

Los menores españoles pasan más del doble del tiempo recomendado frente a las pantallas

La OMS recomienda un tiempo de uso máximo de 1-2 horas. Sin embargo, los menores españoles dedican una media de cuatro horas diarias al uso de pantallas fuera de las aulas, según el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA' de Qustodio, plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias

Los niños de hoy en día viven rodeados de tecnología, desde que se levantan hasta que se acuestan, lo cual puede afectar significativamente a su desarrollo cognitivo y social. Esta situación presenta un nuevo desafío para los padres: establecer límites horarios en el uso de dispositivos electrónicos. Pero, ¿dónde está el límite?

La OMS recomienda un tiempo de uso máximo de 1-2 horas. Sin embargo, los menores españoles dedican una media de cuatro horas diarias al uso de pantallas fuera de las aulas, según el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA' de Qustodio, plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias. Es por ello que los progenitores tienen un papel clave a la hora de disminuir el tiempo que pasan los pequeños frente a las pantallas.

El uso abusivo de la tecnología puede tener un gran impacto negativo en los menores, afectando a las habilidades sociales y capacidades cognitivas, la concentración, la creatividad y la resolución de problemas, además de interferir en la calidad del sueño. Por eso, poner límites de tiempo se convierte en algo esencial. Aunque pueda resultar complicado, los expertos de Qustodio dan algunas claves para ayudar a simplificar este proceso:

Planificar un horario. Son los padres quienes tienen la responsabilidad de elegir la cantidad de tiempo que dedican sus hijos a Internet, redes sociales, videojuegos y otras plataformas digitales, tomando el control de sus hábitos de visualización. Para ello, es recomendable diseñar un horario que tenga en cuenta tanto la cantidad de horas que dedica el niño a las pantallas, como el tipo de dispositivo que utiliza. Cuando se trata de una etapa más avanzada, como la adolescencia, puede ser interesante involucrar a los menores en el proceso de establecer normas y explicarles por qué es tan importante fijar estos límites.

Saber lo que ven. Además del tiempo de uso, es importante prestar atención a lo que hacen los menores cuando usan algún aparato electrónico y asegurarse de que no accedan a contenidos inapropiados. Es conveniente supervisarles cuando se encuentren frente a una pantalla, de modo que no se aislen en su habitación o cualquier otra estancia de la casa.

Proponer alternativas a la tecnología. Muchas veces los niños pasan horas y horas delante de las pantallas porque creen que "no tienen nada mejor que hacer". En este sentido, es esencial que los padres les ofrezcan alternativas a la tecnología, como pasar tiempo juntos, leer un libro o hacer una excursión, para reducir el número de horas en los dispositivos tecnológicos.

Dar ejemplo. Los niños aprenden muchas cosas por imitación, por lo que, es esencial que los padres den buen ejemplo digital para conseguir que sus hijos hagan un uso responsable de la tecnología. Por eso, es importante dejar a un lado las pantallas y pasar tiempo de calidad juntos, de tal manera que los

más pequeños sean conscientes de la importancia de gestionar el tiempo de uso.

Emily Lawrenson, gerente de comunicación de Qustodio, insiste en que "es muy importante que los padres ayuden a sus hijos a encontrar un equilibrio entre la vida online y la vida offline, fijando límites en el tiempo de uso, supervisando su actividad digital, ofreciéndoles alternativas a la tecnología y dando buen ejemplo, para que no se pierdan las pequeñas cosas del día a día".

Datos de contacto:

Lucia Duran

Trescom

638622084

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>