

## **7 efectos positivos de reducir 1 hora al día el uso de pantallas, según los expertos de Qustodio**

**Limitar el uso de pantallas 1 hora menos al día mejora la calidad del sueño, aporta más felicidad, aumenta la práctica de deporte y juego, reduce los riesgos de sufrir acoso, evita adicciones y problemas de salud, según un análisis realizado por Qustodio**

Se utilizan las pantallas para todo: trabajar, estudiar, comunicarnos con familiares y amigos, hacer la compra, mirar el tiempo o pedir un taxi. Las necesidades han cambiado y, actualmente, los smartphones, tablets y ordenadores se han vuelto tan necesarios que es prácticamente imposible separarse de ellos. De hecho, según un estudio de la UNIR, el 25% de los jóvenes y adolescentes podrían considerarse usuarios de riesgo de sufrir nomofobia, el miedo irracional a permanecer un intervalo de tiempo sin móvil.

Desde la llegada de los teléfonos inteligentes y la posibilidad de disponer de conexión a Internet desde cualquier lugar, la calidad de vida ha mejorado, pero también se han incrementado los problemas. El uso excesivo de pantallas ha provocado que otras actividades queden abandonadas y los menores se encuentran más expuestos a riesgos que pueden afectar a su salud física y mental. Y es que, según el informe publicado por el Observatorio Social La Caixa 'El bienestar personal y el uso de la tecnología', durante el confinamiento aumentó notablemente la utilización de dispositivos digitales hasta sobrepasar las 9 horas y cuarto de uso diario. Además, 7 de cada 10 menores españoles tiene teléfono móvil, según datos aportado por el INE, y el 34% de las familias no establece un límite horario al uso de las pantallas.

Por ello, y coincidiendo con el Día Mundial Sin Móvil (15 de abril), Qustodio, plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, ha realizado una lista con 7 beneficios que reporta reducir una hora al día el tiempo que los menores pasan pegados a sus pantallas:

### **1. Un mejor descanso**

Los menores cada vez tienen mayores problemas a la hora de conciliar el sueño y los datos se han agravado desde el comienzo de la pandemia, ya que, durante este período, 2 de cada 10 niños ha reducido sus horas de sueño, según reflejan los datos de la última encuesta de Qustodio. Además, el uso de dispositivos cerca de la hora de acostarse reduce la secreción de melatonina y merma la calidad del sueño por lo que reducir las horas frente a las pantallas, sobre todo en las horas previas a acostarse, mejora la calidad del sueño y facilita un mejor descanso. Desde Qustodio también recomiendan no dormir con dispositivos en la habitación para eliminar la tentación de comprobar las actualizaciones en mitad de la noche.

### **2. Pequeños más felices**

Internet y las redes sociales son una puerta al mundo y a los influencers. Observar las vidas idílicas que se presentan en el entorno digital lleva a los menores a la comparación y a un estado de desesperación por no tener lo que tienen los demás. El Forum Terapeutíc de Barcelona alerta que las tasas de ansiedad y depresión entre los jóvenes han aumentado un 70% y Save The Children advierte

que 1 de cada 4 niños sufre algún episodio de estos trastornos. Mantener a los menores en contacto con la realidad y disfrutando de actividades cotidianas fuera del entorno digital puede evitar dichos episodios o reducirlos notablemente.

### 3. Menores más saludables

Pasar menos tiempo frente a las pantallas permite tener tiempo para otro tipo de actividades, por ejemplo, realizar ejercicio físico. De acuerdo con la OMS, los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían invertir como mínimo 60 minutos diarios en realizar algún tipo de actividad deportiva y superar ese tiempo diarios podría reportar un beneficio aún mayor para la salud. Además, mientras se realiza ejercicio físico intenso se activan más de 50 hormonas diferentes y el cuerpo libera serotonina, dopamina y endorfinas, que influyen positivamente, no solo en la salud física de los menores, sino que tiene un gran impacto en el estado de ánimo. Según un informe del Instituto Tecnológico de producto infantil y de ocio, en España el 82% de los niños juega al aire libre menos tiempo del recomendado. Jugar al aire libre y con otros niños favorece el desarrollo físico y psicológico de los niños, adquieren habilidades sociales y emocionales vitales para un desarrollo óptimo a todos los niveles.

### 4. Mejores habilidades sociales

Si los menores quieren jugar con sus amigos, lo mejor es que se vean. Los niños están en constante aprendizaje social y desarrollan habilidades como compartir, resolver conflictos y empatía a un ritmo vertiginoso, por lo que es importante brindarles la posibilidad de estar con sus iguales.

### 5. Reduces riesgos

El bullying no ha desaparecido, pero sí ha cambiado. Si antes los problemas aparecían en las escuelas, ahora el acosador está en casa. Un informe publicado recientemente por la UNESCO muestra que cerca de 1 de cada 3 alumnos en el mundo han sido víctimas de acoso y ha aumentado un 70% en el último año debido al aumento del uso de dispositivos móviles, según información aportada por Light. Reducir el tiempo de uso de redes sociales o chats asegura minimizar el riesgo de exposición a este tipo de conductas.

### 6. Adiós a la adicción

De acuerdo con cifras de Pew Research, un 91% de los adolescentes se conectan a Internet con su smartphone y una encuesta realizada por Qustodio afirma que 6 de cada 10 padres han observado conductas adictivas durante el último año. Los juegos y las aplicaciones están programados para engancharse, y los menores son especialmente susceptibles. Reducir el tiempo en línea es clave para frenar las conductas adictivas.

7. Más salud visual. ¡Ojo! El uso excesivo de pantallas por parte de los menores puede tener grandes consecuencias en su futuro. Un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid revela que la luz emitida por las pantallas produce pérdida de neuronas en los ojos, manifestando sus efectos a partir de los 26 años. Además, los profesionales de oftalmología pediátrica de Oftálica alertan que en torno a un 30% de los problemas visuales que presentan los niños son consecuencia del uso de videojuegos y aparatos electrónicos. Reducir la exposición a la luz azul y realizar otro tipo de actividades fuera de la tecnología ayudan a un buen desarrollo ocular y previene problemas futuros en la visión de los menores.

“Es muy importante que nos aseguremos que nuestros hijos tengan hábitos sanos, no solo en el entorno digital, sino también fuera de él”, asegura María Guerrero, psicóloga experta en tecnología y familia de Qustodio. “A medida que aumenta el tiempo que pasan los niños frente a las pantallas, también aumentan las pruebas de que les perjudica mental y físicamente. Por eso es tan importante que los padres ayuden a sus hijos a desconectarse de las pantallas y a disfrutar del tiempo sin conexión. No utilizar el móvil durante un día es una buena forma de concienciación. Y reducir el tiempo de pantalla en una hora al día y establecer límites de tiempo de pantalla consistentes es otra gran cosa que los padres pueden y deben empezar a hacer hoy”.

**Datos de contacto:**

Redacción

648183184

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Infantil E-Commerce Ocio para niños Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>