

POR UN USO SEGURO Y SALUDABLE DE INTERNET, REDES SOCIALES, MÓVILES Y VIDEOJUEGOS
POR UNA CIUDADANÍA DIGITAL RESPONSABLE



BUSCAR



antallas migas

INICIO

PRESENTACIÓN ▾

CIUDADANÍA DIGITAL ▾

SERVICIOS ▾

OTROS SERVICIOS ▾

CONTACTO

ES ▾

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE USO DE LA TECNOLOGÍA POR PARTE DE MENORES DURANTE EL CONFINAMIENTO

May 12, 2020 | Blog, Ciberconvivencia, Ciudadanía Digital, Habilidades para la vida digital

Encuesta realizada en Twitter (mayores de 25 años en España) sobre hábitos de uso de las tecnologías conectadas por parte de hijos e hijas: tiempo de conexión, formas de supervisión y control utilizadas:

- Más del 45% de las y los hijos e hijas menores está conectado diariamente en su tiempo de ocio durante 5 o más horas.
- El 40% opta de forma preferente por la videoconsola para sus tiempos de ocio frente al 13% que se inclina por los libros.
- Hasta un 51% podría estar pasando sueño, quizás reflejo de unas horas en exceso inadecuadas de acostarse.
- **“Google Family Link”** para Android y **“Tiempo de uso”** en el caso de iOS suman el 70% de las respuestas obtenidas para el control parental.



Eventos

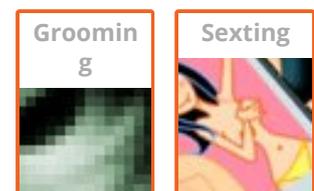


Mediateca



Canal

PantallasAmigas



RECURSOS DIDÁCTICOS





Con cerca de 9.000 votos totales y un centenar de comentarios reflejan inquietudes y soluciones sobre algunos de los temas de mayor importancia tratados en la campaña “[Decálogo para un confinamiento digital saludable en familia](#)” promovida por **PantallasAmigas**, **Twitter** y **Fundación MAPFRE** para un disfrute positivo de las pantallas en hogares con niños y adolescentes.

DESCONECTA DE FORMA REGULAR

La primera encuesta hace referencia al segundo de los consejos del decálogo para un confinamiento digital saludable en familia. En ella se trata el tema de **establecer momentos de desconexión de forma regular**. Durante el periodo de confinamiento todas las personas, tanto mayores como adolescentes, hemos hecho un sobreuso de las tecnologías conectadas. Ordenadores, tabletas y teléfonos móviles nos han acompañado y proporcionado momentos de ocio, trabajo y [conexión con amistades y familiares](#), pero como en otros muchos aspectos de la vida, el abuso es perjudicial. Este confinamiento también ha contribuido al autoconocimiento, a descubrir a quienes tenemos alrededor y nos ha hecho darnos cuenta que también podemos estar sin conexión. Tan importante es saber conectarse como saber cuándo desconectar y, sobre

Recursos

NEWSLETTE
R

Suscríbete a
nuestra
newsletter :)

Escribe tu email:

SUSCRÍBETE

SÍGUENOS



PantallasAmiga

s es una iniciativa por el uso seguro y saludable de Internet y otras TIC en la infancia y en la adolescencia, y por una ciudadanía digital responsable.



todo, que sea una decisión consciente y no una acción automatizada.



PantallasAmigas

@PantallasAmigas

¿Cuánto tiempo le dedican tus hijos 🧒 al día a las pantallas durante su tiempo de ocio? #SaludDigital

👍 videojuegosenfamilia.com/salud-digital/



19% Menos de 2 horas

17% Entre 2 y 3 horas

19% Entre 3 y 5 horas

45% Más de 5 horas

3.600 votos • Resultados finales

39 10:23 - 7 abr. 2020

[38 personas están hablando de esto](#)

Preguntábamos **cuánto tiempo le dedicaban los pequeños de la casa a las pantallas** durante su tiempo de ocio. Con un total de 3.600 votos, la opción ganadora **con un 45% de votos resultó ser más de 5 horas**, muy por delante de las otras franjas de tiempo casi empatadas: menos de 2 horas un 19%, entre 2 y 3 horas un 17% y entre 3 y 5 horas un 19% de votos.

VARÍA LOS USOS



En la segunda encuesta, a colación del tiempo de uso, hacíamos referencia a **en qué actividades pasaban nuestros hijos mayormente su tiempo de ocio**. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó durante el periodo de confinamiento la [campaña #PlayApartTogether](#) en la que nos invitaba a utilizar los videojuegos como aporte saludable de ocio para cuidar nuestra salud mental. Sin duda, los [videojuegos online colectivos](#) son una forma de combatir el aburrimiento y el estrés, además de permitir la relación social con otros jugadores por medio de chat incluso vídeo o voz. Entre sus recomendaciones también incluía [practicar ejercicio](#) (atendiendo a clases online), bailar y practicar otras formas de mantenerse en forma.



PantallasAmigas

@PantallasAmigas

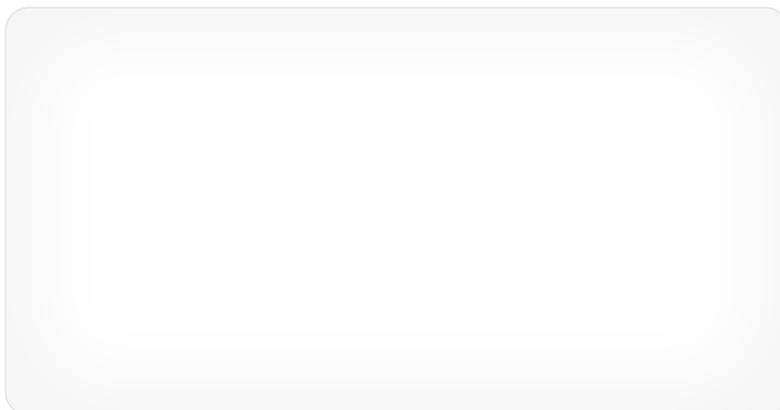
¿A qué actividades dedican tus hijos 🧒 mayoritariamente su tiempo libre durante el confinamiento? [#SaludDigital](#)



¿Otras actividades? déjanoslo en los comentarios



videojuegosenfamilia.com/salud-digital/



13% Lectura

40% Videoconsola

18% Televisión

29% Teléfono móvil

2.569 votos • Resultados finales



25 10:55 - 7 abr. 2020

34 personas están hablando de esto

Preguntamos **a qué actividades le estaban dedicando sus hijos e hijas mayoritariamente su tiempo libre durante el confinamiento**. Para ello dábamos cuatro opciones y sobre todo dejábamos las respuestas abiertas con el fin de recibir todo el feedback de esos padre y madres que han tenido que adaptar actividades para tener a sus hijos entretenidos durante esta etapa. Con 2.569 votos **el ganador de la encuesta han sido las videoconsolas** con un 40% seguido del teléfono móvil 28% y la televisión con un 18%, también un 13% a dedicado su tiempo libre a la lectura. En los comentarios una respuesta que se ha repetido ha sido la de **dibujar y colorear**, seguida por **cantar y bailar**. También ha habido quien se ha quejado de la carga extra de tareas escolares.

CUIDA LA SALUD FÍSICA

La tercera encuesta aborda la **salud**, acotada en este caso al bienestar físico. Durante el confinamiento no se está dando la relevancia que merece al **tema de la ergonomía**, a la importancia de una correcta postura frente al ordenador, de mantener la barbilla levantada cuando utilizamos el teléfono móvil, de observar una distancia adecuada frente a la pantallas para evitar problemas o molestias en la visión y de la higiene del sueño.

**PantallasAmigas**

@PantallasAmigas

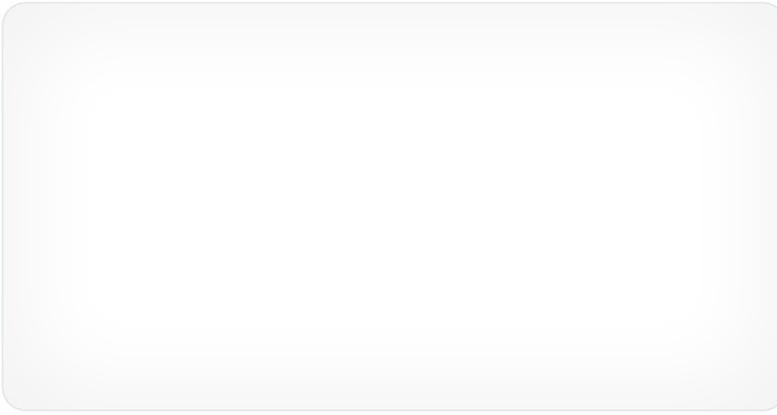
¿Están padeciendo tus hijos 🧒🧒 alguno de estos problemas durante el confinamiento? [#SaludDigital](#)



¿Otros? déjanoslo en los comentarios



 videojuegosenfamilia.com/salud-digital/



29% Dolores musculares

19% Molestias en la visión

52% Falta de horas de sueño

1.594 votos • Resultados finales

54 11:07 - 7 abr. 2020

[48 personas están hablando de esto](#)

En la encuesta nos interesábamos por los **problemas de salud que estaban padeciendo los más pequeños de la casa durante el confinamiento**. Con 1.594 votos la opción más votada ha sido, sin duda, **la falta de horas de sueño** con un 51%. Los dolores musculares con un 29% se sitúan en segundo lugar y las molestias en la visión con un 19%. En tercer lugar. Entre los comentarios varios padres hacían referencia también a **la salud mental de sus hijos**, mencionando que han sufrido **ataques de ansiedad** y se han aumentado los casos de **berrinches y pataletas** estando confinados, nada que ver suponemos con las pantallas.

AYÚDATE DE LA TÉCNICA

La cuarta y última encuesta hace referencia al noveno de los consejos del “Decálogo para un confinamiento digital saludable en familia”: **ayúdate de la técnica**, utiliza sistemas para el [control parental](#) y el [bienestar digital](#).



Hay dos tipos de aplicaciones o herramientas que en ocasiones se solapan. Por un lado, encuadradas en lo que llamamos **bienestar digital**, las que nos informan y avisan de las veces que hemos desbloqueado el teléfono, cuánto tiempo hemos dedicado a una aplicación en concreto y en ocasiones nos permiten establecer límites de uso, por ejemplo. En el segundo grupo, se encuentran las **aplicaciones de control parental**, que son útiles para que madres y padres puedan gestionar el uso que sus hijos van a hacer del teléfono móvil o tableta, limitando las aplicaciones, tiempos de uso y tiempos de desconexión, por ejemplo.



PantallasAmigas

@PantallasAmigas

¿Qué aplicación utilizas para regular los tiempos de pantalla de tus hijos 🧒🧒 durante el confinamiento?

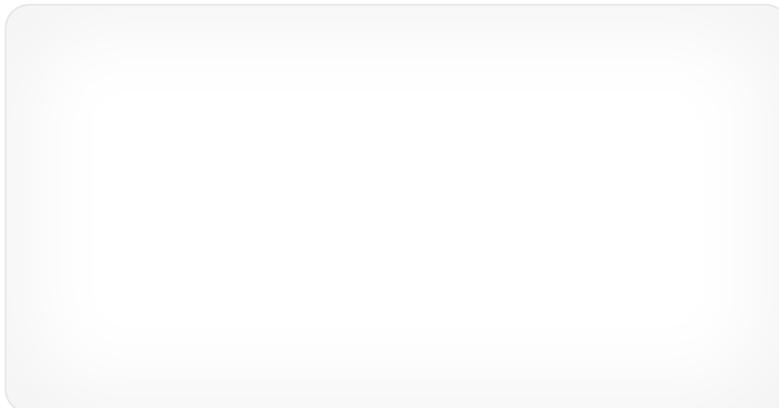
[#SaludDigital](#) [#BienestarDigital](#)



¿Otras aplicaciones? déjanoslo en los comentarios



videojuegosenfamilia.com/salud-digital/



37% Google Family Link

33% iPhone Tiempo de uso

17% Qustodio

13% SecureKids

1.134 votos • Resultados finales



66 personas están hablando de esto

Los resultados de la encuesta, acotando respuestas a 4 herramientas concretas, dan una lectura sencilla de interpretar. Con 1.134 votos, los adultos utilizan aplicaciones para regular los tiempos de uso de sus hijos, pero acuden a aplicaciones instaladas en sus teléfonos, **Google Family Link en el caso de Android 37% y Tiempo de uso en el caso de plataformas Apple/iOS con un 33%**. Aplicaciones más específicas de control parental como Qustodio o Securekids quedan en segundo plano o para familias más implicadas en temas de seguridad y control en el teléfono de sus hijos e hijas. Muchos seguidores en los comentarios también destacaban métodos más tradicionales como un reloj analógico para medir tiempos de uso o la autoridad de los padres cuando decidan que el uso ya ha sido suficiente.

Es obvio que se trata de una encuesta sesgada y que no tiene validez científica alguna. Sin embargo, a pesar de eso, sí nos apunta algunos datos que, aunque de manera reservada, podemos tomar en cuenta a la hora de saber qué está pasando con el trinomio menores de edad, pantallas y confinamiento.

< ANTERIOR

SIGUIENTE >

¿Cuáles son las adicciones sin sustancia más frecuentes entre los jóvenes?

Cibermanagers del IES Alyanub en Vera, un ejemplo de innovación, devoción y buena práctica educativa

ENTRADAS RELACIONADAS





Día escolar de la No violencia y la Paz, también en Internet

30/01/2014



Seguridad de los datos personales en Internet y redes sociales

30/01/2016



PantallasA migas alcanza 6000 suscripciones en YouTube

05/03/2014



PantallasA migas presenta la campaña "10 pasos por la Tolerancia en Internet"

13/11/2018



Recursos Educativos / Material Didáctico

Videojuegos en familia



Propuestas para el disfrute saludable de videojuegos

Pilar y su Celular



Programa educativo para el uso saludable smartphones

Respeto imágenes íntimas



Prevención contra la distribución no consentida de imágenes íntimas

Sexting

Pensar antes de sextear



Campaña "Pensar antes de sextear"

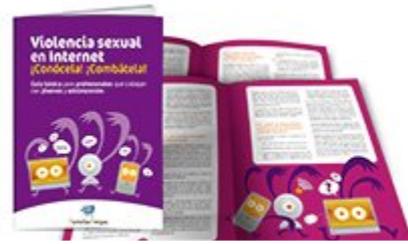


Netiquétate



Netiqueta Joven para Redes Sociales

Guía Violencia Sexual en Internet



Guía para la prevención de la violencia digital sexual de género

Salud Digital



Décálogo para un confinamiento digital saludable en familia

ETIQUETASsinPROBLEMAS



Uso seguro y responsable de las etiquetas

Sexting Seguro



Décálogo para el sexting seguro

Modo avión



Ventajas del modo avión para desconectar

Peter y Twitter



Proyecto para educación para la convivencia y la ciudadanía digital

Tolerencia en Internet



Contra los Discursos de Odio, por el Respeto y la Diversidad



Cibermanagers



Aprendizaje Servicio Solidario para el uso seguro de las TIC

Violencia de género digital



Diez formas de control digital que se ejerce sobre jóvenes y adolescentes

Amy_16, una historia de sextorsión



Multimedia educativo para la prevención de la sextorsión y la violencia digital de género

App SmartPRIVIAL



SmartPRIVIAL

Trivial para el manejo inteligente de la privacidad

CuidadoConLaWebcam



¡cuidado con la webcam!

Uso sin riesgos de la cámara web

Guía Ciberviolencia de Género



Ciberviolencia de género y sexual en la adolescencia. Guía de apoyo para profesionales

Selfie Seguro



Diez situaciones a evitar para un selfie sin riesgos

CuidaTuImagenOnLine



¡Piensa antes de publicar!

[Ver más Recursos Educativos](#)



© 2004-2020 PantallasAmigas | tel. +34 605 728 121



[Aviso Legal](#) [Política de Privacidad](#) [Política de Cookies](#)

