

## Que el cambio de hora no sea la excusa perfecta para que los hijos abusen del "binge-watching"

**El abuso en el uso de pantallas puede provocar adicción, problemas de sueño, pérdida o aumento de peso y menor autoestima, como demuestra un análisis realizado por Qustodio**

El horario de invierno llama a la puerta. Como cada último domingo de octubre desde 1974, cuando el reloj marque las 3 de la madrugada, serán las 2. De esta forma, se empezará noviembre con una hora más de sueño, pero con menos horas de sol. Esta medida, que lleva tiempo siendo más que cuestionada por el Parlamento Europeo, de momento se mantiene en España.

Por delante quedan los meses de frío que invitan a pasar más tiempo en casa tanto a pequeños como a mayores. Sin embargo, esta no puede ser la excusa perfecta para abusar del "binge-watching", un concepto que parte del inglés: "binge", que significa atracón, y "watching", que es la acción de ver la televisión o cualquier contenido audiovisual. Es lo que en español se conoce como maratón de series y que, aunque no se trata de un término nuevo -ya se usaba en los 90 cuando se vendían colecciones de DVDs con las temporadas completas de las series más famosas-, sí lo es la forma de consumir ese contenido. Es por eso por lo que YouTube, Netflix, HBO, Disney+, Filmin o Prime Video, entre otras, han rescatado la expresión.

45 minutos diarios pegados a la pantalla

Es preocupante cuando esta forma de consumir contenido en vídeo se suma a la cantidad de tiempo que los menores ya pasan frente a las pantallas para este fin. De hecho, según el último estudio sobre hábitos digitales realizado por [Qustodio](#), plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias, los menores pasan una media de 45 minutos al día consumiendo vídeo online en las diferentes plataformas. Esto supone un incremento de casi el 30% con respecto a años anteriores, una cifra que podría aumentar durante los próximos meses con la llegada del invierno. Entre las favoritas se encuentra YouTube, en la que emplean una media de 64 minutos al día, YouTube Kids, con 68 min diarios y Netflix, en la que rozan los 40 minutos.

Las plataformas de visionado en *streaming* como Netflix, HBO, Amazon Prime o Disney+ saben que gran parte de su público se encuentra en las generaciones más jóvenes. De hecho, según un informe de la Universitat Oberta de Catalunya asegura que el 36 % de los contenidos más vistos durante 2020 fueron títulos para niños y preadolescentes.

Sin embargo, ¿cuáles son los problemas más comunes a los que se pueden

enfrentar los padres si no se ofrece a los más pequeños una rutina digital saludable? Este consumo insistente e inconsciente de las pantallas puede generar dependencia psicológica sobre todo en menores y adolescentes. Las series pueden llegar a provocar que se enlace episodio tras episodio sin saber poner límite y este abuso de pantallas puede causar adicción, problemas de sueño, pérdida o aumento de peso y menor autoestima, según un análisis realizado por [Qustodio](#).

“Para los menores, poner límites es más complicado que para los adultos porque se encuentran en las etapas iniciales de su desarrollo cognitivo. Por ello, es importante establecer medidas que aseguren que el tiempo que pasan frente a la pantalla no es excesivo”, declara Eduardo Cruz, CEO y co-fundador de Qustodio. “Si no sabemos cómo enfrentarnos a ello, siempre podemos apoyarnos en herramientas de control parental que hagan más fácil el diálogo entre padres e hijos y garanticen su bienestar digital”, añade.

---