

**Galicia lidera o cumprimento das normas dixitais no fogar****MÁIS DA METADE DOS NENOS E NENAS EN ESPAÑA SUPERAN
O TEMPO MÁXIMO RECOMENDADO DE USO DE PANTALLAS**

- A televisión é o dispositivo máis utilizado, seguida do móbil, o ordenador e a consola; mentres que YouTube é a rede social máis utilizada (88 %), por diante de WhatsApp (46 %) e TikTok (33 %).
- Case todos os enquisados xa usan as redes sociais a pesar de non alcanzar a idade legal mínima permitida. De feito, o 58 % ten a súa propia conta nalgunha rede social.
- Galicia é unha das comunidades onde máis nenos e nenas (66 %) cumpren sempre os límites de uso de pantallas na casa.

Galicia, 16 de outubro de 2025.– A [Fundación EROSKI](#) presentou os resultados da súa *Enquisa a escolares sobre o impacto das pantallas nos seus hábitos de vida*, realizada a máis de 2500 nenos e nenas de entre 8 e 12 anos, que mostra unha tendencia crecente á sobreexposición dixital entre os menores en España. O estudo indica que dous de cada tres nenos e nenas de entre 8 e 12 anos usan as pantallas (televisión, móbil, videoconsola, tableta e ordenador) durante máis dunha hora ao día, máis do tempo máximo de uso diario recomendado pola Asociación Española de Pediatría (AEP).

En Galicia, os enquisados mostran unha maior disciplina dixital e un control familiar máis estruturado. Dous de cada tres (66 %) cumpren sempre as normas de uso das pantallas, e a maioría afirma ter límites definidos no fogar. Con todo, a comunidade destaca tamén polo seu uso máis prolongado da televisión, xa que máis da metade (55 %) vena máis dunha hora ao día, e por un elevado uso de dispositivos móbiles (37 %). Non obstante, o 25 % non utiliza dispositivos de luns a venres, e a rexión presenta unha das maiores proporcións de supervisión adulta durante o uso da tecnoloxía, o que contribúe a manter un equilibrio positivo entre o lecer dixital e as actividades ao aire libre, cun 50 % dos nenos e nenas que valoran positivamente combinar o lecer dixital coas actividades ao aire libre.

Propiedade e uso das pantallas

A televisión sitúase como o dispositivo de maior consumo diario, con máis do 50 % dos enquisados que afirman vela entre unha e tres horas ou máis ao día. Do mesmo xeito, polo menos o 30 % asegura usar a consola ou o móbil durante máis dunha hora ao día. O teléfono móbil destaca como o dispositivo de maior uso, xa que un 12 % dos menores úsao durante máis de tres horas ao día.

Aínda que a televisión é o dispositivo máis popular, só o 5 % dos menores ten a súa propia televisión e case o 90 % utilízana de forma compartida. En cambio, cando se trata do teléfono



móbil ou a tableta, un de cada tres nenos e nenas afirma que o ten como propiedade exclusiva, na maioría dos casos como agasallo dos seus pais (68 %) e de outros familiares (27 %). O 80 % afirma usar estes dispositivos para actividades de lecer, mentres que o 87 % afirma usalos para facer os deberes ou as tarefas escolares.

Chama a atención que un de cada dous menores xa utiliza as redes sociais e, deles, a metade faíno con moita frecuencia a pesar de non ter a idade mínima legal permitida para rexistrarse. De feito, o 58 % afirma ter a súa propia conta nalgunha rede social e o 47 % usa a dos seus pais, amigos ou familiares.

Normas de uso e supervisión

O 77 % dos menores enquisados afirma ter normas de uso na casa, tanto verbais como escritas, mentres que o 22 % declara non ter ningunha. O 61 % asegura que cumpre cos límites que lles impoñen e o 75 % indica que o incumprimento ten consecuencias. Máis da metade dos enquisados valora o xogo ao aire libre como a súa opción favorita e, de feito, o 75 % dos enquisados xoga todos os días ao saír da escola entre 1 e 3 horas (48 %) ou máis de 3 horas (27 %) ao aire libre.

Porén, case un de cada catro menores nunca está acompañado dun adulto mentres usa pantallas, o que incrementa o risco dun uso inadecuado ou de exposición a contidos inadecuados. O estudo revela que o 18 % dos menores viu mensaxes de odio ou insultos, o 9 % estivo exposto a vídeos violentos ou de pelexas e o 43 % afirma sentirse incómodo ou asustado nalgún momento durante o uso de pantallas. Por plataformas, YouTube é a máis utilizada (88 %), seguida de WhatsApp (46 %) e TikTok (33 %).

No detalle autonómico, obsérvanse diferenzas significativas. No País Vasco e Navarra, máis do 83 % dos menores declara ter normas na casa, aínda que na maioría dos casos non están formalizadas por escrito. Aragón concentra un 32 % de menores que asegura non contar con ningún tipo de norma. Galicia e A Ríoxa destacan por ser as rexións onde máis nenos e nenas (66 %) cumpren sempre cos límites; mentres que en Cataluña, un 45 % recoñece cumprilos só ás veces ou nunca.

A importancia de implicarse e formarse

A enquisa, realizada entre maio e xuño de 2025 a 2581 nenos e nenas de entre 8 e 12 anos, inclúe tanto participantes no programa educativo da Fundación como asistentes a obradoiros que se celebraron en eventos como Ibilaldia, Escola Pública Vasca, Araba Euskaraz e Herri Urrats, coa colaboración de Euskal Herriko Ikastolen Elkarte. O seu obxectivo foi coñecer os hábitos de uso de pantallas, a existencia de normas e límites familiares, o grao de percepción dos riscos asociados á sobreexposición e o impacto que o tempo prolongado diante de dispositivos ten na súa vida diaria.



«O uso inadecuado e excesivo de pantallas en idades clave para o desenvolvemento cognitivo, emocional e social dos menores, así como a falta de normas e supervisión adulta, reforza a necesidade de programas educativos e políticas públicas que fomenten ambientes dixitais seguros. Na Fundación EROSKI, temos o compromiso de fomentar un uso saudable e equilibrado da tecnoloxía, favorecer os lazos familiares libres de dispositivos e promover o tempo de lecer ao aire libre e a vida saudable», afirma **Alejandro Martínez, director de Fundación EROSKI**.

Desde a Asociación Española de Pediatría (AEP), destácase a importancia de que os adultos supervisen o tempo dixital, que se priorice o uso de dispositivos fixos, como ordenadores de sobremesa ou televisores, fronte a móbiles ou tabletas, e que se evite o uso de pantallas en espazos íntimos como dormitorios ou baños, para fomentar rutinas de descanso axeitadas. Estas pautas forman parte dun enfoque preventivo que busca acompañar ás familias na educación dixital dos seus fillos e fillas, fomentando hábitos conscientes desde idades temperás.

Acerca da FUNDACIÓN EROSKI

Fundación EROSKI é unha iniciativa posta impulsada por EROSKI en 1997 co obxectivo de trasladar á sociedade múltiples iniciativas de acción social, principalmente relacionadas coa investigación, a innovación, o fomento, a educación e a protección das persoas consumidoras e do medio ambiente, garantindo unha alimentación e hábitos de vida saudables; promovendo así unha sociedade máis xusta, solidaria e unida, sempre coa cooperación como eixo central de actuación.