

**Encuesta escolar “Hábitos de Vida Saludables e Impacto de Pantallas”****MÁS DE LA MITAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN ESPAÑA
SUPERAN EL TIEMPO MÁXIMO RECOMENDADO 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%).
- 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.
- País Vasco y Navarra destacan por un mayor control familiar del tiempo de exposición, mientras que Aragón y Cataluña presentan más casos de ausencia de supervisión.

Elorrio, 16 de octubre de 2025.– La [Fundación EROSKI](#) ha presentado los resultados de su *Encuesta a escolares sobre el impacto de las pantallas en sus hábitos de vida*, que revela una tendencia creciente de sobreexposición digital entre los menores en España. El estudio señala que la mitad de niños y niñas de entre 8 y 12 años utilizan las pantallas (televisión, móvil, consola de videojuegos, tablet y ordenador) más de una hora al día, que es el tiempo máximo de uso recomendado por la Asociación Española de Pediatría (AEP).

Uno de cada cuatro niños y niñas de entre 8 y 12 años afirman no contar con ninguna norma para el uso regulado de las pantallas, mientras que el resto indica que las normas solo se imponen a los menores de la casa, y más de la mitad percibe que sus padres les prestan menos atención por estar ocupados con sus propios dispositivos.

Propiedad y uso de las pantallas

La televisión se sitúa como el dispositivo de mayor consumo diario, con más del 50% de los encuestados afirmando que la ven entre una y tres o más horas al día. Asimismo, al menos un 30% asegura que utilizan la consola o el móvil más de una hora diaria. El teléfono móvil sobresale como el dispositivo de mayor uso intensivo, ya que un 12% de los menores lo emplea más de tres horas al día.

Aunque la televisión es el dispositivo más popular, solo un 5% de los menores dispone de una TV propia y cerca del 90% la usan de forma compartida. En cambio, cuando se trata del móvil o la tablet, uno de cada tres niños y niñas declara que lo tiene como propiedad exclusiva, en la mayoría de los casos como regalo de sus padres (68%) y de otros familiares (27%). El 80%



asegura que utiliza estos dispositivos para actividades de ocio, mientras que un 87% declara utilizarlos para hacer los deberes o tareas escolares.

Llama la atención que uno de cada dos menores ya utiliza las redes sociales y que, de ellos, la mitad lo hace de forma muy frecuente pese a no alcanzar la edad legal mínima permitida para registrarse. De hecho, el 58% afirma tener cuenta propia en alguna red social y un 47% usa la de sus padres, amigos o familiares.

Normas de uso y supervisión

Un 77% de los menores encuestados afirma tener normas de uso en casa, ya sean verbales o escritas, mientras que un 22% declaran no contar con ninguna. El 61% asegura que cumple los límites que le imponen y un 75% indica que el incumplimiento conlleva consecuencias. Dado que más de la mitad de los encuestados valoran el juego al aire libre como su opción favorita, y de hecho el 75% de los encuestados juega cada día al salir de la escuela entre 1 y 3 horas (48%) o más de 3 horas (27%), al aire libre.

Sin embargo, casi uno de cada cuatro menores nunca está acompañado por un adulto mientras utiliza pantallas, lo que incrementa el riesgo de un uso inadecuado o de exposición a contenidos inapropiados. El estudio revela que el 18% de los menores ha visto mensajes de odio o insultos, un 9% ha estado expuesto a videos violentos o de peleas, y un 43% afirma haberse sentido incómodo o asustado en algún momento durante el uso de pantallas. Por plataformas, YouTube es la más utilizada (88%), seguida de WhatsApp (46%) y TikTok (33%).

En el desglose autonómico, se observan diferencias significativas. En País Vasco y Navarra, más del 83% de los menores declara tener normas en casa, aunque en la mayoría de los casos no están formalizadas por escrito. Aragón concentra un 32% de menores que asegura no contar con ningún tipo de regulación; Galicia y La Rioja destacan por ser las comunidades donde más niños y niñas (66%) cumplen siempre los límites; mientras que en Cataluña un 45% reconoce cumplirlos solo a veces o nunca.

La importancia de implicarse y formarse

La encuesta, realizada entre mayo y junio de 2025 a 2.581 niños y niñas de entre 8 y 12 años, incluye tanto participantes en el programa educativo de la Fundación como asistentes a talleres celebrados en eventos como Ibilaldia, Escuela Pública Vasca, Araba Euskaraz y Herri Urrats, con la colaboración de Euskal Herriko Ikastolen Elkartea. Su objetivo ha sido conocer los hábitos de uso de pantallas, la existencia de normas y límites familiares, el grado de percepción de los riesgos asociados a la sobreexposición y el impacto que el tiempo prolongado frente a dispositivos tiene en su vida diaria.

"El uso inapropiado y excesivo de pantallas en edades clave para el desarrollo cognitivo, emocional y social de los menores, así como la falta de normas y supervisión adulta, refuerza la necesidad de programas educativos y políticas públicas que promuevan



*entornos digitales seguros. En Fundación EROSKI tenemos el compromiso de promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología, favorecer lazos familiares libres de dispositivos y fomentar el ocio al aire libre y la vida saludable", afirma **Alejandro Martínez, director de Fundación EROSKI.***

Desde la Asociación Española de Pediatría (AEP) se subraya la importancia de que el tiempo digital esté supervisado por un adulto, que se priorice el uso de dispositivos fijos, como ordenadores de sobremesa o televisores, frente a móviles o tablets, y que se evite el uso de pantallas en espacios íntimos como dormitorios o baños, para favorecer rutinas de descanso 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.