

Las pantallas: ¿amigas o enemigas de los menores?

Beneficios de un uso adecuado de la tecnología

Accesibilidad al conocimiento, refuerzo escolar, promoción de la lectura o la mejora de las habilidades motoras, entre las principales ventajas que los dispositivos digitales pueden aportar al desarrollo de los más jóvenes, según Qustodio

Los menores españoles pasan una media de 4 horas diarias conectados a las pantallas, tal y como refleja el último informe presentado por Qustodio, "De Alpha a Zeta, educando a las generaciones digitales". Plataformas de vídeo, redes sociales, videojuegos, aplicaciones educativas y apps de mensajería instantánea acaparan su atención, pero ¿hasta qué punto perjudican la educación de los menores?

Son numerosos los estudios que alertan sobre las consecuencias negativas del exceso de uso de las pantallas entre los menores: problemas de sueño, bajada del rendimiento escolar, obesidad, aislamiento, exposición al ciberacoso, conductas adictivas... Sin embargo, los niños están creciendo en una sociedad digital y los dispositivos tecnológicos son elementos indispensables en su día a día. Y, aunque muchas familias tratan de limitar al máximo su uso, también ofrecen una serie de ventajas educativas para los más jóvenes.

Desde Qustodio, la plataforma líder en seguridad y bienestar digital para familias, explican los siete principales beneficios que puede aportar un uso adecuado de las pantallas:

Conocimiento accesible. Nunca antes una generación había podido acceder a todo el conocimiento humano de forma tan accesible: al alcance de un clic. Esto supone una oportunidad única para la educación, tanto para complementar las enseñanzas regladas como para explorar y desarrollar nuevos aprendizajes y aficiones.

Refuerzo escolar. Aplicaciones, juegos, ejercicios interactivos... Los niños tienen a su disposición una serie de instrumentos digitales que facilitan un aprendizaje más inmersivo y divertido. Están diseñadas para captar su atención, ayudarlos a comprender conceptos de una forma más visual, fomentar su autonomía y permitirles aprender a su ritmo.

Promueve la lectura. A través de Internet se puede acceder a un número prácticamente ilimitado de libros electrónicos, muchos de ellos gratuitos. La lectura en formato digital puede ser más motivadora para los niños y ayudarles a mejorar su comprensión lectora.

Facilita la socialización. Mediante las redes sociales (TikTok, Instagram...), las aplicaciones de mensajería (WhatsApp), las plataformas de videoconferencias (Zoom, Teams...) e incluso los juegos en línea, los menores pueden interactuar y compartir sus aficiones, dudas y opiniones.

Mejora las habilidades motoras. Algunos videojuegos, principalmente de acción, pueden incrementar la neuroplasticidad del cerebro y el control cognitivo. Su uso continuado potencia la atención visual, reduce los tiempos de reacción y mejora la coordinación ojo-mano, que influye, entre otras cosas, en el proceso de adquisición de la escritura.

Punto de encuentro familiar. Desde ver juntos una película, hasta competir en videojuegos de baile, deportivos o minijuegos de habilidad, los dispositivos digitales pueden proporcionar divertidos ratos en

familia. Unos momentos que refuerzan las relaciones familiares y son una excelente manera de compartir los intereses de los menores.

Base digital para el futuro. Tecnologías como el Metaverso o la Inteligencia Artificial están marcando el camino hacia un futuro cada vez más digitalizado en todas las áreas: laboral, social, económico, cultural.... Proporcionar a los niños una buena formación digital sentará las bases para su futuro.

Para Eduardo Cruz, CEO y co-fundador de Qustodio, "las pantallas pueden aportar interesantes beneficios a nuestros hijos si se usan de forma responsable. Para que puedan sacarles el máximo partido y evitar sus riesgos, es necesario que los padres se involucren y supervisen, no solamente el número de horas que pasan conectados, sino también cuál es su comportamiento digital y a qué contenidos acceden. Esa es la clave para que desarrollen, desde pequeños, una relación saludable y productiva con la tecnología".

Datos de contacto:

Alejandro Martí
610680385

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>