

# El impacto de las pantallas en la vida familiar

Hogares hiperconectados: el comportamiento de padres e hijos en un entorno multipantalla.



Una radiografía del impacto de las pantallas en los hogares españoles

Estudio de GAD3 para Empantallados

**GAD3**

**empantallados**.com

Con la colaboración de

Por un uso Love  
de la tecnología



Cofinanciado por el Mecanismo  
«Conectar Europa» de la Unión Europea

# ÍNDICE

Introducción

Ficha técnica del estudio

## Las 7 claves del estudio

### #1. LAS PANTALLAS, ¿NOS UNEN O NOS SEPARAN?

- 1.1. La tecnología: facilitadora de la gestión familiar
- 1.2. Las pantallas como motivo de conflicto
- 1.3. Las alternativas de ocio frente a las pantallas
- 1.4. La importancia del diálogo en la vida familiar, por Fernando Sarráis
- 1.5. Recomendaciones de Empantallados para padres

### #2. LAS PRINCIPALES PREOCUPACIONES DE LOS PADRES SOBRE EDUCACIÓN DIGITAL

- 2.1. Contactos y conductas
- 2.2. Contenidos, pérdida de tiempo y sobreexposición de la imagen
- 2.3. Prevenir es siempre mejor que curar, por Charo Sádaba
- 2.4. Recomendaciones de Empantallados para padres

### #3. ¿CÓMO PROTEGEMOS A NUESTROS HIJOS EN EL ENTORNO DIGITAL?

- 3.1. Control parental de uso de tecnologías
- 3.2. Acompañamiento y conversación sobre el uso de los dispositivos
- 3.3. Cultura digital familiar
- 3.4. Aprender con los hijos, aprender de los hijos, por Gustavo Entrala
- 3.5. Recomendaciones de Empantallados para padres

### #4. LA EDAD DE LA PRIMERA PANTALLA PROPIA

- 4.1. La edad de la primera tableta; la edad del primer móvil
- 4.2. Motivos por los que llegó el primer móvil
- 4.3. Perfiles del hijo mayor en redes sociales
- 4.4. Educando a 'los niños Amazon', por María Zalbidea
- 4.5. Recomendaciones de Empantallados para padres

### #5. TIEMPO DE CONSUMO DE PANTALLAS, ¿SIGUEN VIENDO LA TELEVISIÓN?

- 5.1. Tendencias en el uso de pantallas entre semana
- 5.2. Tendencias en el uso de las pantallas los fines de semana
- 5.3. Las pantallas y nuestra capacidad de atención, por Marian Rojas
- 5.4. Recomendaciones de Empantallados para padres

### #6. EL EJEMPLO DE LOS PADRES Y MADRES

- 6.1. Los padres: usuarios intensivos de las pantallas
- 6.2. ¿Somos buenos modelos?
- 6.3. La influencia del ejemplo, por Fernando Alberca
- 6.4. Recomendaciones de Empantallados para padres

### #7. LOS PADRES Y MADRES: ¿ESTAMOS PREPARADOS PARA EDUCAR?

- 7.1. Educación y gestión de las pantallas en casa
- 7.2. Fuentes de información de los padres sobre educación digital
- 7.3. El importante equilibrio entre exigencia y cariño, por Antonio Milán
- 7.4. Recomendaciones de Empantallados para padres

Comité de expertos

Conclusiones

Acerca de Empantallados, GAD3, Por un uso Love de la tecnología

Equipo de elaboración del informe

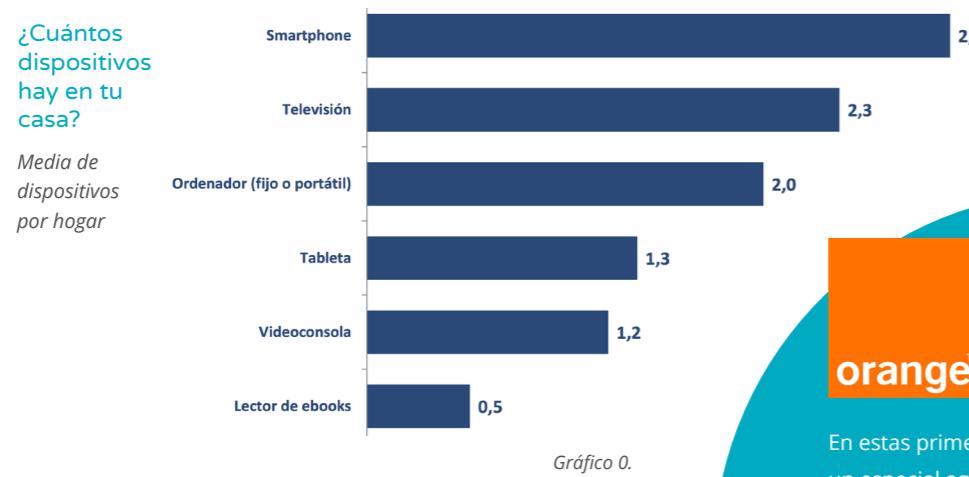


# Introducción

En los hogares cada vez entran más dispositivos tecnológicos. No es nada nuevo pensar en una escena familiar en la que cada miembro está consumiendo un contenido en una pantalla diferente. Tampoco en que las compras se hagan a golpe de clic. O se tengan conversaciones con familiares que estén a miles de kilómetros.

Se han acortado las distancias con las empresas de productos y de servicios. Y también se han hecho más pequeñas las distancias con los que están más lejos. Pero, ¿qué está pasando con los de más cerca? ¿Ayudan las pantallas a la gestión familiar, a la relación con la pareja o con los hijos?

El entorno multipantalla es una realidad en los hogares de padres y madres con hijos menores de 18 años, en los cuales coexisten al menos un *smartphone*, una televisión, un ordenador, una tableta y una videoconsola. El *smartphone* es el dispositivo con mayor presencia en los hogares. En la mayoría hay de media tres. La televisión es el segundo dispositivo que aparece con mayor frecuencia (2,3), seguida de cerca por los ordenadores (2 por hogar).



En las siguientes páginas se pretende, a partir de una foto hecha a más de 1.400 hogares a través de una encuesta anónima realizada por GAD3, elaborar un diagnóstico y una reflexión sobre el impacto de las pantallas en el día a día de las familias.

Además, los datos de cada capítulo están acompañados de la reflexión de un experto que ayuda a contextualizar los datos y de algunas recomendaciones de Empantallados para padres.

# Ficha técnica



## Universo.

Población residente en España con hijos menores de 18 años.



## Ámbito.

Nacional.



## Procedimiento de recogida de la información.

Entrevista *online* asistida por ordenador (CAWI).



## Tamaño de la muestra.

1.433 entrevistas: 822 a suscriptores de Empantallados.com y 611 a población residente en España; ambos con hijos menores de 18 años.



## Error muestral.

±2,6% (N=1.433) para un grado de confianza del 95,5% (dos sigmas) y en la hipótesis más desfavorable de P=Q=0,5 en el supuesto de muestreo aleatorio simple.



## Duración de la entrevista.

12-15 minutos aproximadamente y 34 preguntas cerradas.



## Fechas del trabajo de campo.

Segunda quincena de junio de 2018.

## #1

## LAS PANTALLAS, ¿NOS UNEN O NOS SEPARAN?

La relación de las familias españolas con la tecnología y las pantallas es paradójica. Las pantallas facilitan la gestión doméstica y la comunicación, pero han introducido en el hogar elementos de conflicto y retos educativos inéditos para los padres.

### 1.1. La tecnología, facilitadora de la gestión familiar

- Un 66% de los padres y madres consideran que las pantallas ayudan mucho o bastante a gestionar las actividades familiares.
- Un 55% cree que estas facilitan la comunicación durante el día con la pareja.

En general, ¿cuánto te identificas con las siguientes frases? Las pantallas (móvil, tableta, ordenador, TV)...

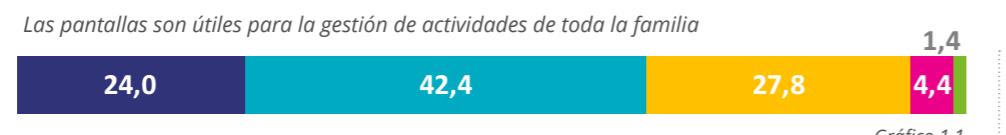


Gráfico 1.1.

Las pantallas facilitan la comunicación durante el día con mi pareja



Gráfico 1.2.

La gestión de la familia y del hogar es uno de los temas más recurrentes en las conversaciones de pareja, y la tecnología está teniendo un papel fundamental en rebajar la tensión que la logística familiar genera entre sus miembros.

Hacer la compra online, solicitar una cita médica, realizar un pago o reservar unas vacaciones, son tareas que, de no ser por la tecnología, requerirían mayor tiempo en la agenda familiar.

Por eso, el 66% de los encuestados reconocen que las pantallas contribuyen notablemente a gestionar las actividades familiares.

Al mismo tiempo, las largas jornadas de trabajo, las distancias dentro de las grandes ciudades y la inmediatez de la gestión de las cosas, hacen que la comunicación durante el día entre la pareja sea necesaria, y también, en este aspecto, la tecnología juega un papel favorable. Así lo admiten el 55% de las familias encuestadas, cuando se les pregunta si las pantallas facilitan la comunicación durante el día con su pareja.

### 1.2. Las pantallas como motivo de conflicto

- Un 44% afirma que las pantallas suponen una fuente habitual de conflictos con los hijos y un motivo de preocupación para los padres.
- Al mismo tiempo, el 74% opina que la tecnología no les ha unido más.

En general, ¿cuánto te identificas con las siguientes frases? Las pantallas (móvil, tableta, ordenador, TV)...

Son una fuente habitual de conflictos con mis hijos



Gráfico 2.1.

Las pantallas me han unido más a mis hijos



Gráfico 2.2.

Pero las pantallas también se han convertido en un tema de conversación, en este caso, de conflicto entre padres e hijos. A menudo, la falta de normas claras en torno al uso de la tecnología o, en caso de haberlas, la falta de compromiso de sus miembros hacia ellas, se traduce con frecuencia en discusiones y quebraderos de cabeza de los padres. **Un 44% de la población encuestada asegura que las pantallas son objeto de tensiones familiares, y uno de los principales motivos de preocupación de los padres.**

Adolescentes que anteponen una partida de videojuegos a la tarea escolar, notificaciones en medio de la cena, conversaciones familiares reducidas, porque todos estamos demasiado ocupados hablando con alguien más, etc. Son escenas cotidianas que, con facilidad, se convierten en el centro de los conflictos y plantean, a la vez, la necesidad de establecer medidas de *detox* tecnológico en el hogar.

### 1.3. Las alternativas de ocio frente a las pantallas

- Las salidas a entornos de naturaleza es la alternativa a las pantallas preferida por los padres, en un 67% de las respuestas.

En tu familia, las alternativas de entretenimiento a las pantallas (móvil, tableta, videoconsola, etc) suelen ser...



Gráfico 3.

En esta situación, los padres tienen claro qué hacer cuando las pantallas invaden sutilmente los tiempos y espacios familiares: proponer alternativas eficaces que aseguren la recuperación del diálogo, el descanso y la desconexión de toda la familia. **En este sentido, el 67% de las familias entrevistadas prefieren las escapadas a la naturaleza para sus hijos como primera opción.** A escasa distancia aparecen los planes deportivos, la lectura, y los tradicionales juegos de mesa.

Un paseo en bici por la montaña, carreras por la playa o un picnic en un parque de la ciudad pueden convertirse en verdaderos aliados para disfrutar juntos durante el tiempo familiar.



#### 1.4. La importancia del diálogo en la vida familiar

Por Fernando Sarráis, psiquiatra.



Los padres han de ser muy conscientes del importante papel que tienen en la educación de la personalidad de sus hijos. Educar a los hijos para que desarrollen un personalidad madura es educar para lograr una vida sana y feliz.

En consecuencia, es recomendable que establezcan un modelo de convivencia familiar que sea un buen entorno para que sus hijos sean maduros. El uso excesivo de pantallas en el hogar, como ocurría con el uso excesivo de la televisión, no es una conducta racional y libre, pues tiene como objetivo principal sentirse bien y evadirse de sentirse mal.

**Los padres, por ser el modelo a imitar por los hijos, han de ser los primeros en practicar el autocontrol de las pantallas en casa.** También han de enseñar a dialogar, que es el modo de mostrar el funcionamiento de la propia razón y un buen método para estimular a los hijos a usar su capacidad de razonar.

Para hablar y escuchar a los padres y hermanos es necesario desarrollar el autodominio, y, para lograrlo, un buen ejercicio es **prescindir del uso de las pantallas en determinados momentos de la convivencia familiar.**



VER VÍDEO DE LA ENTREVISTA COMPLETA



#### 1.5. Recomendaciones de Empantallados para padres

Si observamos que en nuestra casa impera la ley de las pantallas, debemos 'desintoxicarnos' de alguna manera. Podemos empezar fijando las siguientes pautas en:



##### La mesa de las cenas y comidas

Las cenas entre semana o las comidas de los fines de semana suelen ser lugares de encuentro de la familia. Si cada uno está pendiente del móvil desaprovecha la oportunidad de conversar y no está pendiente de lo que come. Según los nutricionistas, una de las principales causas de obesidad es comer delante de una pantalla, ya que distrae nuestra atención y la sensación de saciedad llega más tarde.



##### La habitación

Dormir con el móvil al lado favorece que lo cojamos por la noche para entrar en internet, o que estemos pendientes de los mensajes que llegan. Si lo usas como alarma, puedes sustituirlo por el clásico despertador. También puede ser bueno que nuestros hijos dejen 'aparcado' su móvil fuera de su habitación durante el tiempo de estudio, para que nada les distraiga.



##### El coche

Aunque no se considere un espacio más del hogar, el coche es un medio de transporte familiar en el que a veces pasamos mucho tiempo. Dejar el móvil en la guantera y conectarlo por bluetooth evita que lo mires en un semáforo o que contestes un WhatsApp. Es un buen momento para hablar con tus hijos y que te cuenten lo que han hecho en el colegio.

Para conseguir estos espacios *detox* puede resultarte útil descargar el [parking para móviles de Empantallados](#) o idear algún lugar para que todos dejen ahí sus dispositivos.

# #2

## LAS PRINCIPALES PREOCUPACIONES DE LOS PADRES SOBRE EDUCACIÓN DIGITAL

Las pantallas no solo están siendo motivo de conflicto, sino la fuente de algunos miedos para los padres. A la necesidad de establecer límites claros en torno a la tecnología y velar por el equilibrio en las actividades de nuestros hijos, se suma la importante tarea de saber qué hacen en internet.

Los padres tienen un nuevo papel: la mediación entre sus hijos y la tecnología. Este acompañamiento debe estar basado en la confianza y en la seguridad de quien tiene criterios claros de actuación, y eso implica alertarles de los riesgos de internet, aprovechando —al mismo tiempo— las oportunidades que ofrece la tecnología.

Estar cerca de ellos en sus conexiones a internet, vigilar ciertas señales de alarma o conversar frecuentemente sobre lo que visitan en la red, son algunas sugerencias para convertir los miedos de los padres en motores de acción.

Las preocupaciones de los padres entrevistados son: el ciberacoso, la relación con desconocidos, el acceso a contenidos inadecuados, la pérdida de tiempo y la sobreexposición de su imagen.

**Ordena estos cinco temas, según te preoculen en la educación digital de tus hijos (siendo 1 el que más te preocupa y 5 el que menos)**

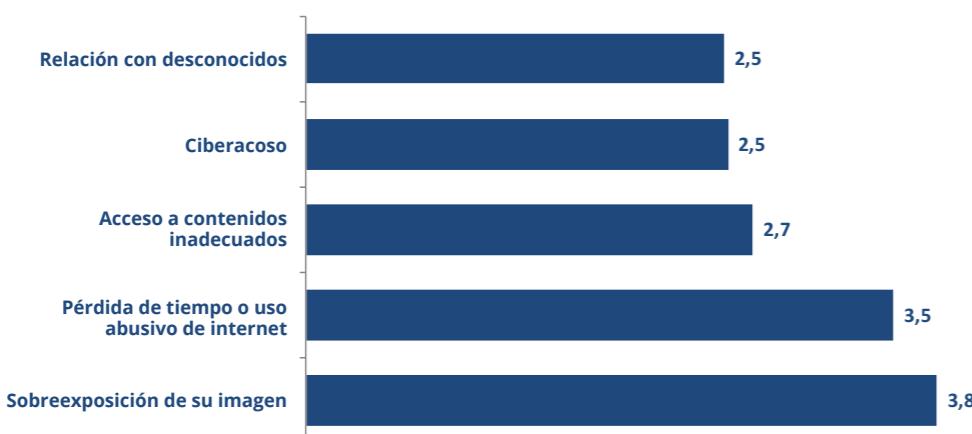


Gráfico 4.

### 2.1. Contactos y conductas

- Lo que más preocupa a los padres en relación al uso de las pantallas es la relación con desconocidos y el *ciberacoso*.

\* Ver gráfico 4.

Una de las grandes ventajas que Internet ha traído es la capacidad de permanecer conectados, también en la distancia, y durante más tiempo que el meramente físico. Gracias a las redes sociales hemos podido recuperar el contacto con los amigos de la infancia, organizar un evento entre compañeros de universidad o conocer nuevas personas con las que compartimos áreas de interés, aunque se encuentren en localizaciones diversas. Las distancias ya no existen, y esto multiplica el número de personas que podemos conocer o con las que podemos mantener el contacto.

Sin embargo, con quién se relaciona nuestro hijo, a quién conoce y cómo afectan estos contactos a su vida fuera de la pantalla preocupa mucho a los padres, y así lo reconocen **las familias encuestadas que señalan la relación con desconocidos y el ciberacoso como los temas que más les preocupan en la educación digital de sus hijos**.

¿Son sus contactos en internet realmente las personas que dicen ser? ¿Mi hijo juega *online* con otros, quizá adultos? ¿Puede llegar a relacionarse con personas totalmente extrañas? Estas son algunas de las preguntas que los padres suelen hacerse acerca de la seguridad de sus hijos en Internet.

**Los padres sitúan en segundo lugar el ciberacoso.** La posibilidad de estar constantemente conectados ha alargado este riesgo en el tiempo, impidiendo la desconexión de quien lo sufre y la permanencia de quien lo activa. A menudo, el acoso puede llegar a ser difícil de identificar por los propios padres. Por eso, hay que estar especialmente alerta y preguntar a menudo a nuestros hijos si algo les ha molestado, enfadado o herido en Internet, o si usan la red para atacar, insultar, criticar o ridiculizar a algún compañero.

### 2.2. Contenidos, pérdida de tiempo y sobreexposición de la imagen

- Al listado de temas que más preocupan a los padres, siguen de cerca el acceso a contenidos inadecuados y, en menor medida, la pérdida de tiempo.

\* Ver gráfico 4.

**El tercer asunto que más preocupa a los padres encuestados es el acceso a contenidos inadecuados.** Los expertos resaltan que, a los 9-10 años, más del 36% han accedido a imágenes sexuales, sobre todo, a través de la televisión o de películas.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Citado en entrevista a Maialen Garmendia. Directora del equipo español del proyecto europeo "EU Kids Online" (Menores en la red). Entrevista accesible en: [empantallados.com/entrevista-a-la-directora-del-grupo-de-trabajo-eu-kids-online-en-espana/](http://empantallados.com/entrevista-a-la-directora-del-grupo-de-trabajo-eu-kids-online-en-espana/)

Pero no solo los contenidos pornográficos han de preocuparnos como padres, también los violentos, o las webs que promueven el odio, conductas de autolesión o desórdenes alimenticios.

Asimismo, hemos de prestar atención a los gestos que tienen los hijos para esconder su experiencia de riesgo en la red: borrar el historial, navegar en modo incógnito, navegar más en el móvil que en el ordenador o cerrar rápido las pestañas, son algunos de ellos. La conversación abierta y el establecimiento de un clima de confianza facilitan en la familia que los hijos pregunten y expresen sus preocupaciones, en primer lugar, a los padres.

**La pérdida de tiempo también se sitúa entre los asuntos que más preocupa a los padres, aunque en menor medida.** 'Una partida más', el eterno 'voy', '¿Pero me estás escuchando?', son frases que compartimos en nuestros hogares, y que describen este riesgo al que a diario se enfrentan los padres.

En último lugar, aparece la preocupación de los padres a la sobreexposición de la imagen de los menores. Algo que no deja de ser sorprendente dada la gran cantidad de fotografías y selfies que publican hoy los adolescentes, especialmente en las redes sociales.

“



### 2.3. Prevenir es siempre mejor que curar

Por Charo Sádaba, investigadora sobre menores y tecnología.

Es **comprendible** que los padres estén preocupados por los riesgos que corren los más pequeños *online*. Perder el tiempo, la sobreexposición o el posible contacto con desconocidos son algunas de las cosas que llevan a las familias a mirar con cierta inquietud la estrecha relación que sus hijos mantienen con la tecnología.

Sin embargo, la investigación reciente pone de manifiesto un dato relevante: cuando se ha producido un daño y el riesgo potencial se ha convertido en real, la mediación de los padres y madres aumenta significativamente. Es lógico que esto suceda, pero también es una llamada de atención para todos: **no esperemos a que el daño tenga lugar para ayudar y acompañar a los hijos en un uso seguro y positivo de la tecnología.**

Prevenir es siempre mejor que curar pero exige una **actitud proactiva, formada y positiva que ayude y aliente el buen uso**. Como padres y educadores tenemos el deber de hablarles con honestidad, adelantarnos a los temas que sabemos que les ocupan y mostrar disponibilidad para responder a las inquietudes propias de la edad.



[VER VÍDEO DE LA ENTREVISTA COMPLETA](#)



### 2.4. Recomendaciones de Empantallados para padres

Para prevenir riesgos y establecer un buen uso de la tecnología, los padres pueden hacerse algunas preguntas relacionadas con los contactos, los contenidos y las conductas de sus hijos en internet:



¿Tengo instalado en casa algún dispositivo de control parental que filtre el acceso a contenidos que no deseo para mis hijos?



¿Están accediendo a contenido adecuado a su edad? ¿Me informo y propongo contenidos de interés y adaptados a su edad?



¿Valoro que el uso de las pantallas sea interactivo o creativo, o gana el consumo pasivo?



¿Están los dispositivos que usan en casa configurados para menores y en lugares de paso o zonas comunes, que faciliten la supervisión?

#3

## ¿CÓMO PROTEGEMOS A NUESTROS HIJOS EN EL ENTORNO DIGITAL?

Los padres y madres han asumido el rol esencial que tienen en la protección de sus hijos, y esto se extiende también a su protección en Internet. Una mediación parental efectiva nos ayuda a educar a usuarios más responsables y saludables digitalmente.

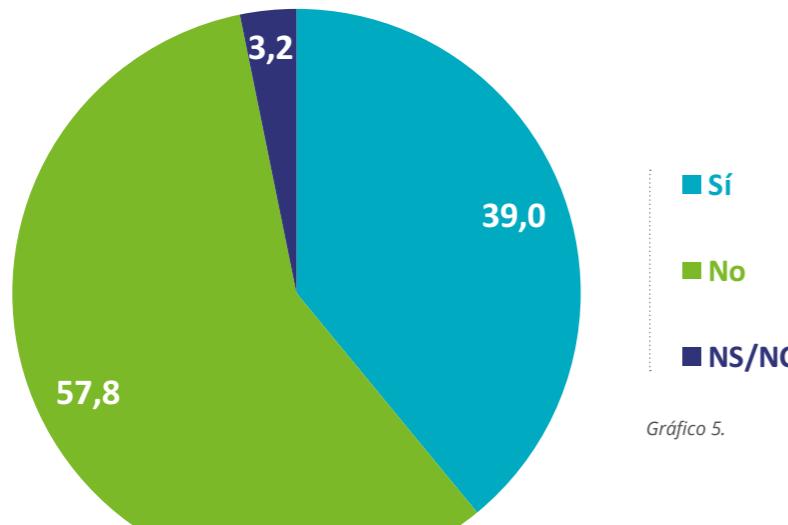
El abordaje de esta tarea de mediación parental se basa en **tres ejes de acción**:

**Acciones de control:** como la instalación de controles parentales en los dispositivos.  
**Acciones de acompañamiento:** estar cerca cuando están navegando, informarse sobre lo que consumen en internet y generar conversaciones en torno a ello; y, finalmente, **acciones de compromiso familiar:** crear una cultura digital familiar, con límites y normas de uso claras, que permitan ser revisadas cuando algo falla.

### 3.1. Control parental en el uso de la tecnología

- Cuatro de cada diez padres reconocen tener instalados en los dispositivos con pantalla algún tipo de control parental.

¿Tienes instalados en sus dispositivos algún tipo de control parental?



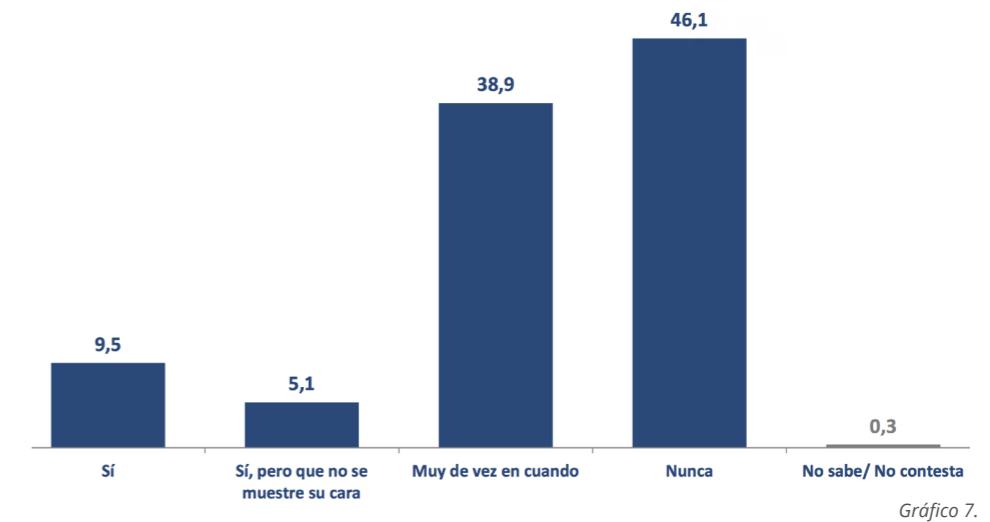
- La mayoría de los padres entrevistados se muestra a favor de implementar medidas de control básicas de uso de pantallas, como supervisar el contenido del móvil de los hijos menores (88%) o fijar un horario de uso de internet y acceso a redes (86%).

En relación con los hijos/as, ¿crees que los padres deberían...?



- El 46% no publica nunca fotos de sus hijos.

¿Sueles publicar fotos de tu hijo/s menores de edad en redes sociales?



Algunas familias optan, en primer lugar, por establecer la medida más básica: **instalar dispositivos de control parental**, y así lo hacen 4 de cada 10 padres entrevistados. Al mismo tiempo, la mayoría de los padres se muestra a favor de **implementar otras medidas de control de uso de pantallas**, como supervisar el contenido del móvil de los hijos menores (88%) o fijar un horario de uso de internet y acceso a redes.

Los padres y madres también consideran que tienen una responsabilidad a la hora de proteger la imagen de sus hijos cuando son ellos mismos los que las comparten. **Por eso, el 46% de los entrevistados no publica nunca fotos de sus hijos.**

Estos datos sugieren que los padres establecen medidas relacionadas con la seguridad y privacidad de sus hijos, y la tendencia general se muestra a favor de las medidas de control.

### 3.2. Acompañamiento y conversación sobre el uso de los dispositivos

- Los padres entrevistados afirman saber qué hacen los hijos con sus dispositivos; en una escala sobre 5, la mayoría se otorga un 4.

¿En qué medida sabes qué están haciendo tus hijos/as con sus dispositivos?

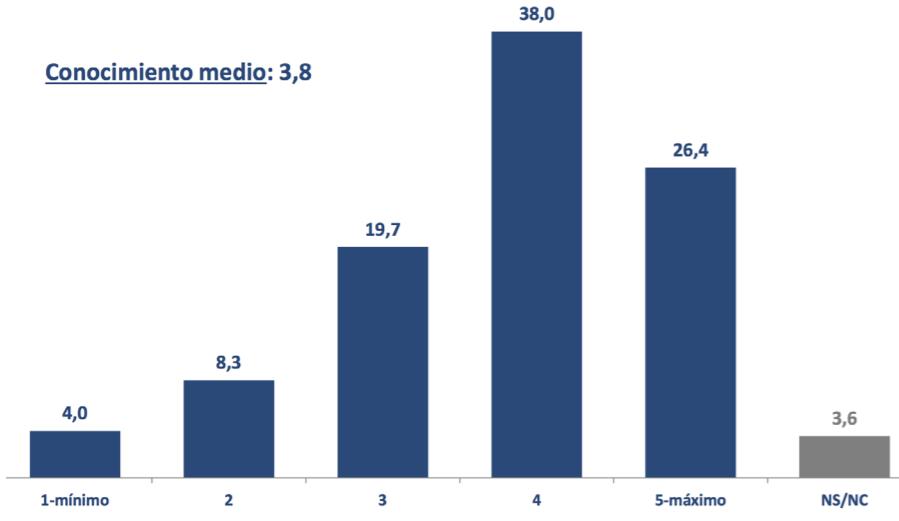


Gráfico 8.

- Uno de cada dos padres está frecuentemente cerca de su hijo cuando este accede a internet desde casa.
- El 54% de los padres explican a su hijo con frecuencia por qué algunas webs son apropiadas o no.

Cuando tu hijo mayor<sup>1</sup> (en la franja de 0 a 17 años) accede a Internet, ¿con qué frecuencia haces tú alguna de estas cosas?

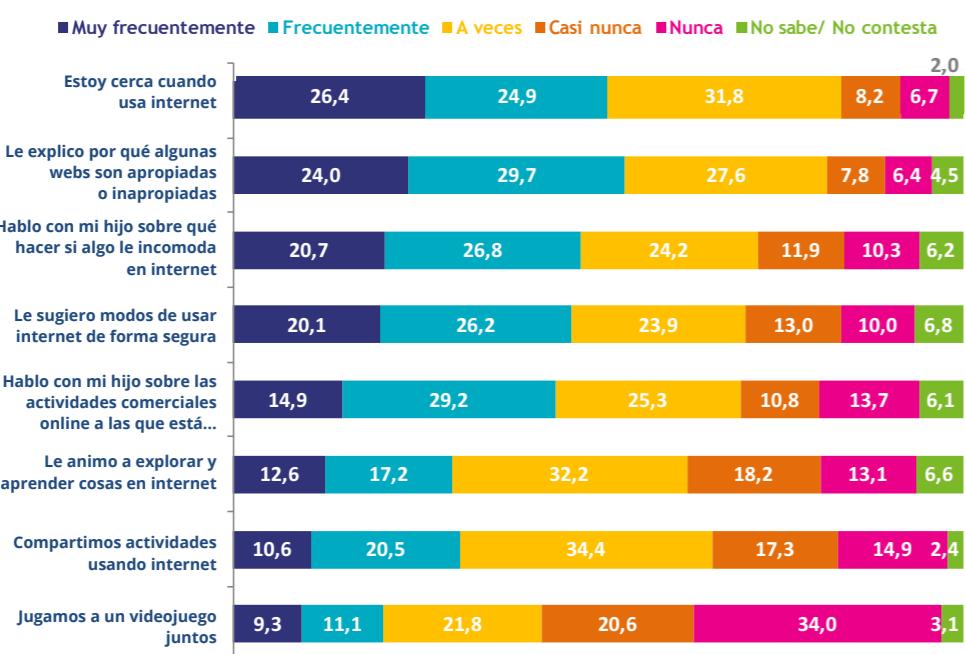


Gráfico 9.

- Solo 4 de cada 10 hijos mayores hablan con frecuencia con sus padres sobre lo que hacen en Internet.

¿Con qué frecuencia tu hijo mayor... (en la franja de 0 a 17 años)?

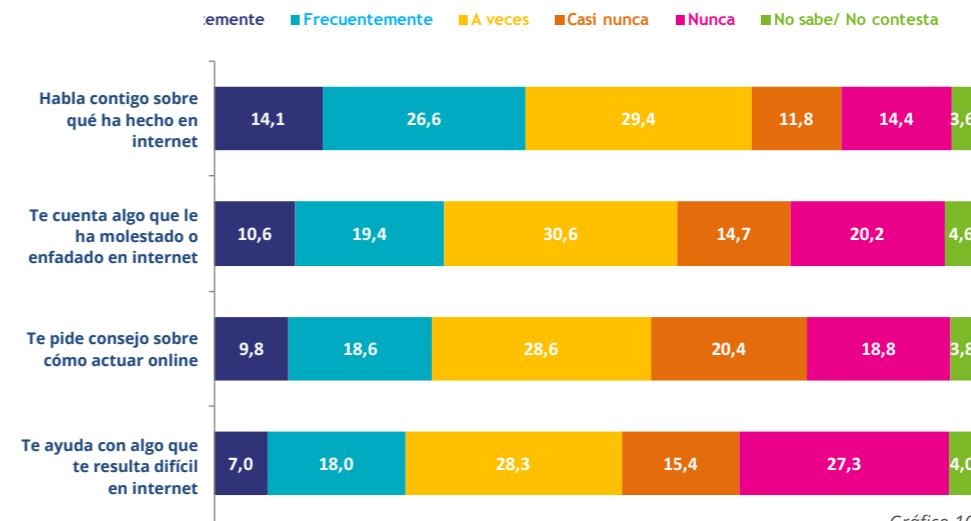


Gráfico 10.

El acompañamiento y la conversación sobre lo que hacen en internet es un segundo eje de acción en la educación digital de nuestros hijos. Los padres entrevistados se otorgan en su mayoría un 4 sobre 5 cuando se les pregunta si saben qué hacen sus hijos con los dispositivos.

En este sentido, uno de cada dos padres reconoce estar frecuentemente cerca de su hijo mayor cuando este accede a internet desde casa. En general, los padres creen conocer la actividad de sus hijos en internet, y además lo manifiestan estando cerca durante sus conexiones en el hogar.

Cuando pasamos a la conversación sobre el tipo de información que los hijos consumen en internet, encontramos que el 54% de los padres explican a su hijo con frecuencia por qué algunas webs son apropiadas o no. Sin embargo, esta conversación se dificulta cuando los protagonistas son los hijos: solo 4 de cada 10 hijos mayores habla con frecuencia con sus padres sobre lo que hacen en Internet. Y únicamente el 30% cuenta habitualmente algo que le haya molestado o enfadado en Internet.

<sup>1</sup> Cuando en la encuesta se ha tenido que preguntar al entrevistado por un único hijo, se le ha pedido que respondiese pensando en su hijo mayor, en la franja de 0 a 17 años.

### 3.3. Cultura digital familiar

- Un 74% tiene establecidas en casa reglas de uso de “smartphones” y tabletas.
- De estos, el 86% ha establecido horarios de uso de los dispositivos y, en menor medida, impide el uso de las pantallas en determinados lugares de casa.

Y, ¿hay en casa reglas de uso de “smartphones” y tabletas?

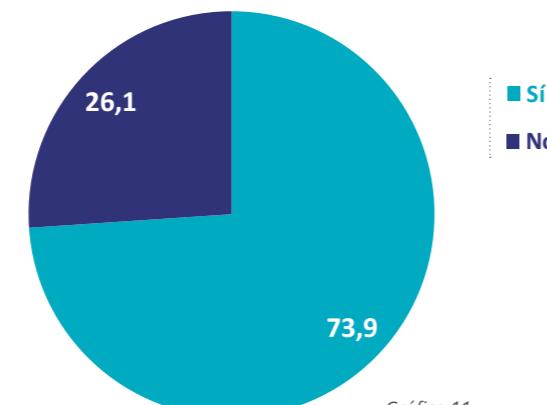


Gráfico 11.

En concreto, ¿qué reglas?

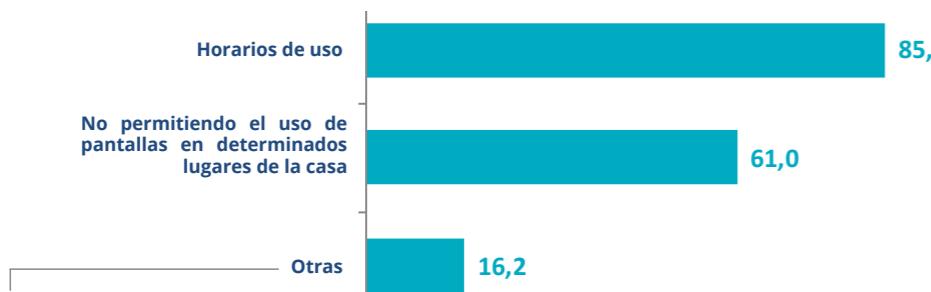


Gráfico 12.

¿Utilizas el entretenimiento digital como premio o castigo para que tus hijos hagan los deberes, recojan la habitación o para que se porten bien?

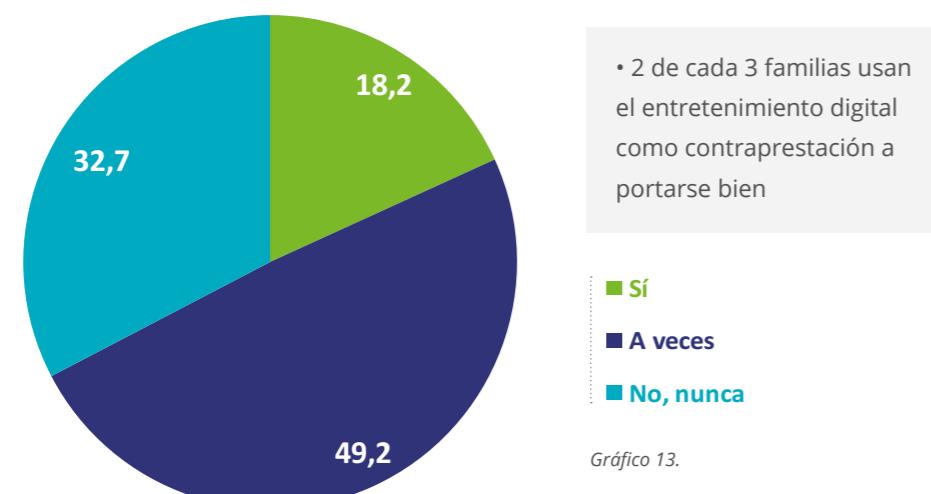


Gráfico 13.

El tercer eje de acción para la protección de los menores en Internet gira en torno a las normas de uso establecidas en el hogar, y que han de estipularse en función de la edad y caracteres de los miembros. Es muy bueno que los padres se comprometan con este plan con la misma firmeza que esperan de sus hijos, ya que es así es como verdaderamente se logra una ‘cultura digital familiar’.

Dentro de la comunidad entrevistada, el **74% reconoce tener establecidas en casa reglas de uso de sus dispositivos**. De ellos, **más del 85% ha estipulado horarios y, en menor medida, ha definido lugares de la casa donde no se pueden utilizar los dispositivos**.

La tecnología, sin duda, se convertido en un bien preciado para todos los miembros de la familia, y por eso, **2 de cada 3 reconocen usar el entretenimiento digital como contraprestación a portarse bien**.



### 3.4. Aprender con los hijos, aprender de los hijos

Por Gustavo Entrala, experto en innovación.



**La tecnología ha pasado a formar parte de las destrezas necesarias para educar bien hoy.** Los padres y madres españoles afirman sentirse seguros sobre su grado de preparación en este asunto. Creo que este dato apunta a un cierto grado de presunción por su parte. Es comprensible que a los padres les cueste admitir su vulnerabilidad como educadores de sus hijos. Pero tanto las funcionalidades como la cultura generada por las pantallas mutan a gran velocidad. De ahí surge una doble tarea educativa: ganarse la confianza de los hijos para saber lo que está pasando realmente, y seguir **formándose** en este ámbito.

Una manera de estar al día es **hablando más con los hijos**, preguntándoles con verdadero interés por lo que hacen cuando están frente a la pantalla. Yo soy profesional del Marketing y lo hago constantemente para no perder comba. Mis conversaciones con sobrinos y con los hijos de mis amigos me enseñan más sobre el futuro que muchas conferencias profesionales.

Otra fórmula interesante es **aprovechar la tecnología disponible para abrir la mente y aprender algo nuevo**. La red está llena de aplicaciones y tutoriales sobre hobbies. Usando estos instrumentos podremos después enseñarles a ellos y acompañarlos en este viaje tan interesante que es la revolución digital.



VER VÍDEO DE LA ENTREVISTA COMPLETA

## #4

## LA EDAD DE LA PRIMERA PANTALLA PROPIA



## 3.5. Recomendaciones de Empantallados para padres



**Ve por delante:** los padres y madres debemos ir por delante. Los hijos fundamentalmente prestan atención a lo que ven y no a lo que se les dice. Comprométete tú mismo.



**Habla de la tecnología como un asunto que implica a toda la familia.** Establece normas que involucren a todos los miembros, implícate en lo que consumen, y no tengas miedo de 'personalizar' esta política para cada uno de los hijos.



**Busca el equilibrio.** Las pantallas no pueden copar todo el tiempo de ocio: es necesario que se aprenda a integrar su uso como una actividad más, de un modo equilibrado.



**¿Quieres saber en qué punto te encuentras?** Te recomendamos realizar uno de nuestros [test de consumo digital](#), en la web de Empantallados.

Cuando una familia desea establecer una cultura digital familiar propia, comienza haciéndose varias preguntas. La más frecuente es: “¿Cuándo le damos su primera pantalla?”

Esta decisión tiene varias implicaciones, en primer lugar: el depósito de confianza que se ofrece al primer hijo. Al mismo tiempo, en muchas ocasiones, la familia establece con ello un nuevo criterio de cultura digital familiar: la norma de edad para la entrega del móvil al resto de hermanos.

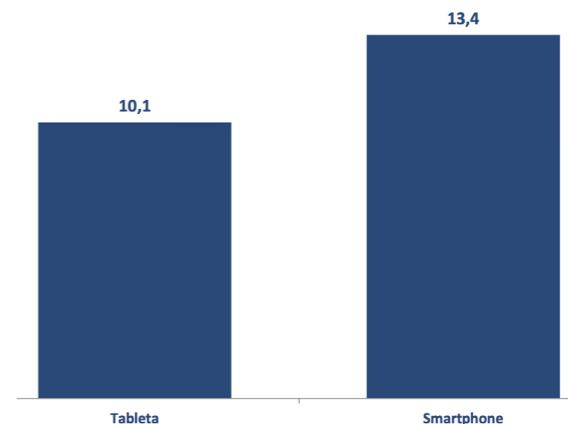
Y, por último, la implicación social: en qué medida afecta a cada familia la influencia de los amigos o compañeros de clase en la llegada del primer móvil. La formulación de esta pregunta no es irrelevante, y por eso se abordó como una de las cuestiones fundamentales en este estudio.

## 4.1. La edad de la primera tableta; la edad del primer móvil

- Primero la tableta; después el móvil. Las familias creen que la edad media adecuada para tener una tableta es a los 10 años. Más tarde, a los 13 años, el primer *smartphone*.

¿A qué edad crees que los menores podrían tener su primera tableta?  
¿Y cuál crees que es la mejor edad para comprarles su primer “smartphone”?

Gráfico 14.



- El 61% de los hijos mayores ya tienen smartphone; la mayoría lo recibió entre los 11 y los 12 años.

¿A qué edad tu hijo mayor (en la franja de 0 a 17 años) tuvo su primer “smartphone”?

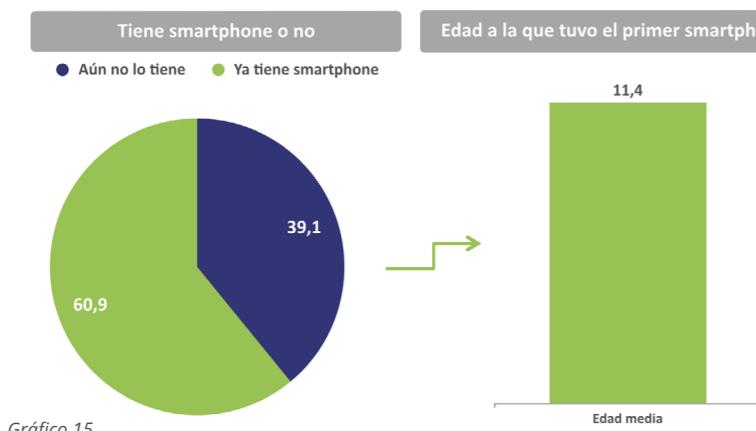


Gráfico 15.

Las familias han establecido una pauta en función de la edad que distingue dos momentos en el desarrollo de la responsabilidad de los hijos: primero la tableta; después, el móvil. **Las familias creen que la edad media adecuada para tener una tableta es a los 10 años. Más tarde, a los 13 años, el primer smartphone.**

Estas consideraciones surgen aun cuando el **61% de los hijos de los padres encuestados ya tienen smartphone: la mayoría lo recibió entre los 11 y los 12 años.** Es decir, antes de la edad que los propios encuestados consideran adecuada.

Esta cuestión reabre el debate de si ha de fijarse una edad aproximada para el primer móvil. Para la mayoría de los padres, no hay recetas mágicas, ya que muchos factores motivan la entrega de la primera pantalla. Quizá, el más importante, es el carácter y la situación de cada hijo.

## 4.2. Motivos por los que llegó el primer móvil

- El 38% de los padres reconoce que compró el primer smartphone a su hijo mayor para tenerle localizado.
- El 36% afirma que dio el teléfono a su hijo mayor porque pensaba que ya estaba preparado para tenerlo.

¿Por qué motivos tu hijo mayor (en la franja de 0 a 17 años) tuvo su primer smartphone?

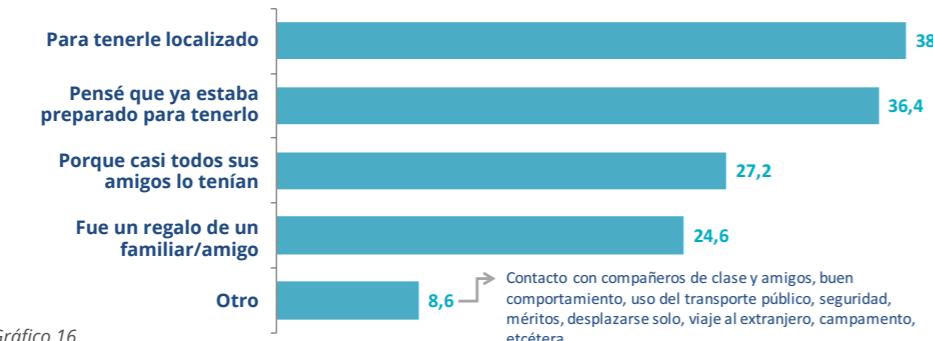


Gráfico 16.

- La mitad de los padres (48%) considera que fue un acierto comprarle el primer móvil a su hijo. Cuatro de cada diez (39%) opinan que fue un error y que el teléfono móvil llegó demasiado pronto.

¿Crees que fue un acierto?

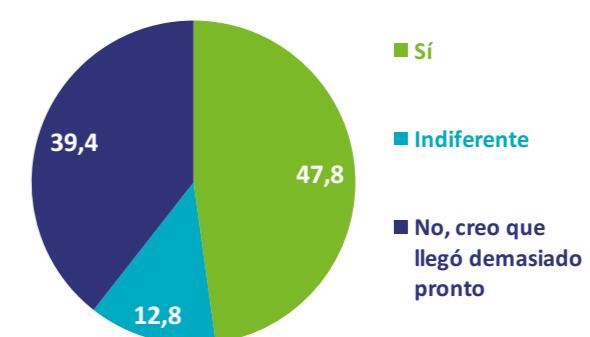


Gráfico 17.

Existen numerosos motivos por los que los padres y madres toman la decisión de dar el primer móvil a sus hijos: un regalo en una ocasión especial, el ‘*todos los de mi clase lo tienen*’, la inseguridad ante un viaje largo inminente, o ‘*prefiero saber dónde está*’.

**El 38% de los padres entrevistados reconoce que compró el primer smartphone a su hijo para tenerle localizado,** de modo que, en muchos casos, es la protección y la seguridad de los hijos la causa de esta decisión.

No es menos relevante el dato que refleja que **el 36% de los padres dio el teléfono a su hijo porque consideraba que estaba preparado.** Es decir, en un amplio porcentaje esta entrega es deliberada, y resultado de entender que los hijos han alcanzado un nivel de madurez acorde a la libertad y autonomía que les otorga el teléfono móvil.

Y, sobre la validez de esa decisión, **cuatro de cada diez padres opinan que fue un error y que el teléfono móvil llegó demasiado pronto.**

## 4.3. Perfiles del hijo mayor en redes sociales

- Los hijos mayores son los que tienen perfil en redes sociales en mayor medida.
- El 45% utiliza la red de mensajería Whatsapp, y el 36% tiene cuenta en Instagram.

¿En qué redes sociales tienen perfil?

	Primer hijo	Segundo hijo	Tercer hijo
En ninguna	47%	55%	67%
Whatsapp	45%	28%	17%
Instagram	36%	25%	23%
Facebook	17%	10%	9%
Musical.ly*	11%	12%	13%
Twitter	9%	7%	9%
Hangouts	6%	4%	10%
Otra	6%	3%	1%
No lo sé	4%	5%	1%

\*La red social Musical.ly es en la actualidad, TikTok.

Gráfico 18.

Con el acceso a las pantallas, llegan también los 'primeros perfiles' y el uso individual de internet. Así, de las familias entrevistadas, **son los hijos mayores los que tienen perfiles en redes sociales en mayor medida**, reduciéndose las cifras en el segundo y tercer hijo.

Las redes preferidas, **son Whatsapp —que usan casi el 45% de ellos— e Instagram, donde reconocen tener un perfil el 36%**. Les siguen Facebook, Musical.ly, Twitter y Hangouts, entre otras.

“

#### 4.4. Educando a 'los niños Amazon'

*Por María Zalbidea, madre y analista de tendencias digitales.*

Creo que esta sociedad multipantalla y el ritmo de conectividad al que estamos acostumbrados a vivir, como ciudadanos digitales que somos, nos está llevando en algunos casos a acelerar decisiones, con respecto a nuestros hijos y al uso de la tecnología, que conviene replantearnos.



Claro que es más cómodo —y en muchos casos seguro— tenerlos localizados cuando hacen un plan fuera de la ciudad o van en bicicleta a un entrenamiento lejos de casa. Sin embargo, me cuestiono si esa falsa seguridad que nos lleva a la **incorporación cada vez más temprana de la tecnología en manos de nuestros hijos**, no esconde también un cierto miedo a no ser capaces de aguantar el tirón de un adolescente que pide insistente su primer móvil o su primera tableta.

Educamos a lo que yo llamo 'los niños Amazon', nacidos en la era de la inmediatez, todo lo tienen a golpe de click y lo quieren aquí y ahora. Son una nueva generación y es importante que entendamos esa forma de interactuar con el mundo, que en muchas cosas es apasionante, pero sin perder de vista la necesidad de educarlos en el **valor de la espera**.

**Preparemos a nuestros hijos para el uso de la tecnología desde bien pequeños**, mucho antes de tomar esas grandes decisiones de la compra de un primer móvil o una tableta. Conócelos, charla y conecta con ellos y hazte imprescindible en su vida: **que no le pregunten a Siri lo que quieras explicarles tú**.



[VER VÍDEO DE LA ENTREVISTA COMPLETA](#)



#### 4.5. Recomendaciones de Empantallados para padres



**5 preguntas y respuestas rápidas antes del primer móvil que se deberían hacer los padres:**

1. ¿Qué les puede pasar por tener móvil?
2. Todos los de su clase tienen móvil, ¿tengo que comprarle uno? – No hay nadie en su clase con móvil, ¿se lo compro ya?
3. ¿Pueden consumir demasiados contenidos violentos?
4. ¿Van a ver pornografía?
5. ¿Y si no me gusta la gente a la que siguen mis hijos?

Puedes consultar algunas claves sobre estas preguntas en [este artículo](#).

## #5

## TIEMPO DE CONSUMO DE PANTALLAS: ¿SIGUEN VIENDO LA TELEVISIÓN?

Ante la llegada de otras modalidades de pantalla a los hogares surge la pregunta sobre el cambio en el consumo de medios y el papel que la televisión sigue teniendo en las casas. Tabletas, ordenadores fijos o portátiles, dispositivos de reproducción de música, videoconsolas, etc. completan ahora la foto de aparatos en el hogar.

Una videollamada a través del móvil en la cocina, una partida de Fortnite en la habitación del mayor, una película infantil en la sala de estar... Ahora las pantallas conviven y modifican el flujo de miembros de la familia dentro del espacio.

¿Siguen existiendo momentos para la televisión? ¿Cómo y cuándo se consume? Estas conclusiones pueden seguir siendo interesantes para acordar la cultura digital familiar más completa, sin desatender uno de los dispositivos que sigue teniendo más prevalencia dentro del hogar.

### 5.1. Tendencias en el uso de pantallas entre semana

- La televisión es la pantalla a la que los menores dedican más tiempo al día, entre semana. El 69% de los hijos mayores dedican al menos una hora a verla. En segundo lugar, el teléfono móvil.

Tu hijo mayor (en la franja de 0 a 17 años), entre semana, ¿cuánto tiempo pasa con los siguientes dispositivos en casa? Indicar tiempo aproximado diario

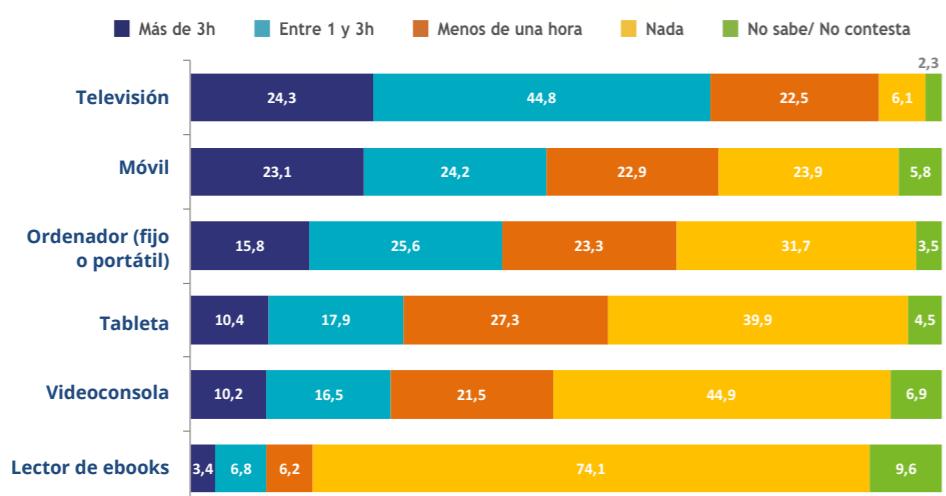


Gráfico 19.

- El consumo de televisión de los menores es mayor cuanto más pequeños son: el 74% de los primogénitos, de entre 0 y 5 años, le dedica una hora o más a diario entre semana.
- Según crecen, comienzan a ganar uso otras pantallas, en especial, el teléfono móvil. El 86% de los hijos mayores, entre 16 y 18 años, le dedican una hora o más al día, entre semana.

Tu hijo mayor (en la franja de 0 a 17 años), entre semana, ¿cuánto tiempo pasa con los siguientes dispositivos en casa? Indicar tiempo aproximado diario

	0-5 años	6-12 años	13-15 años	16-18 años	Total
Televisión	74%	74%	69%	58%	69%
Móvil	26%	30%	54%	86%	47%
Ordenador (fijo o portátil)	20%	35%	42%	72%	41%
Tableta	27%	27%	27%	34%	28%
Videoconsola	14%	28%	30%	33%	27%
Lector de ebooks	12%	5%	13%	13%	10%

% que dedica una hora o más a cada dispositivo dentro de cada grupo de edad

Gráfico 20.

Cuando hablamos de las normas en torno a las pantallas, estipuladas ya en numerosos hogares, parece que la televisión 'se escapa'. Su uso está más normalizado y así lo reflejan las respuestas sobre el consumo de pantallas durante la semana: **la televisión es la pantalla a la que los menores dedican más tiempo al día. El 69% de los hijos mayores lo hacen al menos una hora.**

No es de extrañar que este uso sea mayor cuanto más pequeños son. **El 74% de los primogénitos, entre 0 y 5 años, dedican una hora o más al día a esta pantalla.**

Las escenas son diversas en cada hogar, un rato antes de la cena, unos minutos después de acabar la tarea..., siguen existiendo hábitos en los hogares que integran este dispositivo en la rutina diaria.

Con la edad, este consumo se va modificando, ganando predominancia otros dispositivos individuales, y **entre los 16 y los 18 años van migrando hacia el teléfono móvil, al que dedican una hora o más al día**, seguido por el ordenador.

### 5.2. Tendencias en el uso de pantallas los fines de semana

- La televisión y el móvil son también las pantallas a las cuales los menores dedican más tiempo los fines de semana. Dos días en los cuales el consumo se eleva; el 83% dedica al menos una hora a ver la televisión.

¿Y durante los fines de semana? Indicar tiempo aproximado diario

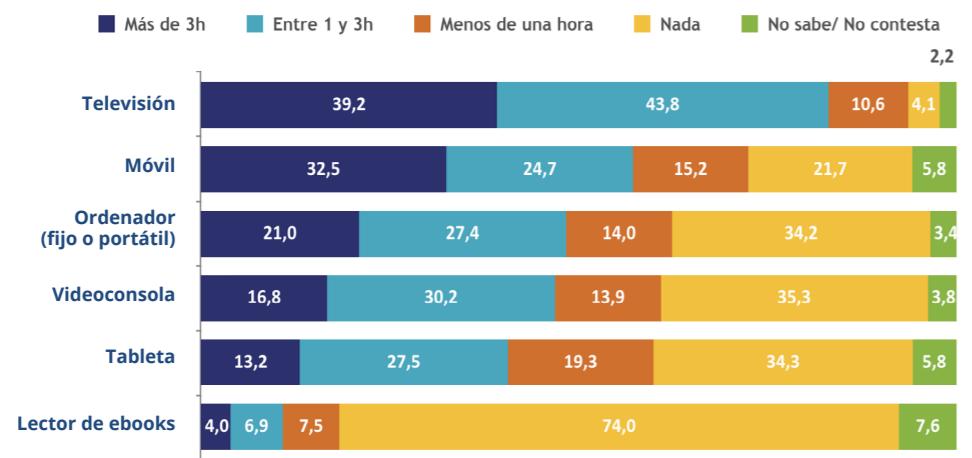


Gráfico 21.

La situación cambia cuando llega el fin de semana. Niños, adolescentes, jóvenes y padres tenemos más tiempo, y esto también se traduce en más ocio dedicado a las pantallas.



### 5.3. Las pantallas y nuestra capacidad de atención

Por Marian Rojas, psiquiatra.

Lo que hoy mueve el mundo ya no es el petróleo, sino la capacidad de mantenernos retenidos frente a la pantalla durante más tiempo.

¿Qué podemos hacer para que las pantallas no dominen nuestra atención? En primer lugar, **identificar qué papel tienen estos dispositivos en nuestra vida**, y ser honestos sobre el uso que hacemos de ellos.

Otra recomendación es **desactivar las notificaciones en el móvil**, de la pantalla de inicio: no somos conscientes de la cantidad de tiempo y de eficiencia mental que perdemos por el hecho de estar constantemente alerta.

Y, finalmente, **cuando estemos con otras personas, tratar de frenar el impulso de consultar si nos ha llegado algo nuevo**. Esto nos ayudará a controlar nuestra capacidad de atención, y, además, haremos sentir importante a la persona que se encuentra con nosotros.

**La tecnología ha venido para quedarse y es algo bueno si sabemos utilizarla de la manera adecuada.** Si la sabemos dominar, nos ayudará a crecer tanto interiormente como en nuestras relaciones con otras personas.



[VER VÍDEO DE LA ENTREVISTA COMPLETA](#)



### 5.4. Recomendaciones de Empantallados para padres

- Consulta a menudo valoraciones de series recomendadas por tramos de edad.
- No pierdas de vista formatos televisivos, como los documentales: son también una buena ocasión para conocer otros mundos.
- Evita utilizar varias pantallas a la vez: si estás viendo la televisión, no utilices el móvil.
- El rato de televisión compartido, puede ser un buen momento para hablar sobre la conveniencia o no de ciertos contenidos, es el momento de 'acompañar' en el desarrollo del sentido crítico.
- Sé selectivo en lo que veis juntos, y acompañales para formar su gusto por la calidad en los contenidos.

# #6

## EL EJEMPLO DE LOS PADRES Y MADRES

No hay duda de que las pantallas están ejerciendo un poder transformador en los hogares —facilitando la gestión familiar—, al mismo tiempo que se han convertido en un motivo de conflicto y fuente de preocupaciones. También nos han obligado a establecer normas de convivencia que hagan más saludable su uso y que comprometen, en primer lugar, a los padres.

El asunto de los hijos puede mantenernos demasiado ocupados, pero ¿qué hay de nuestro uso como adultos? ¿En qué medida nuestra conducta respecto a las pantallas es ejemplar para ellos? Como padres, está en nuestras manos acompañar a nuestros hijos para hacer de ellos buenos ciudadanos, analógicos y digitales. Establecer relaciones saludables y sostenibles con la tecnología como padres será clave para favorecer, desde el ejemplo, esa misma relación entre nuestros hijos y las pantallas.

### 6.1. Los padres, usuarios intensivos de las pantallas

- Whatsapp es la red social con mayor penetración entre los padres con hijos menores; 94 de cada 100 utilizan esta aplicación de mensajería.
- En segundo lugar se sitúa Facebook; el 86% tiene perfil en ella. Despues Instagram (63% de los entrevistados).

¿Tienes perfil en alguna de las siguientes redes sociales?

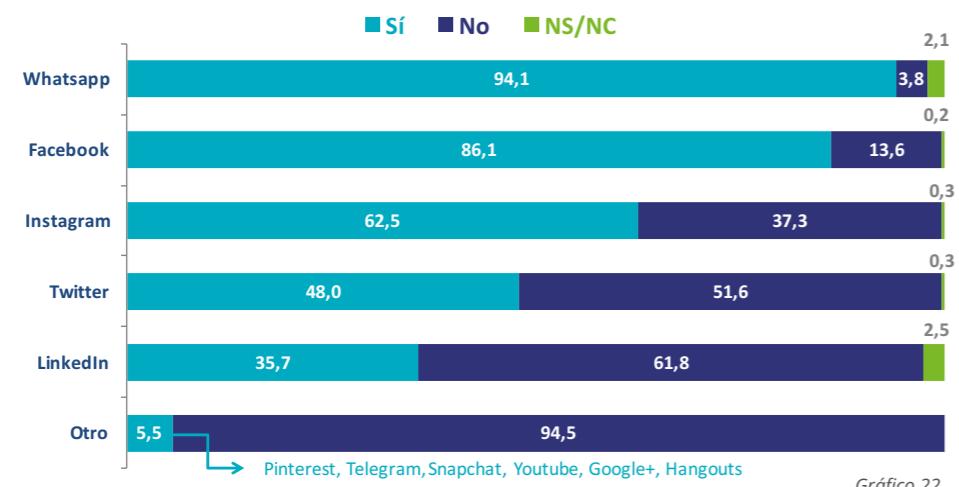


Gráfico 22.

- En general los padres realizan un uso más intensivo de las pantallas que sus hijos, nativos digitales.

En general, ¿tus hijos...? ¿Y tú?

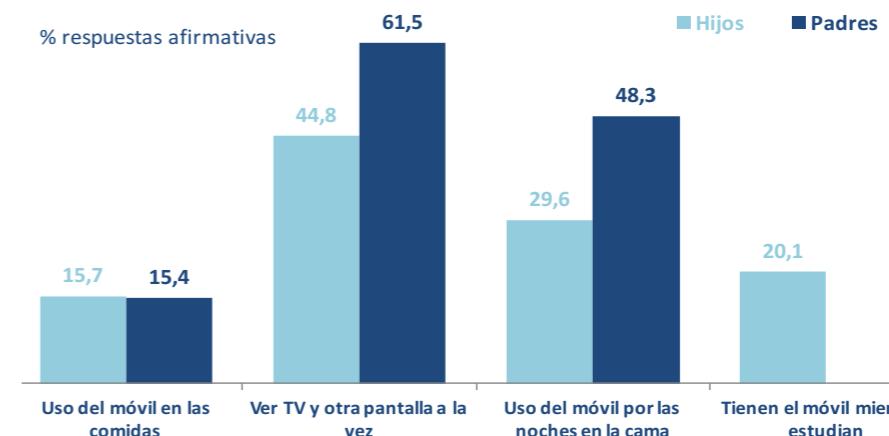


Gráfico 23.

Es interesante presentar la radiografía de uso digital de **los padres encuestados** que, en general, reconocen hacer un uso más intensivo de las pantallas que sus propios hijos, nativos digitales.

Están presentes en su mayoría en tres de las redes sociales más importantes: el **94%** usa la aplicación de mensajería **Whatsapp**. En segundo lugar, el **86% de los padres encuestados reconocen tener perfil en Facebook**. En menor medida, pero con una presencia importante, el **63% afirma tener una cuenta en Instagram**.

Cuando se les plantean situaciones dentro del hogar en las que padres e hijos hacen uso de las pantallas, se concluye que los padres hacen, en general, un uso más intensivo de los dispositivos que los hijos.

### 6.2. ¿Somos buenos modelos?

- Aunque el 56% cree hacer un uso saludable de las pantallas y ser buen ejemplo para sus hijos, 3 de cada 10 padres y madres reconocen hacer un uso excesivo de las pantallas.

En general, cuando estoy en casa, ¿es mi uso como padre/madre una buena referencia para mis hijos?



Gráfico 24.

- En mayor medida que sus hijos, los padres ven la TV y otra pantalla de forma simultánea.
- También utilizan el móvil por la noche, ya en la cama, con más frecuencia que los hijos menores.

\* Ver gráfico 23.

El uso de la tecnología es también una 'batalla personal' para los padres. En nuestro caso, el uso de las pantallas no se relega únicamente al ocio, sino que se ha convertido en una herramienta imprescindible para el trabajo y la gestión familiar.

Son muchas las situaciones en las que existe una diferencia entre 'lo que decimos' y 'lo que hacemos', y la tecnología interfiere a menudo en la comunicación con nuestros hijos.

Aunque más de la mitad considera hacer un uso saludable de las pantallas, y por tanto presentarse como una buena referencia para los hijos, **3 de cada 10 padres, admiten hacer un uso excesivo de las pantallas, más intensivo que el de los propios menores. En el lado contrario, se encuentra tan solo un 8% de los padres encuestados, que afirma no usar las pantallas casi nunca en casa.**

Con nuestra conducta, los padres ofrecemos numerosas oportunidades para presentar modelos equilibrados de relación con la tecnología. Por eso, puede ser un ejercicio interesante observar nuestras conductas en relación a las pantallas, también en los momentos en que pedimos a nuestros hijos que apliquen las normas.

Datos del estudio revelan que, **en mayor medida que sus hijos, los padres ven la TV y otra pantalla de manera simultánea (un 62% de padres frente a un 45% de hijos que respondieron afirmativamente).** También **utilizan el móvil por la noche, ya en la cama, incluso con más frecuencia que los hijos (un 48% de padres, en comparación con un 30% de hijos).**

### 6.3. La influencia del ejemplo

Por Fernando Alberca, escritor, profesor y orientador educativo.

En la última década hemos conocido mucho sobre las neuronas espejo y sobre cómo imitamos los más pequeños gestos que se nos ponen enfrente. Así, buena parte de **nuestros modos de actuar llegarán hasta nuestros nietos:** porque nuestros hijos replicarán lo aprendido con sus propios hijos. Al mismo tiempo es importante evitar preocuparnos por no ser siempre un buen ejemplo, porque el padre perfecto es el imperfecto, el que se puede superar.

“



**Hemos de intentar que nuestro ejemplo y reacciones ante lo tecnológico sean educativas:** no entrar en casa con el móvil pegado a la oreja sin saludar a quienes están, no dormirnos consultando la tablet, y aprendiendo algunos consejos que palien los posibles efectos negativos de la tecnología en nuestros hijos.

Entre ellos:

- **Asegurarnos que quedan mejor en casa que fuera** (podríamos decir, que tengan más likes de su padre y madre que de ningún otro);
- **Ayudarlos a no necesitar el contacto sensorial con los dispositivos** (que no lo tengan en el bolsillo o a la vista);
- **Fomentarles ejercicios de concentración;**
- **Escucharles** en todo lo que digan, sin juzgarles;
- **Incrementar su vocabulario**, aumentando el que utilizamos ante ellos para expresar emociones o estados de ánimo.
- **Y fomentar que conozcan reacciones saludables ante los conflictos de la vida mediante buenas series, películas o libros**, con héroes imitables.

En definitiva, aprovechando la vida digital y no digital para enseñarles a vivir.



[VER VÍDEO DE LA ENTREVISTA COMPLETA](#)



### 6.4. Recomendaciones de Empantallados para padres



Traza una separación entre el tiempo de trabajo y el tiempo familiar. A veces, un simple gesto, como no dejar el móvil a la vista, puede contribuir a tu desconexión.



Establece momentos de atención exclusivos para tu familia: por ejemplo, recibe a tu hijo a la salida del colegio sin estar mirando el teléfono, o entra en casa libre de aparatos.



Sé el primero en liberar de móviles y otros dispositivos la mesa de las comidas. Trata de 'olvidar el teléfono' durante eventos familiares y excursiones.



Ve por delante, y fíjate tareas o planes a realizar antes de volver a coger una pantalla: **Ordenar el armario, lavar el coche, hacer un puzzle con... antes de ver la serie...** Comparte con tus hijos ese reto.



Obsérdate cuando ves la televisión, y vigila si coges otras pantallas a la vez.



Dejad vuestros móviles cargando fuera de la habitación o alejados de la cama.

#7

## LOS PADRES Y MADRES: ¿ESTAMOS PREPARADOS?

De un tiempo a esta parte, los padres y madres hemos incorporado el asunto de la educación digital a las prioridades de nuestro hogar. La posición de muchas familias que abordaban el tema desde el pánico está viéndose reemplazada por la toma de conciencia, y existe una evidente disposición a 'saber más'.

Padres y madres buscan recursos para estar al día, conocer a los *youtubers* que se han colado en casa o entender mejor qué experiencias comparten sus hijos en las redes sociales.

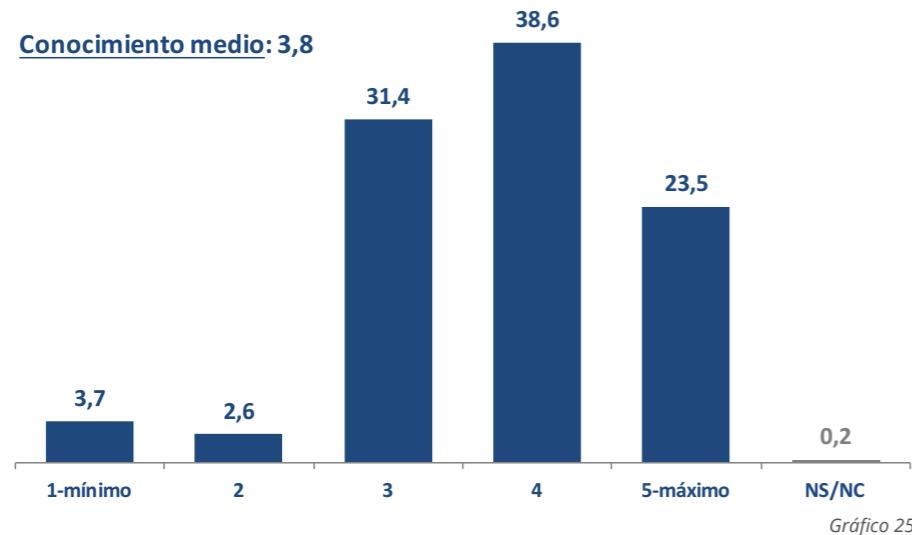
En esta tarea de formación los padres también se enfrentan a los desafíos de la falta de tiempo y a la rapidez con la que cambia el entorno. Sin embargo, la respuesta no está necesariamente en 'saberlo todo', sino en un empeño sostenido por aprender a educar, en general.

### 7.1. Educación y gestión de las pantallas en casa

- Los padres y madres entrevistados se dan un aprobado en capacidad para afrontar los retos digitales; la mayoría se otorga un 4 en una escala sobre 5 en cuanto al grado de familiaridad con la tecnología digital.

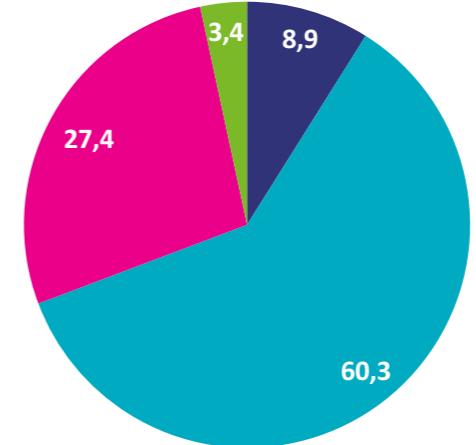
¿En qué grado te sientes familiarizado/a con la tecnología digital?  
(Escala 1; mínimo 5; máximo)

Conocimiento medio: 3,8



- Al 60% de los padres les gustaría saber más sobre la educación digital de los hijos.
- 1 de cada 4 reconoce no estar preocupado, y confiesa estar cómodo con la gestión de las pantallas que realizan en su casa.
- El 9% sí reconoce sentirse abrumado, y ha tirado la toalla al asumir que sus hijos "siempre sabrán más que yo".

En general, ¿con qué frase te identificas más? Cuando pienso en la educación digital de mis hijos y la gestión de las pantallas en casa...



- Me abruma: he tirado la toalla porque mis hijos siempre sabrán más que yo
- Me gustaría saber más sobre la educación digital de los hijos
- No me preocupa: estoy cómodo con la gestión de las pantallas en mi casa
- No sabe/ No contesta

Gráfico 26.

Los padres se dan cuenta de que su nuevo papel como mediadores de la tecnología reclama la **necesidad de formarse, y así lo reconoce el 60% de los padres encuestados cuando se les pregunta por la educación digital de sus hijos**.

**En general**, se otorgan un 4 sobre 5 en cuanto al grado de familiaridad con la tecnología. La mayoría se aprueba cuando se habla de capacidad para afrontar los retos digitales.

En menor medida, el **27%**, considera sentirse cómodo con la gestión de las pantallas en el hogar, y afirma no estar preocupado. Solo una pequeña parte, el **9%**, dice haber tirado la toalla, y sentirse abrumado porque sus hijos "siempre sabrán más".

Estos datos revelan que el sentido de alarma entre las familias ha ido disminuyendo y las posiciones, en su mayoría, se encuentran entre el deseo de formarse y la sensación de 'ir controlando'.

### 7.2. Fuentes de información de los padres sobre educación digital

- La familia, los amigos y el colegio son los principales referentes en educación digital. 6 de cada 10 padres recurren a ellos para buscar información o consejos sobre estos temas.

- Uno de cada dos padres busca consejos en Internet, prácticamente el mismo porcentaje que recurre a los medios de comunicación en busca de consejo digital.
- El 46% de los padres recurre a webs especializadas para informarse sobre el buen uso de las pantallas, internet, etc.

¿Dónde buscas información o consejo sobre cómo educar a tus hijos en el entorno digital?

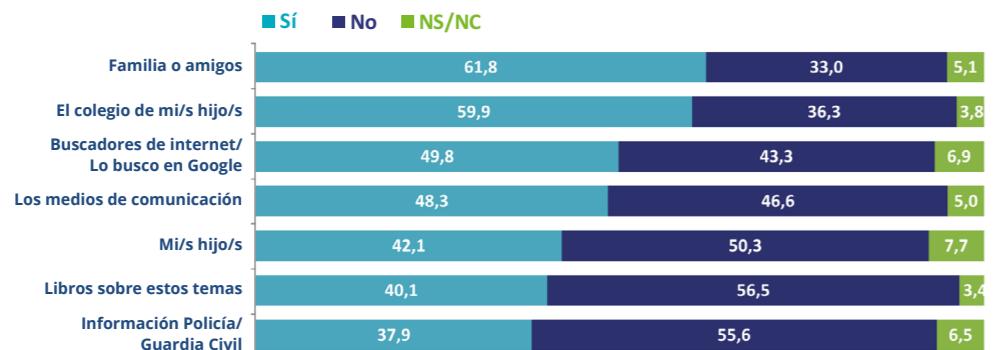


Gráfico 27.

¿Y buscas información en webs especializadas sobre estos temas?

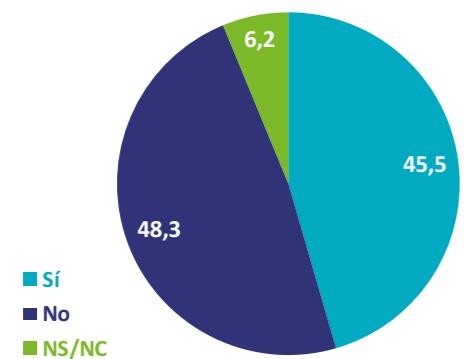


Gráfico 28.

No conformes con lo que 'ya saben', los padres están buscando información y apoyo sobre educación digital principalmente y, por este orden, entre familiares y amigos, el colegio y recursos especializados.

**Internet y los medios de comunicación son lugares de búsqueda habituales, casi en la misma proporción. Los padres, además, recurren en un 46% a webs especializadas para adquirir información y criterios de actuación.**

Todas estas fuentes que los padres consultan ponen de relieve la labor que se hace, y debe continuar haciéndose, en el entorno familiar y desde los colegios. Así como la importante función de generar información útil y de calidad en internet sobre educación digital.

### 7.3. El importante equilibrio entre exigencia y cariño



Por Antonio Milán, doctor en Educación y profesor de Secundaria y Bachillerato.

Un padre me hablaba hace poco de 'la suerte' de otro con sus hijos. No es cuestión de suerte —le dije—, sino de esfuerzo y trabajo constantes. Existen hijos hiperconectados y felices. Pero eso se consigue, en primer lugar, encontrando un equilibrio entre la exigencia y el cariño. Porque exigir a los hijos con cariño no produce ningún trauma.

La educación digital debe ser un medio de desarrollo personal, y no un motivo de discusiones y peleas en casa. Para eso se debe empezar desde muy temprano, con unas pautas claras fijadas desde el inicio con sentido común y dirigidas al crecimiento de los hijos. Una vez fijadas hay que exigir su cumplimiento. Con cariño, sí, pero también con fortaleza.

**Los límites ayudan a crecer a los hijos, proporcionan seguridad y ayudan a fomentar la tolerancia a la frustración, que es aceptar con naturalidad que no siempre es posible obtener lo que se desea.** Y eso no solo es bueno: es necesario para el desarrollo armónico de su personalidad. Porque la ausencia de límites, prolongada en el tiempo, genera insatisfacción, frustración, egoísmo y, a largo plazo, infelicidad.

Al mismo tiempo, además de enseñar a los hijos a ser prudentes en el acceso a las redes sociales, es bueno hacerles conscientes de cómo pueden utilizarlas para aportar algo positivo al mundo. Por ejemplo, movilizando a otras personas a la solidaridad.



VER VÍDEO DE LA ENTREVISTA COMPLETA



### 7.4. Recomendaciones de Empantallados para padres



Suscríbete a la newsletter de Empantallados.com, para estar al día en educación digital.



Habla abiertamente con otras familias, tratad de estipular marcos generales de actuación. Comparte lo que te funciona, pregunta a otros lo que les funciona.



Pide colaboración a tus hijos a la hora de establecer las normas en casa.



Propón en tu colegio organizar sesiones de formación para padres sobre educación digital.



No te empeñes en ser un *techy*. Infórmate sobre tendencias, busca soluciones y no tengas miedo a equivocarte.

# Comité de expertos



**Alberca, Fernando**

**Escritor, profesor y orientador educativo.** Experto en Educación, Psicología y Neuropsicología. Es autor de más de diez *bestsellers*, como "Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes", "Todos los niños pueden ser Einstein", "Nuestra mente maravillosa", o "Cómo entrenar a su dragón interior", sobre el control de las emociones. Está considerado uno de los mayores expertos en motivación, creatividad, conducta del niño y del adolescente y el éxito escolar.



**Entrala, Gustavo**

**Experto en Innovación.** Executive Program de Singularity University (Silicon Valley) y autor del blog *Inspirinas*. Es fundador y miembro del Consejo Asesor de la agencia de publicidad 101. Ayudó al papa a crear su primer tuit, y su cuenta @Pontifex en 2012. En el programa Salvados (La Sexta) de Jordi Évole, confesó que estuvo enganchado a las pantallas durante un tiempo. Su conferencia 'A solas con Siri', dirigida a padres y madres como una reflexión sobre el uso de las pantallas, es una de las más demandadas.



**Milán, Antonio**

**Doctor en Educación y profesor de Secundaria y Bachillerato.** Su tesis se titula Redes sociales y conductas antisociales en adolescentes, y acaba de publicar el libro "Adolescentes hiperconectados y felices", de Ediciones Teconté. Sus consejos están avalados por sus más de 20 años de experiencia profesional, como tutor de alumnos de todas las etapas educativas.



**Rojas, Marian**

**Psiquiatra.** Actualmente trabaja en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Es también impulsora de iLussio, compañía enfocada en la gestión de las emociones en el ámbito de la empresa. Imparte conferencias en todo el mundo sobre la felicidad, gestión del estrés, conciliación, adolescencia, familia y pareja. En 2018 publicó su primer libro Cómo hacer que te pasen cosas buenas. Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida, con miles de ejemplares vendidos en España y Latinoamérica.



**Sádaba, Charo**

**Investigadora sobre menores y tecnología.** Decana de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Navarra. Ha participado en proyectos de investigación, nacionales e internacionales, financiados por Telefónica y la Comisión Europea, sobre el uso que los menores hacen de la tecnología. Desde 2009 es experta independiente del programa de la Comisión Europea Safer Internet. En 2018, fue elegida una de las TOP100 mujeres líderes en España, en la categoría de pensadoras y expertas.



**Sarráis, Fernando**

**Psiquiatra.** Doctor en Medicina y Cirugía y licenciado en Psicología. Se especializó en Psiquiatría en 1998. Profesor de Psicopatología y Psicología de la personalidad en la Universidad de Navarra; y, hasta 2015, consultor clínico, en el Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica de la Clínica Universidad de Navarra. Sus especialidades son los trastornos de la personalidad y la psicoterapia cognitivo-conductual. Autor de numerosos libros, entre ellos, Temperamento, carácter y personalidad, Madurez psicológica y felicidad y El diálogo.



**Zalbidea, María**

**Analista de Tendencias digitales.** Con más de 15 años de experiencia en el sector de la comunicación, la formación y la tecnología, trabaja en C4E Consulting Services y es autora del blog Cosiendo la brecha digital. No tiene miedo a hablar de inteligencia artificial o de drones, y de cómo educar a una generación conectada, orientada a lo social, que se divierte en el ámbito digital y capaz de hacer casi todo desde una misma pantalla.

# Conclusiones



- 1 Cada vez más, los hogares con hijos menores se han convertido en entornos multipantalla, donde conviven, al menos una televisión, un *smartphone*, una tableta, un ordenador y una videoconsola.
- 2 Esta realidad está transformando aspectos importantes de la vida de las familias: las pantallas contribuyen notablemente a facilitar la gestión familiar pero, al mismo tiempo, se han convertido en una fuente de conflictos y preocupaciones para los padres.
- 3 Entre los temas que encabezan las preocupaciones de estos padres y madres, se encuentran el ciberacoso y la relación con desconocidos.
- 4 En este sentido, los padres están tomando medidas de protección en el hogar. Asimismo, aseguran saber qué hacen sus hijos en internet y se extiende cada vez más el establecimiento de normas de uso de las pantallas y la utilización de controles parentales.
- 5 La llegada de la primera pantalla es un asunto relevante para los padres. En general, estos opinan que la tableta debe llegar antes que el *smartphone*. Consideran que la edad media adecuada para la tableta son los 10 años, y los 13, para el primer *smartphone*.
- 6 El consumo de móvil en el hogar por parte de los menores va ganando predominancia según van haciéndose mayores, pero la televisión sigue teniendo un papel importante en los hogares, sobre todo entre los más pequeños.
- 7 En este contexto, los padres también son conscientes de estar realizando un uso intensivo de las pantallas, y se cuestionan en qué medida suponen un buen ejemplo para sus hijos.
- 8 Por eso, los padres y madres, conscientes de su rol como mediadores de la tecnología con sus hijos, ven la necesidad de formarse y saber más para educar a sus hijos en un uso saludable y responsable de las pantallas.



## Acerca de Empantallados

Empantallados.com es una plataforma para padres y madres, que nace porque pensamos que nuestros hijos necesitan que les acompañemos también en el mundo digital. La tecnología está aquí para quedarse, así que aprovechémolas como una oportunidad más para educar.

Empantallados es una iniciativa de Fomento de Centros de Enseñanza, en colaboración con numerosos expertos de la educación y la tecnología.

Empantallados es actualmente socio del Consorcio liderado por INCIBE (Instituto de Ciberseguridad en España), para la convocatoria de la Comisión Europea de los Safer Internet Centres, en el periodo 2019-2020.



## Acerca de GAD3

GAD3 es una consultora de investigación social y de comunicación con sede en Madrid y proyección internacional. Cada año realiza decenas de estudios, analizando la sociedad en sus distintas facetas: educación, empresa, cultura y análisis electoral.



## Acerca de Por un uso Love de la tecnología

Con el objetivo de generar conversación y concienciar a las familias sobre los riesgos y oportunidades que ofrece Internet, Orange puso en marcha, hace más de un año, el proyecto #Porunusolovedelatecnología. Esta campaña de branded content se dirige tanto a los jóvenes como a sus padres, utilizando la principal vía de consumo de contenidos de las nuevas generaciones, el vídeo. Así, cada mes, la compañía publica un vídeo para reflexionar sobre un peligro. Todos se alojan en la web [www.usolovedelatecnologia.com](http://www.usolovedelatecnologia.com)

# Equipo de elaboración del informe



**Michavila, Narciso**



**Presidente de GAD3**, una de las consultoras de investigación social y de comunicación de referencia en España. Doctor en Ciencias Políticas y Sociología por la Universidad Complutense de Madrid y máster en Estadística por la misma universidad. Especialista en Diseño de Investigación Social por el CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas). Analista de opinión pública en diversos medios de comunicación.



**Abad, María José**



**Coordinadora de contenidos de Empantallados.** Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid y especializada en Comunicación Corporativa y Política por la Universidad de Navarra y The George Washington University, ha desarrollado su carrera en el ámbito de los contenidos para Internet. Actualmente coordina y edita los especiales temáticos de Empantallados.com, como experta en usos y educación digital. Es miembro del equipo de investigación de Smart Internet Users, con sede en Ginebra.

**García Simón, Pía**



**Responsable de Comunicación de Empantallados.** Licenciada en Periodismo por la Universidad de Navarra y especialista en Comunicación Digital, ha desarrollado su carrera en el sector de la Educación, en instituciones como el IESE e ISEM Fashion Business School. Su área de interés se centra en la relación de los más pequeños (0-6 años) con las pantallas, pero también con su uso responsable en otras franjas de edad.