

# **"Nueva normalidad digital": cómo volver a un uso menor de las pantallas**

Qustodio, plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, ha elaborado un listado con recomendaciones para ayudar a los padres a espaciar el uso de nuevas tecnologías y buscar alternativas a las pantallas.

**Madrid, 20 de julio de 2020** – De 0 a 2 años, nada de pantallas; hasta los 5 años, máximo una hora al día (esto incluye tv) y a partir de los 5 años, los expertos aconsejan limitar su uso en función de la madurez mental y resiliencia digital del menor. Lo que sí es común para todas las edades es la necesidad llevar a cabo descansos cada 45 minutos para proteger la salud ocular. Estas son las **recomendaciones del tiempo que deben pasar los menores delante de las pantallas**, según un [análisis realizado por Qustodio](#). Sin embargo, si definir el tiempo recomendado delante de las pantallas era difícil **antes del confinamiento, durante la pandemia, donde el primer mes el uso de Internet por parte de los menores aumentó un 180%, se ha convertido en una tarea aún más complicada.**

## Nuestras recomendaciones sobre el uso de los dispositivos electrónicos



Evitar la exposición (salvo excepciones puntuales)



Máx. 1 hora al día (incluido el consumo de TV)



Limitar el uso en función del nivel de madurez mental y la resiliencia digital del niño



### Todas las edades:

Realizar descansos cada 45 minutos para proteger la salud ocular y desconectar 1 hora antes de acostarse

*Qustodio*

Ahora que nos encontramos inmersos en la “nueva normalidad” es más importante que nunca que las pantallas interfieran lo menos posible en la vida cotidiana de los niños, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño. Conscientes de la dificultad para lograrlo, desde **Qustodio**, plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, han elaborado un listado con **recomendaciones** para ayudar a los padres en esta difícil tarea **a la hora de espaciar el uso de las nuevas tecnologías por parte de los menores y buscar alternativas a las pantallas:**

- **Nunca antes de dormir.** El 60% de los niños españoles no cumple con las horas de sueño recomendadas y 1 de cada 3 presenta síntomas de somnolencia diurna y cansancio, según un estudio del Instituto de Investigaciones del Sueño. En la mayoría de los casos, esta **falta de horas se asocia a un mayor tiempo de exposición a la televisión, los ordenadores o los videojuegos**, según detalla la OMS. Horarios que son aún más difíciles de mantener durante el verano, pues las vacaciones lectivas dan mayor flexibilidad en cuanto a la hora de irse a dormir y de levantarse. Sin embargo, es necesario que aunque

exista cierta flexibilidad en este aspecto, **no utilicen los dispositivos móviles 1 hora antes de irse a la cama** y mucho menos que el “cuento para dormir” sea a través de las pantallas. De esta manera, se irá reduciendo poco a poco la mayor dependencia hacia los dispositivos fomentada en los últimos meses. Otro aspecto importante es que los menores no utilicen pantallas en los dormitorios.

- **‘La hora en familia’.** Marcar un **“tiempo en familia” en el que ninguno de los miembros use dispositivos móviles ya sea durante los fines de semana o por las tardes**, ahora que muchas empresas han llevado a cabo la jornada intensiva durante los meses de verano es una buena forma de disfrutar en familia sin necesidad de pantallas. Es importante recordar que en los últimos meses las relaciones sociales han quedado limitadas, únicamente, a las nuevas tecnologías, a través de apps de mensajería, videollamadas o redes sociales, lo que ha incrementado las conductas adictivas y un mal uso de las nuevas tecnologías. Ahora que **ya se pueden retomar las relaciones sociales en persona**, manteniendo siempre las medidas de seguridad necesarias, debemos ayudarles a que éstas se lleven a cabo no solo con los familiares más cercanos sino también con amigos sin necesidad de pantallas.
- **Tareas y actividades analógicas.** Comer, usar el baño, realizar tareas de repaso... Es necesario **establecer una serie de normas de forma conjunta sobre aquellos momentos del día en los que no deben utilizar pantallas**. Lo ideal es planteárselo como un momento de desconexión y no como un castigo o prohibición.
- **No al ‘chupete digital’.** La gestión del uso de las pantallas que los padres lleven a cabo los primeros 3 o 4 años de edad de sus hijos va

a ser fundamental y les va a ayudar mucho a que sepan y entiendan unas normas básicas que favorezcan su desarrollo también en el ámbito digital. Los expertos recomiendan no utilizar dispositivos móviles en el cochecito o silla de paseo, tampoco en el coche, a no ser que se trate de trayectos largos donde es más complicado su entretenimiento dentro del vehículo.

- **¡Keep calm!** Las familias no pueden olvidar cuál es la realidad: si se tienen hijos de diferentes edades, es complicado evitar que el hermano pequeño no mire la televisión que ve el mayor, todos sus compañeros de clase tienen móvil y lo llevan a todos lados o estamos con otra familia que siempre deja a los niños ver la tele a la hora de comer. Son momentos en los que es difícil separarlos de las pantallas, por eso es tan importante mantener la calma y explicarles el porqué de las normas y los beneficios de una relación sana con la tecnología.

Para **María Guerrero**, psicóloga experta de **Qustodio**, *“al principio muchos niñas y niños se sentirán extraños, notarán que les falta algo, pero es durante el proceso de desconexión donde más hincapié deben hacer las familias en los aspectos positivos que aportan las relaciones personales fuera del ámbito digital, esas cosas que la pantalla no les da. Lo importante es no desistir al primer impedimento que encontremos o recurrir a las pantallas cuando la situación nos sobrepase. Consensuar unas normas y la comunicación transparente con los hijos jugarán un papel fundamental para reducir el tiempo delante de las pantallas”*.



## **Sobre Qustodio**

[Qustodio](https://www.qustodio.com/es/) 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/>

## **Contacto**

Trescom:

Rocío Gallego, +34 91 411 58 68, [rocio.gallego@trescom.es](mailto:rocio.gallego@trescom.es)

Florita Vallcaneras, +695 604 946, [florita.vallcaneras@trescom.es](mailto:florita.vallcaneras@trescom.es)

Qustodio:

[press@qustodio.com](mailto:press@qustodio.com)