

## Quedarse sin wifi, principal preocupación entre los más jóvenes

**Según el último informe de Qustodio, la mayor preocupación de los menores en cuanto al uso que hacen de las pantallas es quedarse sin internet, por delante de su privacidad o acceder a contenido inapropiado. Para los jóvenes, quedarse sin conexión es también desconectarse de su vida social, algo que puede tener efectos en su comportamiento. De hecho, acorde con un estudio elaborado por la OCDE, siete de cada diez adolescentes españoles declaran sentirse "mal" si no están conectados de alguna manera**

Actualmente, la desconexión tecnológica total parece imposible. La cada vez mayor dependencia al teléfono móvil, la necesidad de tener wifi constantemente y mantenerse informado, hace que tener una vida totalmente desconectada sea algo inimaginable.

Los jóvenes de ahora son nativos digitales y, seguramente, les sea complicado imaginar un mundo sin conexión alguna. De hecho, 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, la mayor preocupación de los jóvenes en cuanto al uso que hacen de las pantallas es quedarse sin wifi, por delante de su privacidad o acceder a contenido inapropiado. Este dato refleja que los dispositivos forman parte de la vida social de los jóvenes. Estar conectados también implica estar presente en su círculo social. Sin embargo, esta relación puede provocar que los menores abusen de las pantallas. Por ello, con motivo del Día Mundial del Wifi, que se celebra el próximo 20 de junio, los expertos de Qustodio ofrecen algunos consejos con el fin de ayudar a los jóvenes a no depender de la tecnología:

**Limitar el tiempo de uso de las aplicaciones:** si se ve que se abusa de una aplicación, muchos dispositivos permiten poner límite de tiempo a diferentes plataformas. De esta manera, se evita pasar varias horas en una misma aplicación consumiendo contenido continuamente.

**Desactivar notificaciones:** a veces, incluso cuando no se está con el móvil, recibir constantemente notificaciones no permite desconectar y, como consecuencia, hace tener que mirar de manera continua toda la información que se recibe. Por eso, desactivarlas puede quitar el hábito de estar mirando el móvil repetidamente.

**Encontrar aficiones fuera de las pantallas:** es importante descubrir aficiones fuera de los dispositivos para conseguir una desconexión total y conocerse mejor a uno mismo. Practicar deporte, leer, excursiones, museos, etc. Cuanto más atractiva sea la vida offline, menos tiempo se estará conectado. Además, muchas actividades también se pueden hacer con amigos.

¿Es posible vivir sin conexión?

Casi la mitad de la población española no se plantea vivir sin internet, según un estudio de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC), forma parte del día a día y resulta casi imposible imaginarse la sociedad actual sin estar conectados.

Para los jóvenes, quedarse sin internet es también desconectarse de su vida social, algo que puede tener efectos en su comportamiento, de hecho, acorde con un estudio elaborado por la OCDE, siete de cada diez adolescentes españoles declaran sentirse "mal" si no están conectados de alguna manera. Emily Lawrenson, Communications Manager de Qustodio, recuerda que "nada en exceso es positivo. Los jóvenes están expuestos a estímulos constantes que pueden derivar en un abuso de las pantallas. Por ello, es importante que las familias y los padres les ayuden a tener un equilibrio". Y concluye que "vivir sin pantallas o sin internet es algo prácticamente imposible, son parte del funcionamiento de la sociedad, pero los menores tienen que entender que un abuso les expone a los riesgos que traen las pantallas".

**Datos de contacto:**

Carmela  
Qustodio  
622186165

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

Categorías: [Nacional Educación](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Entretenimiento](#) [Ciberseguridad](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#)  
[Psicología](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>