

## ¿Vacaciones sin pantallas? Qustodio da 7 tips para equilibrar la vida online y offline de los menores

**Durante el curso académico los menores han estado conectados 4 horas de media al día y el verano pasado usaron las apps un 20% más que el resto del año. La implantación de un horario, pasar tiempo al aire libre y el ejemplo de los padres, son algunas de las medidas para conseguir un equilibrio entre la vida online y offline de los niños**

Acaban las clases y empiezan las preocupaciones. Con la llegada del verano comienza el reto de educar a los hijos durante las 24 horas, los 7 días de la semana. Y para los niños el verano es diversión, agua, deporte, playa, piscina, amigos... Pero también son largas tardes en casa sumergidos en una pantalla, maratones televisivos o la búsqueda ociosa de entretenimientos en Internet. Entonces, ¿cómo se puede disfrutar de un verano sano en familia? ¿Qué hay que hacer para que los niños no estén todo el día conectados a los dispositivos digitales? ¿Es posible conseguir un balance equilibrado entre la vida online y la vida offline?

Según el último estudio de Qustodio, 'Del cambio a la adaptación: viviendo y aprendiendo en un mundo digital', durante el curso los niños pasan 4 horas de media al día conectados a las pantallas. El problema se multiplica en el periodo estival. De hecho, el verano pasado solo el uso de apps en menores creció un 20%, por lo que, es lógico que haya ciertas recomendaciones de uso con la llegada de las vacaciones, pero no es lo mismo hacer pequeños cambios que mostrar una permisividad total.

Al descontrol propio de esta etapa del año se le suma la desorientación de las familias para gestionar el uso de las tecnologías. Según un estudio realizado por el Ministerio de Sanidad, el 53% de los padres reconoce la dificultad para controlar la utilización de pantallas en sus familias. Desde Qustodio, la plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, recomendamos una serie de tips para equilibrar la vida online y offline durante las vacaciones veraniegas:

**Horario tecnológico.** Es importante establecer un horario que limite la utilización de las pantallas. Para que los menores tengan un control tecnológico debería existir una mínima rutina en el tiempo de uso de cada herramienta. Hay que ser conscientes de que la tecnología no es mala y puede ser beneficiosa para los niños, pero para ello hay que integrarla en un cierto orden y definir determinados límites: hora de inicio y fin, espacio concreto de uso de pantallas en el día, tiempo máximo de videojuegos...

**Interés por la vida online de los niños.** Es muy difícil que los padres conozcan al 100% lo que hacen sus hijos con el móvil, pero es importante mostrar interés por sus aficiones y actividades con las pantallas: qué plataformas usan, qué influencers siguen, quiénes son sus preferidos, cuál es su videojuego favorito, etc.

**Tiempo de pantalla en familia.** De la mano de la idea anterior, desde Qustodio recomiendan pasar tiempo en familia disfrutando de alguna actividad tecnológica. Hay todo tipo de alternativas, desde videojuegos para toda la familia hasta la visualización de contenidos en directo. Es un método muy sencillo de disfrutar en familia haciendo partícipe a sus miembros de las herramientas online.

Viajes, deporte y excursiones. Para que los niños disfruten de su vida offline con la familia hay que ofrecerles planes atractivos para ellos. Según un estudio de UNICEF, el 40% de los adolescentes usan las redes sociales para no sentirse solos. Evidentemente no siempre es posible viajar o irse de vacaciones a la playa. Pero en cualquier ciudad hay espacios para que los menores puedan pasar tiempo al aire libre con sus familias: deporte, excursiones, planes culturales... Los niños pasarán menos tiempo conectados siempre y cuando sea más atractiva su vida offline.

Zonas comunes. Solo, en la habitación, por la noche y con la luz apagada. Es el contexto propicio para que los adolescentes se aislen durante horas en su vida online. De hecho, 6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil, destaca UNICEF en su estudio, por lo que, en verano la "soledad tecnológica" puede aumentar enormemente. Por ello, los expertos consideran más beneficioso que el uso de pantallas se produzca en alguna habitación común como en el salón o en la cocina.

Empatía con los hijos. Adaptar las normas según cada hijo. No todos los niños son iguales y hay que amoldar la tecnología al carácter y a la personalidad de cada uno. Lo lógico es que los pequeños se rebelen ante las normas, pero es importante mantener la calma y la misma línea a lo largo del verano. Si los niños ven que las reglas varían en función de sus protestas seguramente sea muy difícil encontrar un equilibrio entre la vida online y offline porque estarán continuamente pensando en la primera.

Los padres son el mejor ejemplo. Los niños harán lo que vean en sus padres. Si los adultos están empantallados, ¿cómo no van a estarlo los menores? Las vacaciones son una gran oportunidad para los padres de demostrar a los hijos cómo son realmente fuera de la vida laboral. Es la ocasión ideal para compartir hobbies, jugar con ellos, hacer excursiones... En definitiva, disfrutar de la familia al 100%.

Para Eduardo Cruz, CEO y co-fundador de Qustodio, "el equilibrio entre la vida online y offline en verano depende de las normas que marquen las familias al inicio de las vacaciones. Que los niños jueguen al aire libre o cultiven otros hobbies es fundamental para que tengan un desarrollo adecuado durante el periodo estival. Además, las vacaciones es un periodo vital para la formación de los niños porque muchas de las adicciones tecnológicas empiezan en esta época del año".

## Sobre Qustodio

Qustodio es el líder mundial en seguridad y bienestar digital para familias. Desde 2012, esta aplicación multiplataforma creada en Barcelona para el control parental, junto con los conocimientos de los expertos, ha ayudado a los padres de todo el mundo a proteger a sus hijos contra los peligros en la red: depredadores, ciberacosadores y contenidos inapropiados. Todo ello al mismo tiempo que les ayuda a crear hábitos digitales saludables y a tomar conciencia. Con más de 2 millones de usuarios y accesible en 8 idiomas en más de 180 países, Qustodio promueve el uso saludable de la tecnología, una Internet más segura y una comunicación abierta entre padres e hijos en todo el mundo.

Para más información: <https://www.qustodio.com/es/>

Ester Lara / Florita Vallcaneras  
666 044 652 / 627 811 799  
[ester.lara@trescom.es](mailto:ester.lara@trescom.es); [florita.vallcaneras@trescom.es](mailto:florita.vallcaneras@trescom.es)

**Datos de contacto:**

Alejandro  
610 680 385

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

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Juegos Infantil](#) [E-Commerce](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#) [Cursos](#)  
[Innovación Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>