



Encuesta escolar "Hábitos de Vida Saludables e Impacto de Pantallas"

Una encuesta de Fundación Eroski revela que la mitad de los niños y niñas de entre 8 y 12 años sobrepasan el tiempo máximo recomendado diario de uso de pantallas

- La televisión es el dispositivo más consumido, seguido del móvil, el ordenador y la consola, mientras que YouTube es la red social más utilizada (88%), por delante de WhatsApp (46%) y TikTok (33%).
- A 2 de cada 3 les permiten en casa utilizar pantallas durante más del tiempo máximo recomendado, el 60% indica que las normas solo se imponen a los menores de la casa y más de la mitad perciben que sus padres les prestan menos atención por estar ocupados con sus propios dispositivos.
- Hay una brecha entre la percepción de control y la realidad del uso de dispositivos digitales, lo que refuerza la necesidad de educar a las familias.
- La práctica totalidad de los encuestados ya usa redes sociales pese a no alcanzar la edad legal mínima permitida. De hecho, el 58% tiene cuenta propia en alguna Red Social
- Euskadi se posiciona como una de las comunidades en las que el consumo del móvil es menor, donde hay más hogares con límites de uso de tecnologías, con más menores que no utilizan las pantallas de lunes a viernes y que disfrutan más de tres horas diarias del ocio al aire libre.

Bilbao, 16 de octubre de 2025. Más de un tercio de los niños y niñas de 8 a 12 años utilizan las pantallas (móvil, consola, tablet y ordenador) más de 1 hora al día, que es el tiempo máximo recomendado de uso diario marcado en el Plan Digital Familiar 2023 elaborado por la Asociación Española de Pediatría y que incluye tanto su uso en el colegio como en casa. Solo 1 de cada 3 tiene instaurado en casa ese límite de una hora diaria en sus dispositivos digitales. El aparato de más consumo diario es la televisión, concretamente, el 50% la ve entre 1 y 3 horas o más de 3 horas, y al menos

EROSKI - Dirección de Comunicación Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19



un 30% de los menores encuestados utiliza la consola o el móvil más de 1 hora al día. El móvil sobresale como el dispositivo con mayor uso intensivo, ya que un 12% lo utiliza más de 3 horas al día.

Estos son algunos de los datos extraídos de la encuesta elaborada por Fundación Eroski entre mayo y junio de 2025 a 2.581 niños y niñas de 8 a 12 años participantes en su programa educativo, así como a los y las asistentes a los Talleres de Eroski realizados en eventos como Ibilaldia, Escuela Pública Vasca, Araba Euskaraz y Herri Urrats. Además, se ha contado con la colaboración de Euskal Herriko Ikastolen Elkartea.

Euskadi se posiciona como una de las comunidades en las que el consumo del móvil es menor, donde hay una mayor proporción de hogares con límites de uso de tecnologías y con más niños/as que no utilizan las pantallas de lunes a viernes.

Propiedad y uso de las pantallas

Aunque la televisión es la reina, sólo un 5% tiene TV propia y cerca del 90% la usan de forma compartida con los demás miembros de la casa. Sin embargo, cuando se trata del móvil o la tablet, uno de cada tres niños y niñas encuestados lo tienen en propiedad exclusiva y, además, en una mayoría de los casos los dispositivos propios son regalo de sus padres (68%) y de otros familiares (27%). Euskadi destaca por ser la CCAA con una menor proporción de uso y móvil propio (17%), frente, por ejemplo, al 53% de La Rioja.

¿Y para qué utilizan las pantallas? El 80% para actividades de ocio y entretenimiento, como ver series o jugar a videojuegos, mientras que el uso con fines educativos o de lectura es significativamente menor. Eso sí, un 87% de los encuestados declara utilizar algún tipo de pantalla para hacer deberes o tareas del colegio.

Llama la atención que uno de cada dos niños y niñas encuestados ya usa redes sociales y, de estos, la mitad las usa de forma muy frecuente, pese a no alcanzar la edad legal mínima permitida (14 años). De hecho, el 58% tiene cuenta propia en alguna Red Social, y un 48% usa la de sus padres, amigos/as u otros familiares. YouTube es la red social más utilizada (88%), seguida de WhatsApp (46%) y TikTok (33%).

EROSKI - Dirección de Comunicación Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19



Normas de uso y su cumplimiento

Un 77% de los menores consultados afirma tener normas en casa, ya sean verbales o escritas y, por el contrario, un 22% de niños afirman no contar con ninguna para el uso regulado de las pantallas. El 61% indica que cumple con esos límites. Y es que tres de cada cuatro afirman tener alguna consecuencia si no cumple con los límites establecidos. En Euskadi, más del 83% cuenta con normas, aunque en su mayoría, no por escrito. En el polo opuesto se encuentra Aragón donde un 32% de los niños/as indica no tener normas en casa para el uso de pantallas.

Sin embargo, aunque la mayoría afirma que cumple con las normas sobre el uso de dispositivos, y que hay consecuencias cuando no lo hacen, muchos niños de entre 8 y 12 años usan pantallas entre 1 y 3 horas al día o más de 3 horas, superando el límite recomendado de 1 hora diaria en esta franja de edad. Esto lleva a pensar que hay una brecha entre la percepción de control y la realidad del uso de dispositivos digitales, lo que refuerza la necesidad de educar a las familias sobre los límites recomendados y fomentar un acompañamiento más consciente y activo.

Tampoco hay una equidad en cuanto a la asignación de normas. Aunque en Euskadi el 59% afirma que los límites son para todas las personas de la familia, la muestra señala que el 60% de los niños y niñas encuestados indica que las normas solo se imponen a los menores de la casa. En este sentido, al 35% de los niños/as le gustaría que sus padres usarán menos pantallas en casa y más de la mitad de los niños/as perciben que sus padres les prestan menos atención por estar ocupados con sus propios dispositivos.

Momentos sin pantallas

La mayoría de las personas encuestadas afirma que sí existen momentos definidos sin pantallas en casa, especialmente durante las comidas (52%) y mientras hacen los deberes escolares (53%). Es importante recalcar que más de la mitad de los encuestados valoran el juego al aire libre como su opción favorita. Concretamente, Euskadi (72%), junto a Navarra (68%), es la comunidad autónoma en la que más niños y niñas, con diferencia, indican preferir jugar en el exterior. Y, de hecho, al salir de la escuela, la encuesta muestra que el 75% los menores juegan entre 1 y 3 horas (48%) o más de 3 horas (27%) al aire libre y, especialmente, en Euskadi y Navarra es donde más (32%) niños/as indica jugar más de 3 horas al aire libre.



Poca supervisión adulta

Casi 1 de cada 4 menores nunca está acompañado por un adulto al usar pantallas. Esto representa un riesgo importante, ya que el uso no supervisado puede exponerlos a contenido inapropiado, ciberacoso, uso excesivo o falta de control sobre el tiempo y el tipo de actividad digital. En este sentido, el 33% indica haber visto contenidos con mensajes de odio, insultos, desnudos no apropiados para su edad, o maldad hacia otras personas. Un 19% indica haber visto videos de peleas o con violencia y un 43% afirma que le han hecho sentir incómodo/a o asustado/a en algún momento.

En Euskadi a un 50% les dejan usar dispositivos en cualquier lugar de la casa, hecho que puede estar ligado a que en su mayoría tienen acuerdos escritos, y el 75% asegura que tiene supervisión o control parental por parte de los padres. Pero, el hecho de que 1 de cada 4 indique que puede ver lo que quiera revela una zona de riesgo importante en el entorno familiar, es decir, la supervisión no es universal ni constante, y puede depender del momento del día, del tipo de dispositivo o del nivel de confianza entre padres e hijos. También, el acceso libre al contenido digital en edades tempranas puede exponer a los niños a contenidos inapropiados y, aunque muchos padres creen estar supervisando, la falta de acompañamiento activo y de diálogo sobre lo que consumen los niños puede hacer que el control sea más simbólico que efectivo.

Percepción de uso de los dispositivos

La mayoría percibe el uso de televisión (67%) y móvil (43%) como suficiente, aunque los datos que aportan muestran que superan el límite recomendado. En cambio, la consola (46%), la tablet (7%) y el ordenador (49%) son percibidos como usados "poco", lo que subestima su impacto real en el tiempo de pantalla.
El móvil se indica en un 17% que se utiliza mucho.

Recordando que sobrepasan en muchos casos el tiempo recomendado, existe una clara infraestimación del tiempo frente a pantallas, lo que indica que muchos niños y niñas no son conscientes de que están sobreexpuestos.

La implicación y la formación, clave

EROSKI - Dirección de Comunicación Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19



El objetivo de este estudio ha sido conocer sus hábitos respecto al uso de pantallas, si contaban con normas y límites de uso de dispositivos digitales, su grado de percepción respecto a los riesgos que conlleva una sobreexposición, así como el impacto que tiene el uso prolongado de pantallas en su actividad diaria.

"Los datos vienen a confirmar el uso inapropiado y excesivo de las pantallas en una edad que es clave para el desarrollo cognitivo, emocional y social de los y las menores. También pone de manifiesto la falta de normas y supervisión por parte de los progenitores, algo que refuerza la necesidad de programas educativos familiares y políticas públicas que promuevan entornos digitales seguros para la infancia. En Fundación Eroski consideramos de vital importancia promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología, favorecer lazos familiares libres de dispositivos digitales y disfrutar de una vida saludable que incluya el ocio al aire libre.", afirma Alejandro Martínez Berriochoa, director de Fundación Eroski.

Desde la Asociación Española de Pediatría subrayan la importancia de que el tiempo digital esté supervisado activamente por un adulto, que se priorice el uso de dispositivos fijos (como ordenadores de sobremesa o televisores) frente a móviles o tabletas, y que se evite el uso de pantallas en espacios íntimos como el dormitorio o el baño, para favorecer rutinas de descanso y privacidad adecuadas. Estas pautas forman parte de un enfoque preventivo que busca acompañar a las familias en la educación digital de sus hijos e hijas, fomentando hábitos conscientes desde edades tempranas.

Acerca de FUNDACIÓN EROSKI

Fundación EROSKI es una iniciativa impulsada por EROSKI en 1997 con el objetivo de trasladar a la sociedad múltiples iniciativas de acción social, principalmente relacionadas con la investigación, innovación, promoción, educación y protección de las personas consumidoras y el medio ambiente, velando por una alimentación y hábitos de vida saludables; fomentando así una sociedad más justa, solidaria y cohesionada, siempre con el intercooperativismo como eje de su filosofía de actuación.

EROSKI - Dirección de Comunicación Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO - Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19