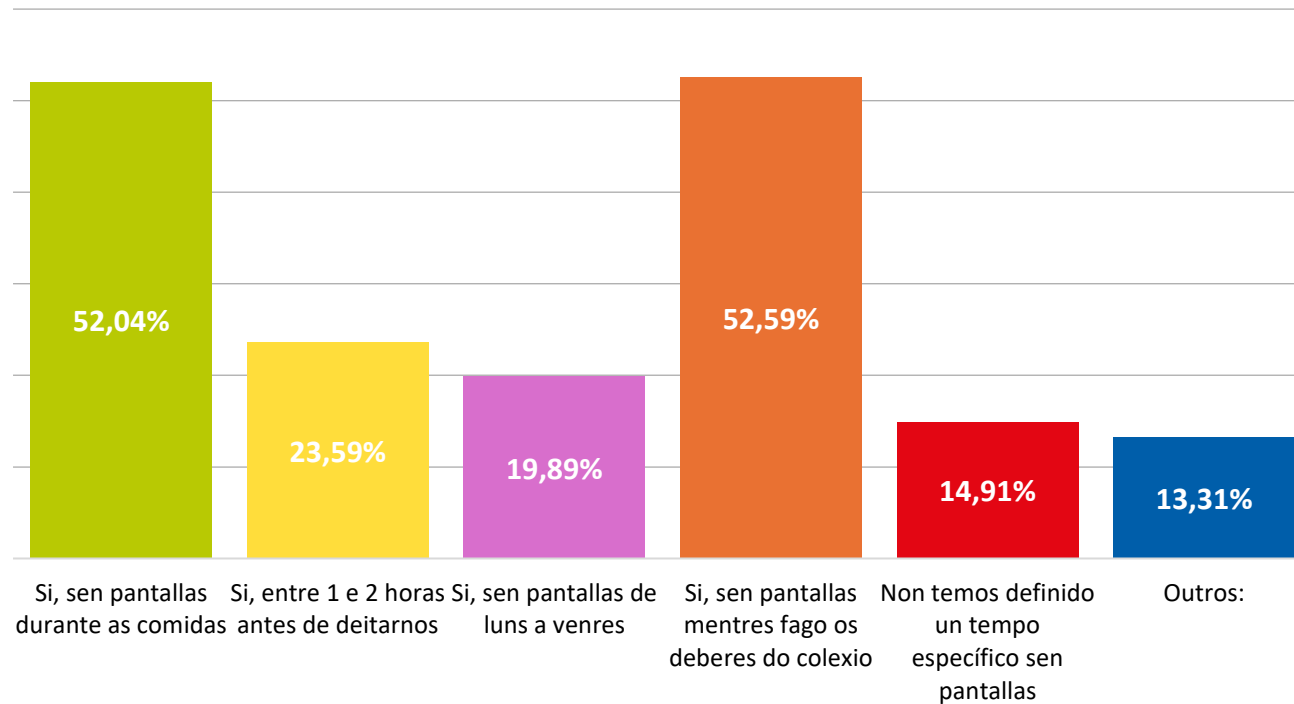
O País Vasco (31%) e Galicia (25%) son as comunidades con máis nenos e nenas que non utilizan pantallas de luns a venres.

Na Rioxa hai unha maior proporción de nenos e nenas (67%) que indica non ver pantallas durante as comidas, mentres que Cataluña é a comunidade autónoma onde unha menor proporción de nenos e nenas (39%) di non usar pantallas durante as comidas.

Nas Illas Baleares é onde hai máis nenos e nenas (18%) que indican non ter definidos momentos específicos sen pantallas.

Gráfico 19

Tendes definidos momentos sen pantallas ou sen tecnoloxía na casa? (Podes marcar máis dunha opción)



Resultados da enquisa

A maioría dos enquisados **afirma ter momentos definidos sen pantallas** na casa:

- 53% non usa pantallas mentres realiza os deberes escolares.
- 52% mantén as comidas libres de tecnoloxía.
- 24% desconecta entre 1 e 2 horas antes de durmir.
- 20% establece días sen pantallas de luns a venres.

Porén, un 15% non ten definido ningún momento sen pantallas, e un 13% menciona outras prácticas non especificadas.

Que din outros estudos ao respecto?

O **Estudo de JAMA e citado por WRAL 2024**, realizado a máis de 4.000 nenos e nenas con idade de 9 a 14 anos, recomenda establecer momentos sen pantallas durante as comidas e pola noite para reducir o risco de adicción dixital en nenos.

Os nenos con patróns de uso adictivo de redes sociais, videoxogos e teléfonos móbiles tiñan de 2 a 3 veces máis de risco de ideación suicida e síntomas de saúde mental. Subliña que os límites claros axudan a previr o uso excesivo e favorecen a desconexión familiar.

Interpretación

O feito de que máis do 50% dos nenos e nenas teñan momentos sen pantallas durante actividades clave como comer ou estudar é un sinal positivo: amosa que moitas familias están tentando establecer **espazos de desconexión dixital**.

Estes intres son fundamentais para fomentar a atención plena, a comunicación familiar e o rendemento académico.

Porén, hai nenos e nenas que **non teñen definido ningún momento sen pantallas** e representa unha proporción preocupante, xa que podería estar relacionado cun exceso de uso.

Influencia da contorna familiar no benestar dixital

CONCLUSIÓN 15

Os nenos e nenas aseguran que non lles afecta o feito de non utilizar pantallas.

Isto significa que poden substituír o uso de pantallas por outras actividades sen que lles afecte demasiado ao seu estado emocional.

Dato obtido na enquisa

Máis do 85% de nenos asegura que non utilizar pantallas non lles afecta no seu estado emocional. Un 14% indica que si lle afecta e se sente nervioso, molesto ou anoxado.

Diferenzas entre xéneros

O non poder usar pantallas afecta aos nenos nun 5% máis que ás nenas, e indican que isto lles fai sentirse máis nerviosos, molestos ou anoxados.

Diferenzas entre CC. AA.

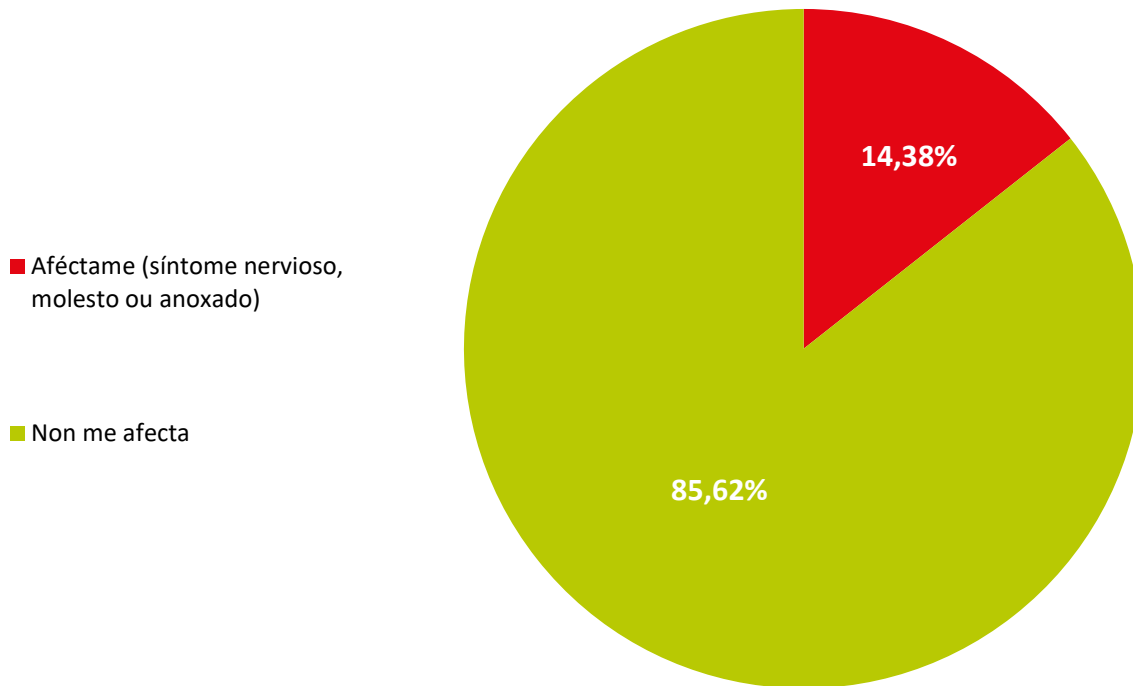
Na gran maioría de CC. AA. os nenos e nenas comentan que non lles afecta o non poder utilizar dispositivos.

País Vasco e A Rioxa son as CC. AA. onde unha maior porcentaxe de nenos e nenas considera que non lles afecta non usar pantallas (90%).

Pola contra, Cataluña é a CC. AA. onde máis nenos e nenas (21%) indican que si lles afecta non usar pantallas, e neses casos chegan a sentirse nerviosos ou anoxados.

Gráfico 20

Como te sentes cando non podes usar as pantallas? (Marca só unha opción)



Resultados da enquisa

- En máis do 85% dos casos afirman que **non lles afecta** o feito de non utilizar as pantallas. Porén, hai unha dispersión significativa entre as diferentes CC. AA. en canto ao dato de nenos e nenas aos que si lles afecta cun 21% en Cataluña e un 9-10% na Rioxa, País Vasco ou Navarra.

Que din outros estudos ao respecto?

Segundo a Asociación Española de Pediatría establecer rutinas sen pantallas –como durante as comidas, antes de durmir ou en momentos de convivencia familiar– é fundamental para favorecer a comunicación, o descanso e o benestar emocional dos nenos. Ademais, limitar o uso de dispositivos en horarios escolares ou antes de durmir axuda a mellorar a concentración e a calidade do sono.

Un estudo da **UNAM GLOBAL "Revisión do desenvolvemento infantil" 2023** que estuda a nenos e nenas desde o seu nacemento ata a súa idade escolar, afirma que o uso prolongado de pantallas pode xerar dependencia emocional. A falla de acceso a dispositivos pode provocar síntomas de ansiedade, irritabilidade ou frustración, especialmente en nenos que non teñen alternativas de ocio saudables.

Interpretación

A meirande parte dos nenos e nenas afirma que **non lles afecta deixar de usar pantallas**, o que indica que teñen a capacidade de desconectarse sen xerar un malestar significativo. Este achado é moi valioso, xa que amosa que **existen condicións emocionais favorables para introducir e soste alternativas saudables ao uso de dispositivos**. Porén, hai unha porcentaxe que si se sente nervioso o nerviosa ou anoxado o anoxada ao non usar pantallas, o que sinala a importancia de traballar a xestión emocional e a dependencia dixital nalgúns casos. Isto reforza a necesidade de que as familias promovan actividades variadas, presenciais e significativas, que non só substitúan o tempo fronte a pantallas, mais tamén que **fortalezan o vellelo, a creatividade e o benestar emocional**.

Influencia da contorna familiar no benestar dixital

CONCLUSIÓN 16

Os nenos e nenas reclaman atención: "o uso excesivo de pantallas por parte dos pais e nais xera desconexión emocional cos seus fillos".

Os datos revelan unha realidade silenciosa pero significativa: máis dun terzo dos nenos desexaría que os seus pais usaran menos o móbil, a tablet ou o ordenador na casa, e case 6 de cada 10 sentiron que reciben menos atención por parte dos seus pais debido ao uso destes dispositivos.

Dato obtido na enquisa

Un 35% dos nenos e nenas afirma que lles gustaría que os seus pais reduciran o uso de dispositivos electrónicos.

Un 58% dos nenos e nenas algunha vez sentiu que o seu pai ou a súa nai lle prestaba menos atención porque estaba a usar o móbil, a tablet ou o ordenador.

Diferenzas entre xéneros

O 39% das nenas, fronte ao 32% dos nenos, indica que lles gustaría que os seus pais usaran menos o móbil, a tablet ou o ordenador na casa.

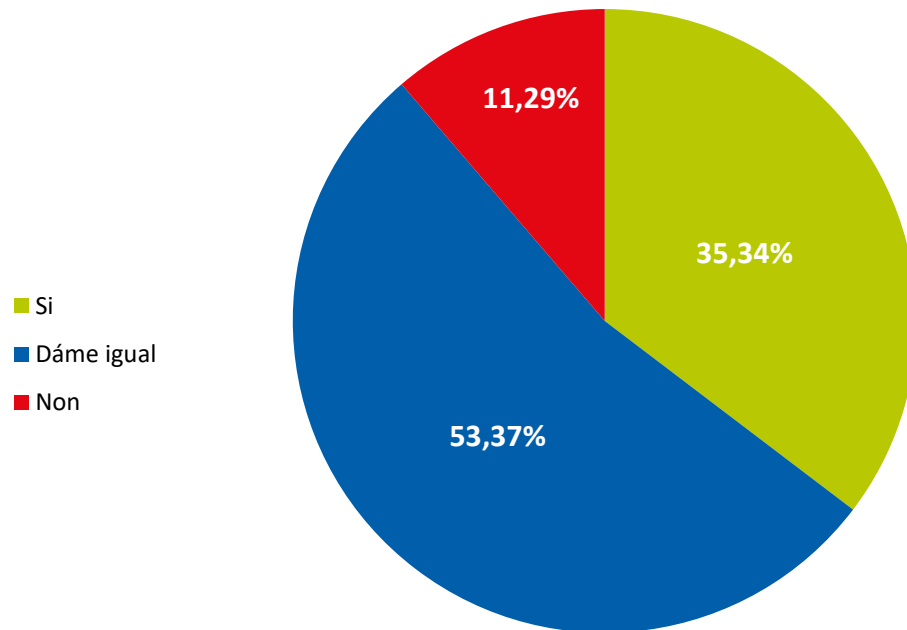
Diferenzas entre CC. AA.

En Galicia, Cataluña e Illas Baleares máis dun 37% dos nenos e nenas indican que lles gustaría que os seus pais usaran menos as pantallas.

Aragón é a comunidade autónoma onde unha maior porcentaxe de nenos e nenas (28%) indica que sentiu algunha vez que o seu pai ou nai non lle prestaba atención ao utilizar algún dispositivo na casa.

Gráfico 21

Gustaríache que os teus pais usaran menos o móbil, a tablet ou o ordenador na casa?

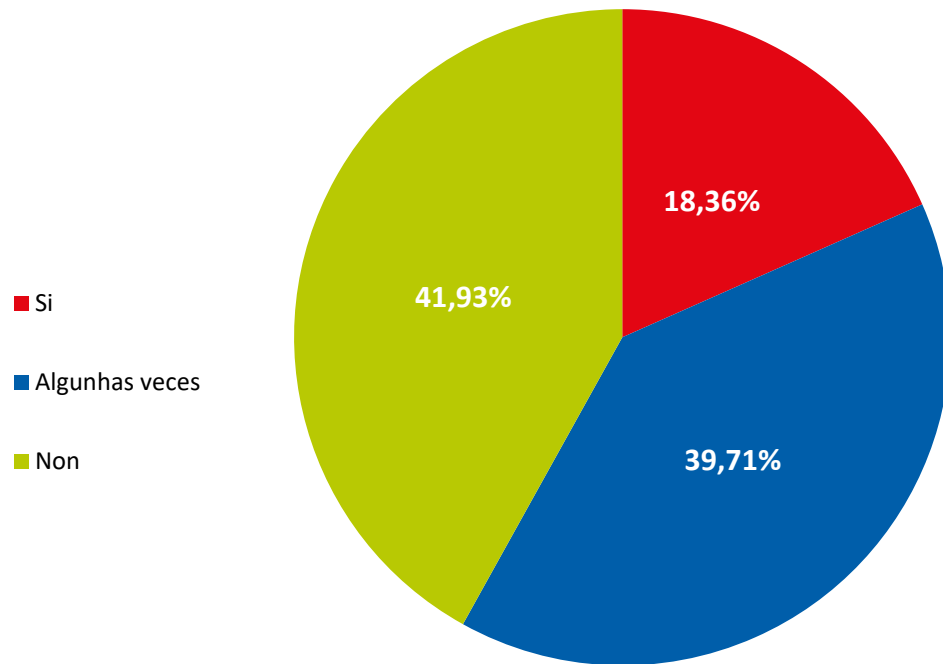


Resultados da enquisa

- **Si:** 35% Máis dun terzo dos enquisados preferiría que os seus pais reduciran o uso de dispositivos electrónicos na casa. Isto pode reflectir unha necesidade de maior atención ou interacción familiar.
- **Dáme igual:** 53% Máis da metade non perciben o uso de dispositivos como un problema.
- **Non:** 11% Unha minoría considera que non é necesario que os seus pais reduzan o uso de dispositivos.

Gráfico 22

Sentiches algunha vez que o teu pai ou a túa nai prestábatche menos atención porque estaba a usar o móbil, a tablet ou o ordenador? (Marca só unha opción)



Resultados da enquisa

- Un **58%** (si ou algunhas veces) indica que sentiu algunha vez que o seu pai ou a súa nai lle prestaba menos atención porque estaba a usar algún dispositivo.
- O **42%** non sente que o seu pai ou nai lle prestara menos atención porque estivera usando o móbil, tablet ou ordenador.

Que din outros estudos ao respecto?

Estudo sobre tecnoferencia na contorna familiar – Universidade de Alicante (2023), realizado en 74 pais e nais con fillos de 3 a 6 anos.

O concepto de "tecnoferencia" describe como o uso excesivo de móbiles por parte dos pais interfere na relación cos seus fillos. O estudo amosa que moitos nenos perciben que os seus pais lles prestan menos atención por estar pendentes do móbil, afectando á calidade do vencello familiar.

A organización "Infancia e Desenvolvemento Pleno", no seu artigo 2024 de análise xeral en nenos de entre 6 e 12 anos, salienta que a sobreexposición a pantallas en idades escolares pode afectar á atención, á memoria e ás habilidades sociais, especialmente cando os adultos non modelan un uso equilibrado da tecnoloxía. Os nenos desta idade están nunha etapa clave do seu desenvolvemento cognitivo e emocional e requiren interaccións significativas cara a cara para fortalecer a súa autoestima, habilidades comunicativas e sentido de pertenza.

Segundo o **Plan Dixital Familiar 2023 realizado pola AEP**, a evidencia científica indica que existe unha forte asociación entre o tempo que os pais pasan fronte á pantalla e o dos seus fillos, sobre todo durante as comidas e no dormitorio. Ademais, estes estudos relacionaron ese tempo de pantallas dos proxenitores coa frecuencia de perrenchas nos seus fillos para chamar a súa atención. "O uso de dispositivos por parte dos pais nos tempos de crianza dificulta a interpretación das necesidades dos fillos, xerando malestar na infancia e adolescencia expresado como perrenchas ou alteración da conduta".

Interpretación

Este desexo expresado polos nenos e nenas non é só unha observación crítica, senón tamén unha **chamada de atención aos adultos para revisar os seus propios hábitos dixitais** e priorizar momentos de calidade compartida.

Máis da metade dos nenos e nenas perciben que os seus pais lles prestan menos atención por estar ocupados cos seus propios dispositivos. Esta percepción pode xerar sentimentos de descoido, soidade ou frustración, afectando ao vencello afectivo e á comunicación familiar.

Cando os adultos non están dispoñibles emocionalmente polo uso de pantallas, os nenos e nenas poden recorrer á tecnoloxía como substituto de atención ou compañía, o que reforza a súa dependencia.

Preferencia de lecer vs. Uso real de pantallas

CONCLUSIÓN 17

Os nenos e nenas de 8 a 12 anos prefiren xogar ao aire libre que con pantallas.

Máis da metade dos enquisados valoran o xogo ao aire libre como a súa opción favorita. E unha porcentaxe significativa inclínase por un equilibrio entrambas formas de xogo.

Dato obtido na enquisa

Máis do 50% de nenos e nenas afirma que prefire xogar ao aire libre.

Un 41% comenta que prefire xogar ao aire libre ou con pantallas, ambos por igual.

Diferenzas entre xéneros

O 58% das nenas indican preferir xogar ao aire libre fronte ao 52% dos nenos.

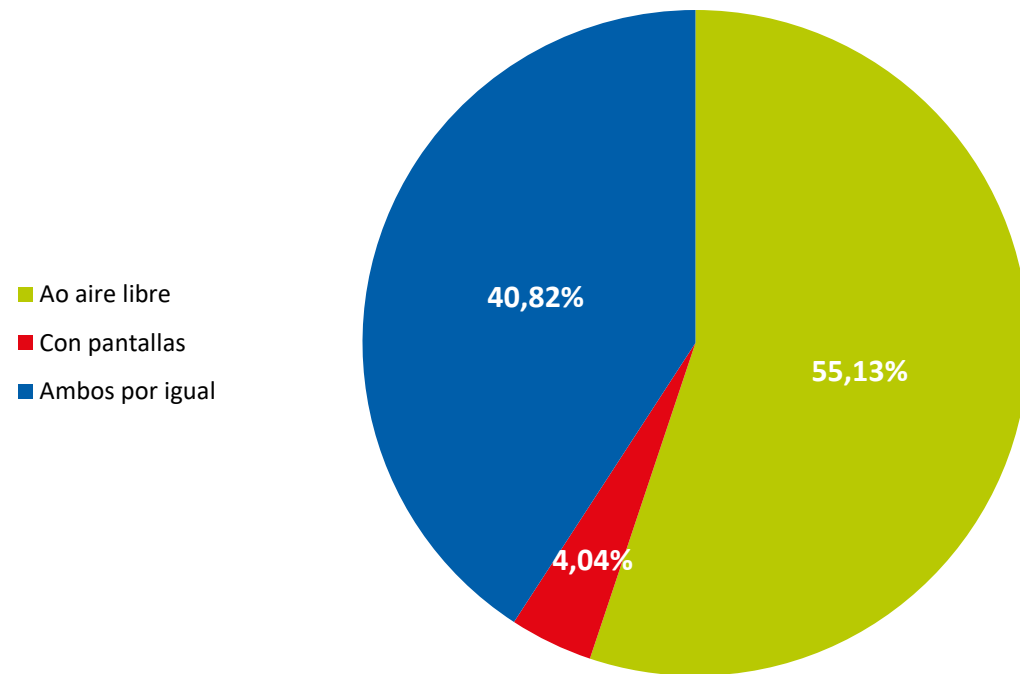
Diferenzas entre CC. AA.

O País Vasco (72%) e Navarra (68%) son as comunidades autónomas nas que máis nenos e nenas, con diferenza, indican preferir xogar ao aire libre.

En Aragón, Cataluña e Galicia obsérvase unha maior proporción de nenos e nenas (50%) que indica preferir xogar ao aire libre ou con pantallas por igual.

Gráfico 23

Prefires xogar ao aire libre ou con pantallas?



Resultados da enquisa

- Máis do 50% dos enquisados amosa unha clara preferencia por actividades ao aire libre, o que reflicte unha valoración do xogo físico, a natureza ou a interacción social directa.
- Porén, un 45% valora o uso de pantallas ou unha combinación de ambas, o que suxire que a tecnoloxía segue a ser unha parte importante do lecer, aínda que non necesariamente a principal.

Que din outros estudos ao respecto

O estudo 2023 "Uso de pantallas na infancia" da Fundación Gasol e a Fundación Barça realizado en 1.000 familias con fillos de 0 a 12 anos, conclúe que os nenos e as nenas que combinan o xogo activo co uso moderado de pantallas tenden a ter mellores indicadores de benestar físico e emocional.

Interpretación

Case todos os nenos e nenas teñen unha preferencia por xogar ao aire libre. Isto pode supoñer unha área de oportunidade para fomentar o ir ao parque a xogar ou realizar actividades extraescolares ao aire libre.

A baixa porcentaxe que prefire exclusivamente as pantallas suxire que é conveniente seguir educando sobre o seu uso equilibrado.

Preferencia de lecer vs. Uso real de pantallas

CONCLUSIÓN 18

1 de cada 4 nenos e nenas xoga menos dunha hora ao aire libre.

Aínda que a maioría de nenos e nenas xoga entre 1 e 3 horas ou máis ao aire libre, o feito de que unha cuarta parte deles non alcance unha hora diaria, revela que existen nalgúns casos barreiras para o xogo activo.

Dato obtido na enquisa

O 75% dos nenos e nenas afirman xogar entre 1 e 3 horas (48%) ou máis de 3 horas (27%) ao aire libre.

Por outra banda, hai unha porcentaxe deles (24%) que xoga ao aire libre menos dunha hora ao día.

Diferenzas entre xéneros

Un 5% máis de nenos que nenas indican que xogan máis dunha hora diaria ao aire libre.

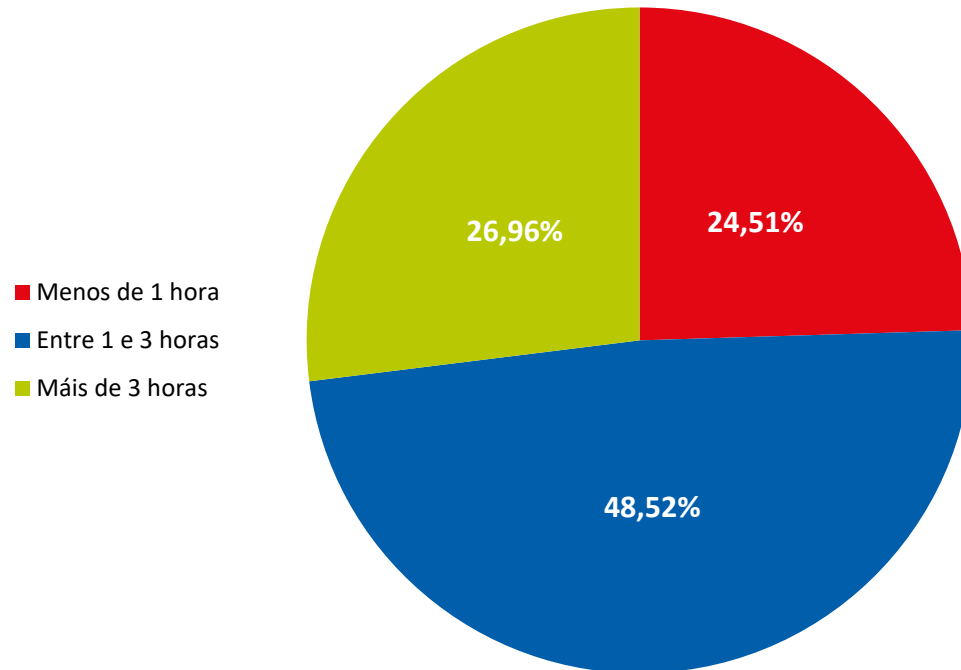
Diferenzas entre CC. AA.

Aragón e Cataluña son as CC. AA. cunha maior porcentaxe (31%) de nenos e nenas que adican menos dunha hora a xogar ao aire libre.

País Vasco (36%) e Navarra (32%) son as CC. AA. onde máis nenos e nenas indican xogar máis de 3 horas ao aire libre.

Gráfico 24

Ao saír da escola, canto tempo adicas a xogar ao aire libre cada día? (Marca só unha opción)



Resultados da enquisa

A maioría dos nenos e nenas (48%) xoga ao aire libre entre 1 e 3 horas ao día, o que indica unha práctica saudable e equilibrada, mentres que un 27% adica máis de 3 horas, o que reforza a importancia do xogo activo na súa rutina.

Porén, un 25% xoga menos dunha hora ao día, o que podería reflectir limitacións de tempo, espazo ou interese por outras actividades máis sedentarias.

Que din outros estudos ao respecto?

O **Plan Familiar Dixital** conclúe que as relación sociais cara a cara teñen unha función importante na aprendizaxe, no desenvolvemento neurolóxico, e nunha axeitada saúde mental. No caso do adulto, silenciar os dispositivos permítelle estar pendente dos menores e doutros adultos. **"Os pais beneficiámonos tamén deste tempo ao poder establecer momentos de complicidade e confianza cos nosos fillos"**.

Recomenda planificar rutinas e actividades sen pantallas a diario. Segundo a idade: xogos de construción, xogos de mesa, disfraces, manualidades, crebacabezas, pintar, ler, ir a un museo, contacto coa natureza...

Interpretación

A maioría dos nenos e nenas gozan co xogo tradicional ao aire libre, o que amosa que manteñen un vencello coas actividades físicas e sociais fóra da contorna dixital.

O alto interese en combinar ambas formas de xogo valida a necesidade de fomentar un uso equilibrado da tecnoloxía.

A diferenza entre nenos e nenas pode estar relacionada con estereotipos culturais ou preferencias de ocio. Os nenos tenden a participar máis en xogos físicos ou deportes, mentres que as nenas poden optar por actividades máis relaxadas ou no interior, o que pode reducir a súa participación no xogo activo.

05

Eroski: Aprendizaxes fundamentais

Se cadra o dato máis salientable que reflicte esta enquisa sexa que os nenos e nenas de entre 8 e 12 anos adican excesivo tempo ao mundo dixital, cos riscos que iso supón tanto para a súa saúde e o seu mundo relacional, como de sobreexposición a contidos inadecuados para a súa idade.

A enquisa reflicte o impacto que ten o ritmo de vida actual, cunha velocidade trepidante de aparición de novos desenvolvementos dixitais, unha ampla dispoñibilidade de novas tecnoloxías, e un menor tempo de calidade por parte dos pais, no xeito de enfocar o tempo de lecer e as relacións dos nosos fillos e fillas.

Isto leva en numerosas ocasións a aceptar como "normais" situacións que non o son. Aínda un uso «moderado» de varios dispositivos pode dar lugar a unha acumulación que sobrepase os límites diarios recomendados.



Non se observan grandes diferenzas entre os nenos e as nenas que participaron na enquisa no tocante ao uso de pantallas, a excepción de que os nenos tenden a usar máis as videoconsolas de xogos mentres que as nenas usan máis a tablet.

En canto a diferenzas entre os nenos e nenas das diferentes comunidades autónomas que participaron na enquisa, as maiores diferenzas obsérvanse entre o País Vasco e Aragón, sendo o País Vasco a comunidade onde a proporción de uso do móbil, de tenencia de móbil propio ou uso de RR. SS. (TikTok) é menor. E á súa vez é a CC. AA. onde hai máis fogares con normas de uso e onde unha meirande proporción de nenos e nenas prefiren xogar ao aire libre.

Pola contra, Aragón aparece como a comunidade onde máis se usa o móbil, onde máis móbiles propios hai, onde máis se accede a redes sociais (TikTok),

onde hai menos fogares con normas e uso e onde unha meirande proporción de nenos e nenas indica que sentiu que os seus pais non lles prestaban atención por estar usando o móbil.

A Asociación Española de Pediatría recomenda que na franxa de idade que cobre esta enquisa, se limite o tempo de exposición a pantallas a un máximo dunha hora diaria e, ademais, este tempo debe estar supervisado por un adulto. Porén, o panorama que presenta esta enquisa atópase en moitas ocasións moi lonxe desta recomendación cando un de cada tres menores indica que usa algún tipo de pantalla durante máis dunha hora ao día.

Máis da metade dos enquisados vive en fogares onde non existen normas claras de uso de dispositivos dixitais (tempos de uso e momentos sen pantallas). E, ademais, case a metade deles indica non cumprir de xeito constante coas normas que lles impoñen na casa. **A falla de normas claras en canto ao uso de pantallas e ao seu incumprimento pode supoñer consecuencias negativas no desenvolvemento de hábitos dixitais saudables, así como unha menor capacidade de autorregulación.**

Os expertos aconsellan un acompañamento familiar activo durante o uso das pantallas para que os menores aprendan a ser usuarios seguros e críticos. Porén, polo que din os resultados desta enquisa, case un 90% dos nenos e nenas non está acompañado sempre por un adulto, o que é moi probable que axude ao feito de que **case a metade dos nenos e nenas que responderon a enquisa declararon que tivo polo menos unha experiencia emocional negativa relacionada co contido dixital.**

Por outra banda, **unha maioría dos enquisados indica que os adultos non son coherentes co seu exemplo en canto ao uso de pantallas**, e perciben que os seus pais lles prestan menos atención por estaren ocupados cos seus propios dispositivos, o que podería dar lugar a sentimentos de abandono ou rexeitamento, e levalos a recorrer á tecnoloxía como substituta da atención ou compañía.

O entretemento (series, vídeos, películas...) é o uso máis habitual das pantallas nesta franxa de idade. Sen embargo, e a pesar de que moitas plataformas (como YouTube, Twitch, TikTok, WhatsApp, BeReal) establecen unha idade mínima de 13 a 16 anos, **a práctica totalidade de nenos e nenas**

de 8 a 12 anos indica que xa tivo os seus primeiros contactos coas redes sociais (YouTube, WhatsApp e TikTok principalmente), o que revela que, a pesar da súa curta idade, moitos xa están integrados en dinámicas de comunicación dixital, posiblemente con familiares, amigos ou grupos de escolares.

Os resultados desta enquisa suxiren que os **proxenitores necesitan "formación continua" en materia dixital, ou cando menos dispoñer de fontes de información accesibles e fiables para coñecer os límites de uso e os riscos dunha sobreexposición dixital.** Necesitan coñecemento para establecer "normas". Supervisar non significa controlar, senón acompañar, dialogar e guiar para axudar a desenvolver competencias dixitais saudables. Ademais, a elevada proporción de nenos e nenas que se sentiu incómoda ou asustada ao expoñerse a contidos dixitais inadecuados (violencia, odio, sexo, maldade...) reforza a necesidade de programas educativos sobre seguridade dixital, diálogo familiar para fomentar o pensamento crítico e políticas públicas que promovan contornas dixitais seguras para a infancia.

Por todo iso, parece axeitado facer fincapé na formación das familias e dos escolares por medio das canles e iniciativas que xa temos en marcha **(Programa Educativo da Fundación Eroski, tendas, programas para socios...)**.

Os resultados da enquisa tamén agroman brotes verdes que poden ser alicerces para propoñer medidas de mellora. Por exemplo, unha das normas máis estendidas nos fogares é a dos **"momentos sen pantallas"** durante as comidas, os deberes do colexio ou antes de durmir, que é un indicador positivo xa que eses momentos son fundamentais para fomentar a atención plena e a comunicación familiar. Ademais, **unha maioría de enquisados afirma que non lles afecta deixar de usar pantallas**, o que indica que a esa idade aínda non xeraron dependencia emocional e por tanto teñen a capacidade de desconectarse sen xerar un malestar significativo (ansiedade, irritabilidade ou frustración).

Ademais, a práctica totalidade dos enquisados prefire xogar ao aire libre ou alternalos co uso de pantallas, o que supón unha gran oportunidade a ter en conta por pais e educadores.

Aínda que tanto esta como outras enquisas amosan

resultados semellantes, e que hai consenso entre os expertos en canto a que existe unha clara sobreexposición dos nosos fillos e fillas ao mundo dixital, e os perigos que iso supón, hoxe en día non contamos en España con programas efectivos que integren a todos os axentes implicados (familia, educadores, administración, servizos de saúde, canles de comunicación) que axuden a reducir dun xeito drástico esta sobreexposición e favorezan unha infancia máis protexida, con pensamento crítico e polo tanto máis saudable.



contigo