

Día Mundial sin Móviles - 15 de abril

Los menores españoles pasan un 80% más de tiempo conectados durante el confinamiento en horario escolar

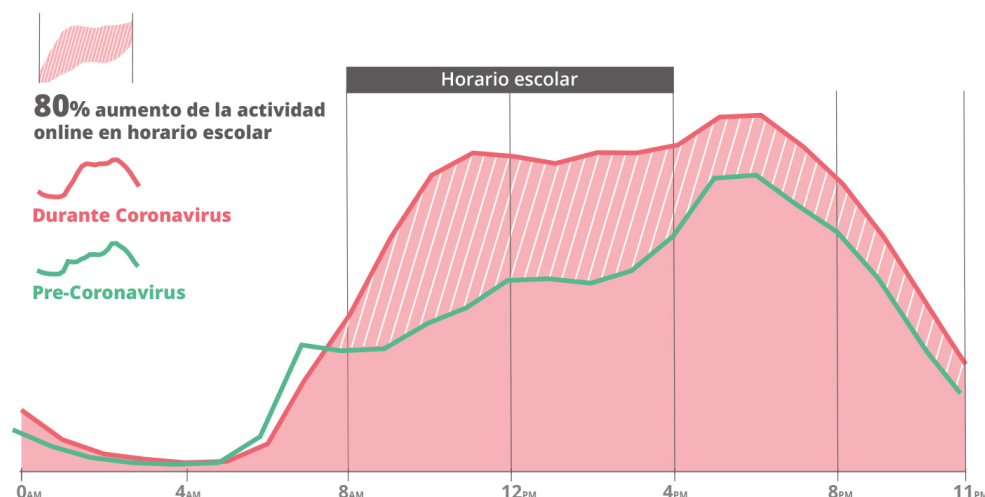
- Antes solían conectarse después de la escuela y antes de la hora de la cena, pero ahora se observa un incremento de la actividad en línea mucho antes, alrededor de las 10 de la mañana.
- Coincidiendo con la celebración del Día Mundial sin Móviles, Qustodio anima a los padres a que protejan a sus hijos frente al excesivo tiempo de pantalla como resultado de la pandemia del Coronavirus.

Madrid, 15 de abril de 2020. Los niveles de actividad de los menores en línea han alcanzado un nuevo máximo en las primeras semanas de abril en países como España, Francia e Italia, donde [Qustodio](#) está presente. Según un análisis realizado por esta plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, **el tiempo online ha aumentado en un 80% durante el horario escolar si lo comparamos con enero, cuando los menores seguían asistiendo de forma presencial a las aulas.**

Sin embargo, no solo el tiempo que pasan frente a las pantallas ha sufrido grandes cambios, también su comportamiento en línea durante el horario escolar. En estos países, donde ha desaparecido el tiempo de inactividad online motivado por el horario escolar, el aumento gradual de las sesiones en línea, que solía alcanzar su punto máximo en las horas inmediatamente posteriores a la escuela y antes de la hora de la cena, ha sido sustituido por un **rápido incremento de la actividad, que se produce mucho antes, alrededor de las 10 de la mañana**, y que se mantiene a lo largo del día. Esto se traduce en **entre 8 y 10 horas extra de pico de actividad a lo largo de un día normal**. Este aumento, aunque en parte motivado por el tiempo que dedican a clases y tareas en línea, ha eliminado el saludable período de inactividad durante el horario escolar "analógico" anterior a Covid-19.

*"Los cierres provocados por el Covid-19 han llevado la actividad en línea a nuevos límites", afirma el CEO y cofundador de [Qustodio](#), Eduardo Cruz. "Esto ha llegado a expensas del tiempo de inactividad que es clave para el Bienestar Digital de los niños. **Aunque la mayoría de las escuelas incluyeron algún tiempo en los dispositivos como parte de su plan de estudios, en general, eran lugares de aprendizaje fuera de línea, haciendo de la escuela un descanso fiable de las vidas llenas de pantallas de nuestros niños. Con el regreso a la escuela aún incierto y probablemente varios meses de descanso, es importante que los padres creen rutinas para actuar como los nuevos amortiguadores contra la excesiva actividad en línea**".*

Actividad online antes y durante el Covid-19



Para **Joan Amorós**, psicólogo, CEO y cofundador de **Desconnexions**, "en países como España, donde no se permite a los niños salir de casa y su único contacto con el mundo exterior, incluyendo la escuela, es a través de la tecnología, sabemos que desconectarse durante 24 horas puede ser imposible. Pero pedimos a los padres que al menos reduzcan el tiempo de pantalla y creen tiempos muertos digitales. Y no sólo hoy, en el que la celebración del Día Internacional sin Móviles es más importante que nunca, sino todos los días".

Aunque el aprendizaje a distancia se ha convertido en una parte normal de la vida en el encierro, encontrar momentos para que los más pequeños se desconecten se ha vuelto más complicado, pero también más importante. Conscientes de ello y coincidiendo con la celebración del **Día Mundial sin Móviles** (15 de abril), **Qustodio** quiere ayudar a las familias a desconectar y establecer nuevas rutinas diarias de tiempo de inactividad, para desconectar a su familia al menos 4 veces al día:

- **Hora de comer.** No hay razón para tener ningún aparato digital en la mesa durante la hora de comer, eso incluye **desayuno, almuerzo y cena**. Sacar los dispositivos digitales de su sitio durante la comida debería ser una regla estricta para toda la familia. Como modelo a seguir, es fundamental que los padres tampoco lleven su teléfono móvil a la mesa. La única excepción a esto podría ser una comida especial de fin de semana en la que conectarse con otros familiares virtualmente.
- **Hora de acostarse.** Utilizar herramientas de Bienestar Digital como **Qustodio** para apagar automáticamente los dispositivos digitales 1 hora antes de acostarse. Se ha demostrado que las pantallas demasiado cerca de la hora de acostarse interrumpen los patrones y la calidad del sueño, lo que puede conducir a problemas de comportamiento y de aprendizaje. La única excepción a esto puede ser escuchar un podcast o leer un libro virtual, aunque la mayoría de los expertos en desarrollo infantil recomiendan la lectura tradicional para todos los niveles de edad: niños, adolescentes y jóvenes.

Puedes consultar más consejos en el reciente informe de **Qustodio** sobre el Bienestar Digital [aquí](#).

Qustodio

Nacida en 2012 en Barcelona, Qustodio es la plataforma líder en seguridad y bienestar digital para familias que cuenta ya con más de 70 empleados y 2 millones de usuarios a nivel mundial repartidos en 245 países. Diseñada para ayudar a las familias a proteger a sus hijos en el entorno digital, detectar situaciones de bullying y



depredadores online, así como a la prevención de la adicción digital, la app funciona en distintos sistemas operativos (Windows, Mac OS, Android, iOS y Kindle) y está disponible en 8 idiomas (español, inglés, francés, italiano, portugués, alemán, japonés y chino).

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

trescom

Rocío Gallego / Pablo Gómez

91 411 58 68 / 695 604 946 / 634 955 019

rocio.gallego@trescom.es / pablo.gomez@trescom.es

