



USO DE PANTALLAS DIGITALES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Muestra: 235 familias con hijos de 10 a 16 años, Extremadura

Periodo: 13 de abril al 18 de mayo de 2026

Promotor: Consorcio Extremeño de Información al Consumidor (CEIC) – Instituto de Consumo de Extremadura- Junta de Extremadura

Objetivo: Analizar los hábitos de uso de las pantallas digitales en el ámbito familiar de niños y adolescentes entre 10 y 16 años. A considerar: de 10 a 13 años niños-preadolescentes – de 14 a 16 años adolescentes.

FICHA TÉCNICA DE LA ENCUESTA

Título del estudio	Uso de pantallas digitales en niños y adolescentes de 10 a 16 años
Universo	Familias con hijos/as de 10 a 16 años residentes en Extremadura
Tamaño muestral	235 encuestas válidas
Periodo de trabajo de campo	13 de abril al 18 de mayo de 2026
Técnica de recogida	Encuesta online autoadministrada mediante Google Forms
Tipo de muestreo	No probabilístico por autoselección
Margen de error muestral	$\pm 6.4\%$ para un nivel de confianza del 95% ($p=q=0.5$)
Duración media del cuestionario	8-10 minutos
Número total de preguntas	23 preguntas



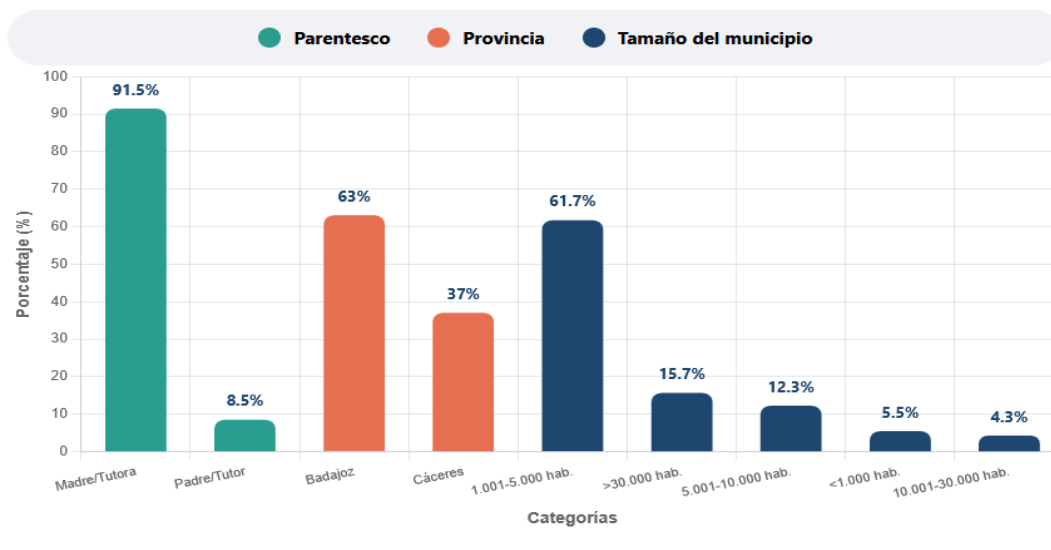
PERFIL DE LOS ENCUESTADOS.-

El estudio se basa en una muestra de 235 familias residentes mayoritariamente en la provincia de Badajoz (63%) y en municipios de tamaño pequeño o mediano (61.7% en localidades de 1.001 a 5.000 habitantes). La perspectiva predominante es la materna (91.5%), y los hijos de referencia son mayoritariamente varones (54.5%) y preadolescentes de 10 a 13 años (57.9%).

1. DATOS DEL MENOR DE REFERENCIA.-

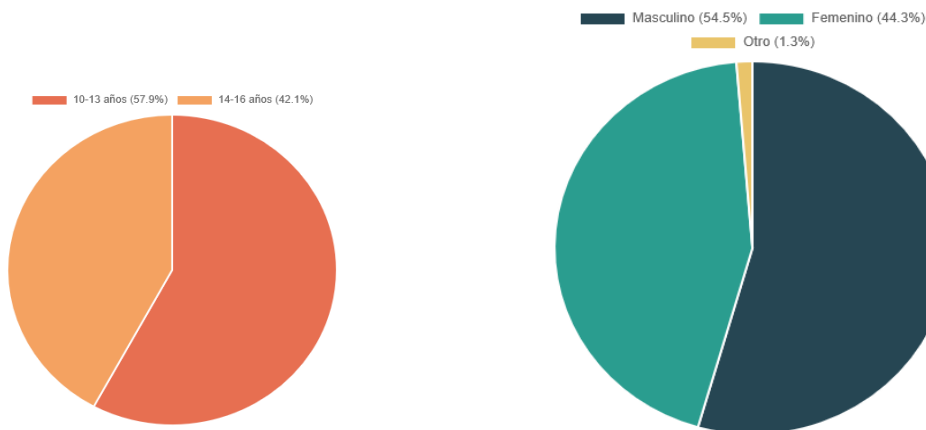
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Parentesco, provincia y tamaño del municipio (n=235)



Base: 235 encuestados | Los porcentajes representan el % sobre el total

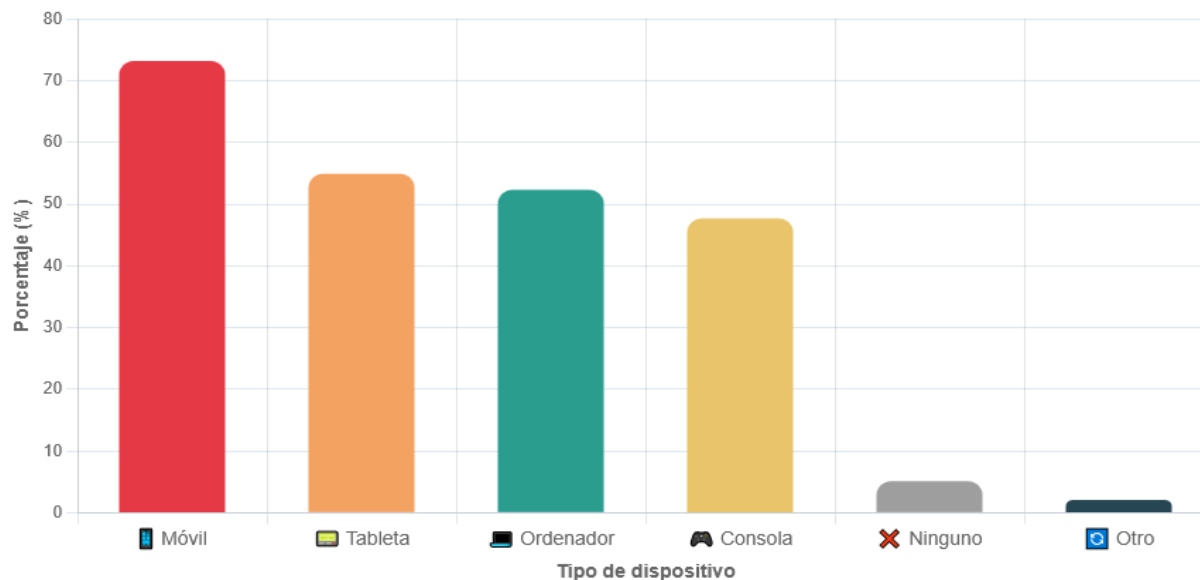
EDAD Y GÉNERO DEL HIJO/A DE REFERENCIA.- La distribución por edad es **relativamente equilibrada**, con una ligera mayoría de preadolescentes (10 a 13 años) el **57.9%**, frente a adolescentes (14 a 16 años), el **42.1%**. Esta estructura permite realizar comparaciones entre ambas etapas del desarrollo. También ligera mayoría de hijos varones. El **54.5% de los hijos/as de referencia son varones**, el **44.3% son mujeres**.



1.1 Tiene dispositivo digital propio.-

Dispositivos digitales propios

"¿Dispone su hijo/a de dispositivo digital propio?" (Respuesta múltiple, n=235)



 Móvil 73.2%  Tableta 54.9%  Ordenador 52.3%  Consola 47.7%  Ninguno 5.1%  Otro 2.1%

El teléfono móvil es el dispositivo predominante (73.2%), seguido de la tableta (54.9%) y el ordenador (52.3%). Solo el 5.1% de los niños carece de dispositivo propio, lo que evidencia una **digitalización casi universal de la infancia y adolescencia extremeña**. Casi tres de cada cuatro niños tienen acceso a un dispositivo. El móvil, por su capacidad de acompañar al menor a cualquier lugar y a cualquier hora, se perfila como **el principal foco de preocupación de los padres** y el principal portador de los riesgos digitales, tal como se verá más adelante en las preguntas sobre preocupaciones.

La **tableta (54.9%)** y el **ordenador (52.3%)** presentan porcentajes muy similares. Sin embargo, es importante distinguir sus usos: la tableta está más asociada al **consumo pasivo** (vídeos, juegos), mientras que el ordenador aún mantiene un vínculo con las **tareas escolares** (como se verá en la pregunta sobre actividades, donde el 45.1% estudia en pantallas).

La **consola de videojuegos (47.7%)** sigue siendo un dispositivo muy presente, aunque con diferencias significativas por género (los varones la usan más) y por edad (los preadolescentes más que los adolescentes).

La excepción: niños sin dispositivos propios. Solo el **5.1% de los niños no tiene ningún dispositivo propio**. Esto indica que prácticamente la totalidad de los menores de 10 a 16 años



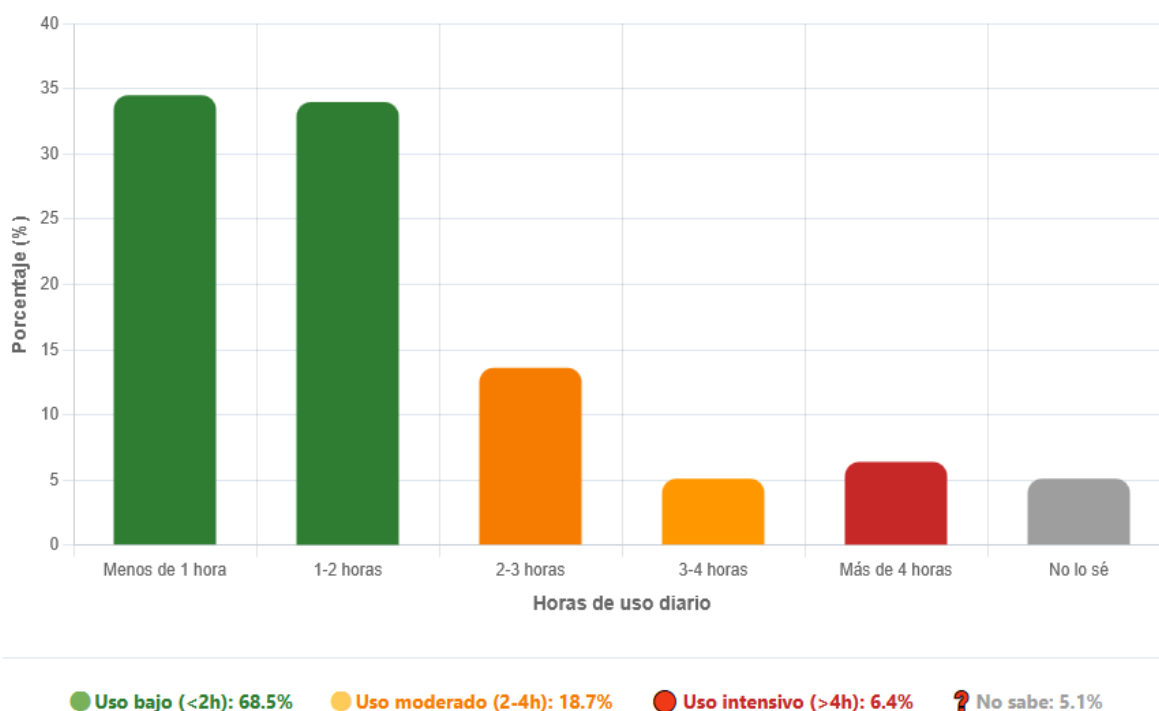
en Extremadura tienen acceso autónomo a algún tipo de tecnología digital. Estamos ante una **generación completamente inmersa en la cultura digital** desde edades muy tempranas.

2. HÁBITOS DE USO. TIEMPO Y TIPO DE ACTIVIDAD.-

2.1 Uso de pantallas en día escolar y en fin de semana o festivo.-

Tiempo de uso en día escolar

"En un día escolar normal, ¿cuánto tiempo dedica a pantallas por ocio?" (n=235)



Durante la semana escolar, la encuesta refleja que el **68.5% de los niños y adolescentes mantiene un uso "saludable"** de pantallas (menos de 2 horas diarias). Sin embargo, **un 6.4% supera las 4 horas diarias**, lo que representa un grupo de riesgo prioritario. Solo **el 5.1% de los padres desconoce el tiempo de uso de sus hijos**, aunque no se puede olvidar este grupo cuya brecha en cuanto a la supervisión debe abordarse. Podemos pensar que el contexto escolar actúa como un eficaz limitador del tiempo de pantalla para la mayoría, pero no para todos.



El tiempo de uso de pantallas **se multiplica casi por 5 en fin de semana**. Mientras que en días escolares el 68.5% de los niños usa menos de 2 horas, **en fin de semana el 53.6% supera las 4 horas diarias**, y uno de cada cinco (**20.4%**) **supera las 6 horas**. Este patrón refleja una posible relajación de los límites parentales durante el fin de semana, convirtiendo las pantallas previsiblemente en la actividad de ocio predominante.

La edad como factor determinante

La **edad del hijo/a** es el principal factor que modula estos patrones:

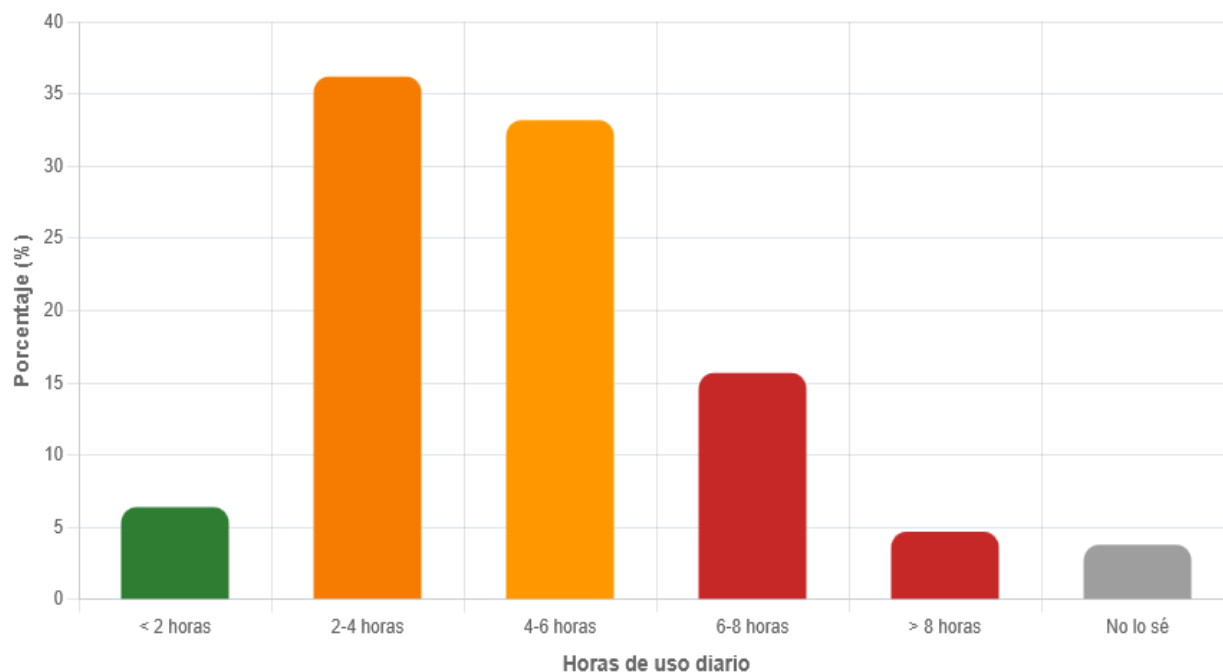
- **Entre los 10 y 13 años**, el control parental sigue siendo efectivo: el **74% usa menos de 2 horas en día escolar**, y aunque en fin de semana el uso aumenta, solo el **44% supera las 4 horas**.

A partir de los 14 años, se produce un **cambio cualitativo**. En día escolar, el uso saludable cae al **61%** y el uso muy elevado (>4 horas) se **duplica** (del 4% al 10%). En fin de semana, **dos de cada tres adolescentes (66%) supera las 4 horas diarias**, y **uno de cada tres (31%) supera las 6 horas**.



Tiempo de uso en fin de semana

"En un fin de semana o día festivo, ¿cuánto tiempo dedica a pantallas?" (n=235)



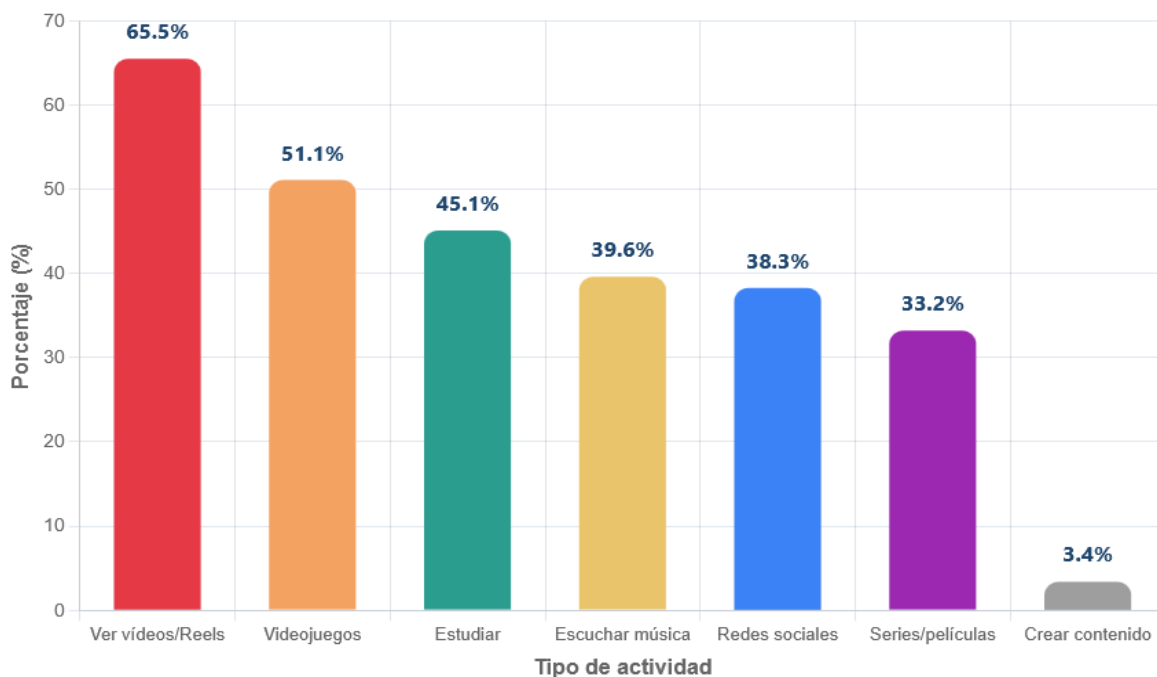
● **Uso bajo (<2h): 6.4%** ● **Uso moderado (2-4h): 36.2%** ● **Uso alto (>4h): 53.6%** ? **No sabe: 3.8%**



2.2 Tipo de actividad con las pantallas.-

Actividades principales en pantallas

"¿Qué tipo de actividades realiza más frecuentemente?" (n=235)



● Ver vídeos/Reels 65.5% ● Videojuegos 51.1% ● Estudiar 45.1% ● Escuchar música 39.6%
● Redes sociales 38.3% ● Series/películas 33.2% ● Crear contenido 3.4%

El consumo pasivo domina el uso de pantallas. Dos de cada tres niños (65.5%) ven vídeos o Reels, lo que convierte esta actividad en la más frecuente con gran diferencia. Los videojuegos siguen siendo una actividad central, **especialmente entre los varones (55% frente al 39% de mujeres)**. La mitad de los niños juega habitualmente, sin embargo, el uso educativo alcanza al 45.1% de los niños, **lo que refleja la creciente digitalización de las tareas escolares. Esto plantea un desafío para las familias: distinguir el uso productivo del lúdico.**

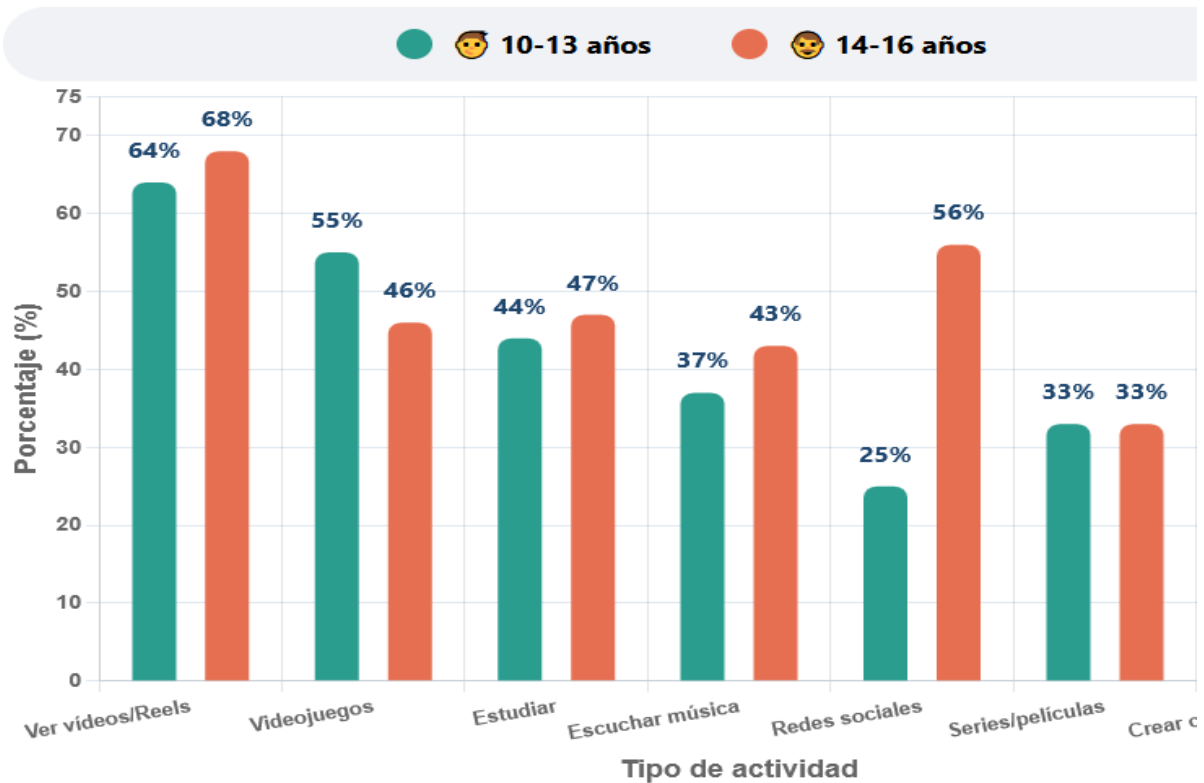
Las redes sociales se disparan en la adolescencia: **pasan del 25% en preadolescentes al 56% en adolescentes (+31 puntos), convirtiéndose en la segunda actividad más frecuente en este grupo.** La creación de contenido es testimonial (3.4%), por



lo que existe **una brecha abismal entre el consumo pasivo y la producción creativa (19 a 1); los jóvenes son mayoritariamente espectadores y raramente creadores.**

📱 Actividades principales por edad

Comparativa entre **preadolescentes (10-13 años)** y **adolescentes (14-16 años)**



El espectacular aumento del uso de redes sociales en la adolescencia (+31 puntos), que pasa del 25% en preadolescentes al **56% en adolescentes**, es el hallazgo más relevante de esta tabla. Las **redes sociales** se convierten en la **segunda actividad más frecuente** entre los jóvenes de 14 a 16 años, solo por detrás de ver vídeos.

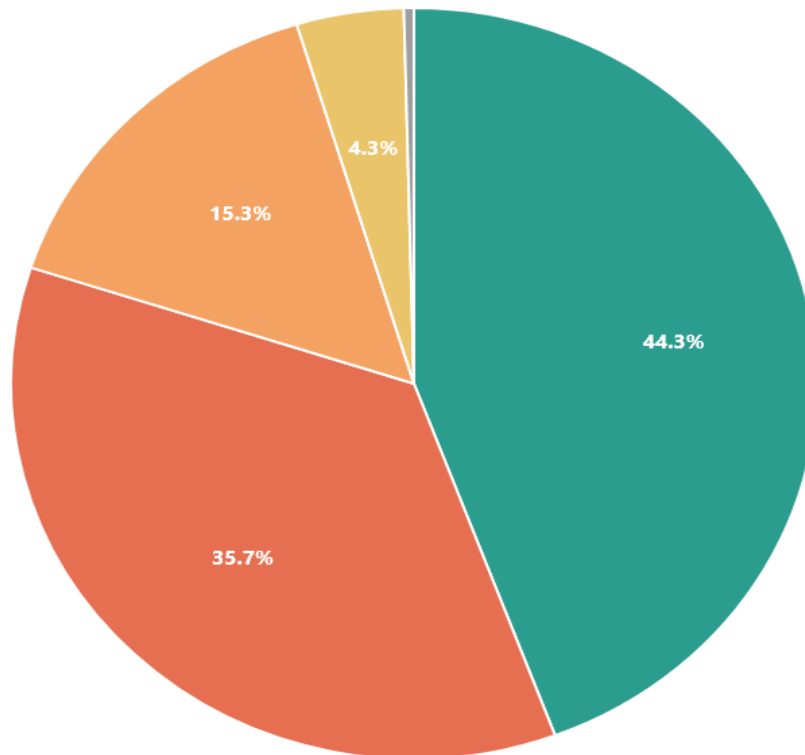


2.3 Espacio principal de uso de pantallas.-



Espacio principal de uso de pantallas

"¿En qué espacio de su vivienda suele hacer uso de pantallas?" (n=235)



● Salón o sala de estar 44.3% ● Habitación/dormitorio 35.7% ● Por toda la casa 15.3%
● Cocina o comedor 4.3% ● Otras estancias 0.4%

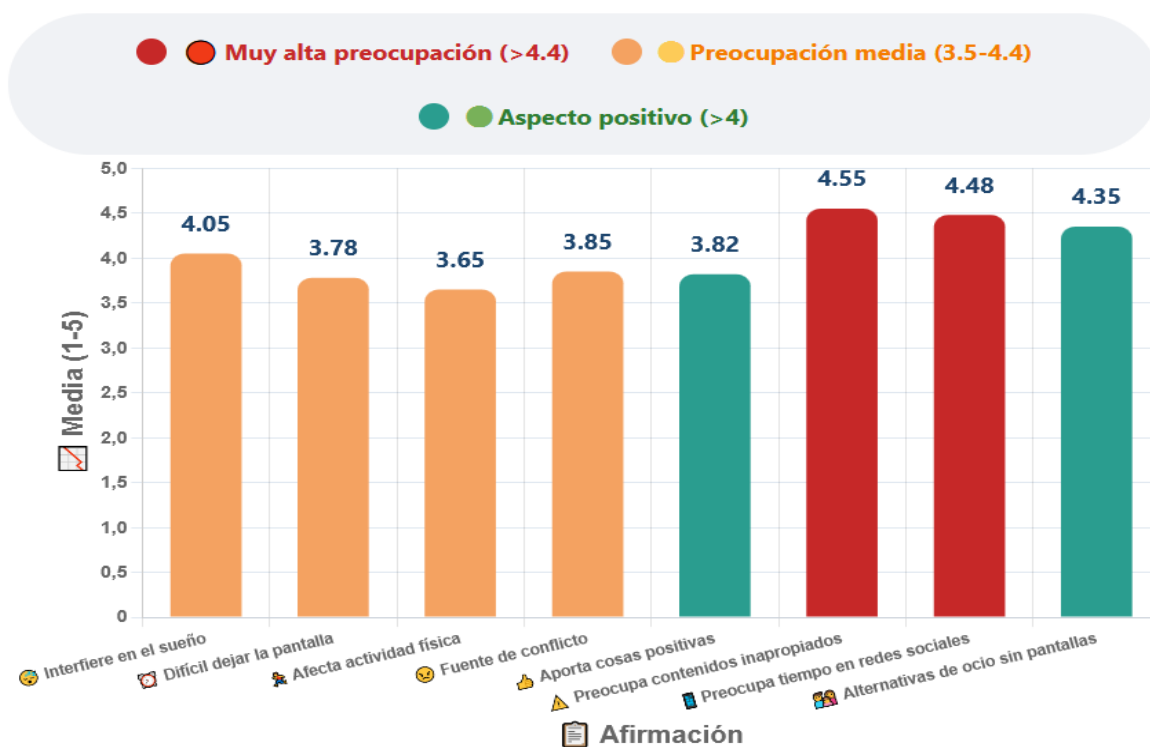
El gráfico circular muestra claramente que los dos espacios principales concentran el 80% de las respuestas. El salón (44.3%) sigue siendo el espacio más común, lo que permite cierta supervisión parental. Sin embargo, la habitación (35.7%) se consolida como el segundo espacio más frecuente, un dato preocupante porque implica un uso más privado y menos supervisado. Esta tendencia se acentúa en la adolescencia, donde el uso en habitación alcanza el 41%.

3. IMPACTO EN LA RUTINA Y BIENESTAR.-



IMPACTO EN LA RUTINA Y BIENESTAR

Grado de acuerdo con diferentes afirmaciones (escala 1 a 5 | n=235)



*Escala: 1 = Totalmente en desacuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo

**Los números sobre las barras indican la media obtenida.

Las madres y padres extremeños muestran una **preocupación muy alta por los riesgos digitales** (contenidos inapropiados 4.55; tiempo en redes 4.48), pero también reconocen el **valor positivo de las pantallas** (3.82) y adoptan **medidas preventivas activas** (alternativas de ocio sin pantallas 4.35). Esta visión equilibrada es una base interesante para la intervención educativa y la formación de los padres y madres. **Las afectaciones al sueño (4.05) son una preocupación significativa**, aunque ligeramente por debajo de los riesgos digitales.

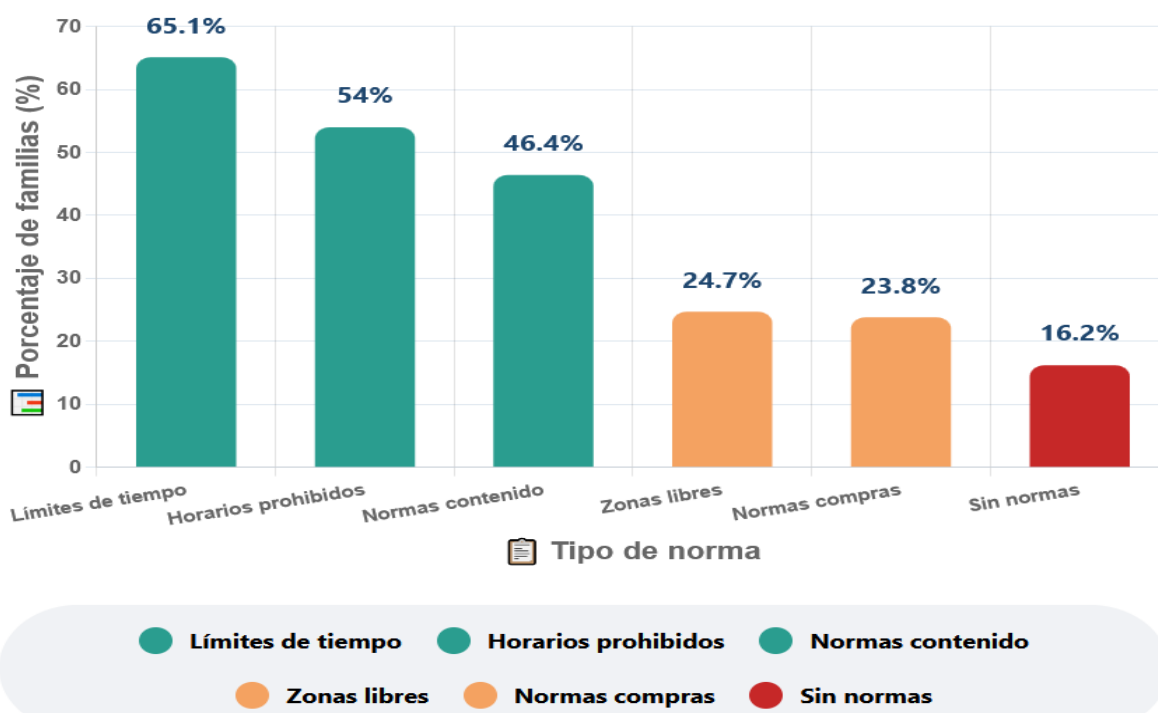
En cuanto al **conflicto familiar asociado a las pantallas es moderado (3.85)**, pero no desdeñable. A más horas de uso, más conflicto previsiblemente. **La dificultad para desconectar (3.78) y la afectación a la actividad física (3.65)** son preocupaciones presentes, aunque menos intensas también que los riesgos digitales.

4. NORMAS Y COMUNICACIÓN.-

4.1 Normas sobre el uso de pantallas.-

NORMAS FAMILIARES SOBRE EL USO DE PANTALLAS

"¿Qué normas tienen establecidas en su familia?" (Respuesta múltiple | n=235)



Dos de cada tres familias (65.1%) limitan el tiempo de pantalla, lo que indica una conciencia generalizada sobre la necesidad de control. **Los horarios prohibidos (54.0%) son la segunda norma más común**, (durante las comidas, antes de dormir). **Solo una de cada cuatro familias (24.7%) delimita espacios sin pantallas**, (dormitorio o el salón a ciertas horas).

Una de cada seis familias (16.2%) carece de cualquier norma sobre el uso de pantallas, un porcentaje que se eleva al 20% en hogares con adolescentes.

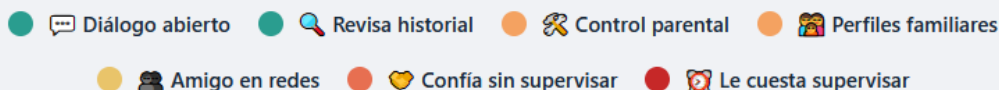
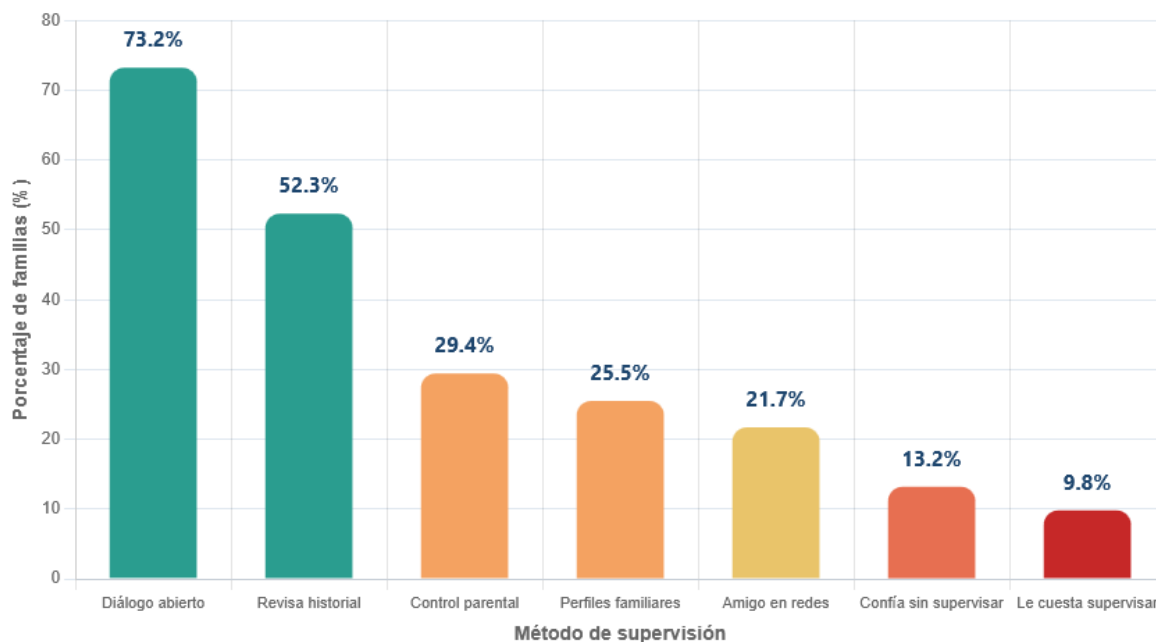
La regulación de compras en apps es testimonial (23.8%), a pesar del creciente riesgo de gastos no autorizados en juegos y plataformas.

4.2. Supervisión parental.-



SUPERVISIÓN PARENTAL

"¿Cómo sabe y/o conoce lo que hace su hijo/a en internet?"
(Respuesta múltiple | n = 235 familias)



*Los porcentajes no suman 100% porque cada familia podía seleccionar varios métodos.

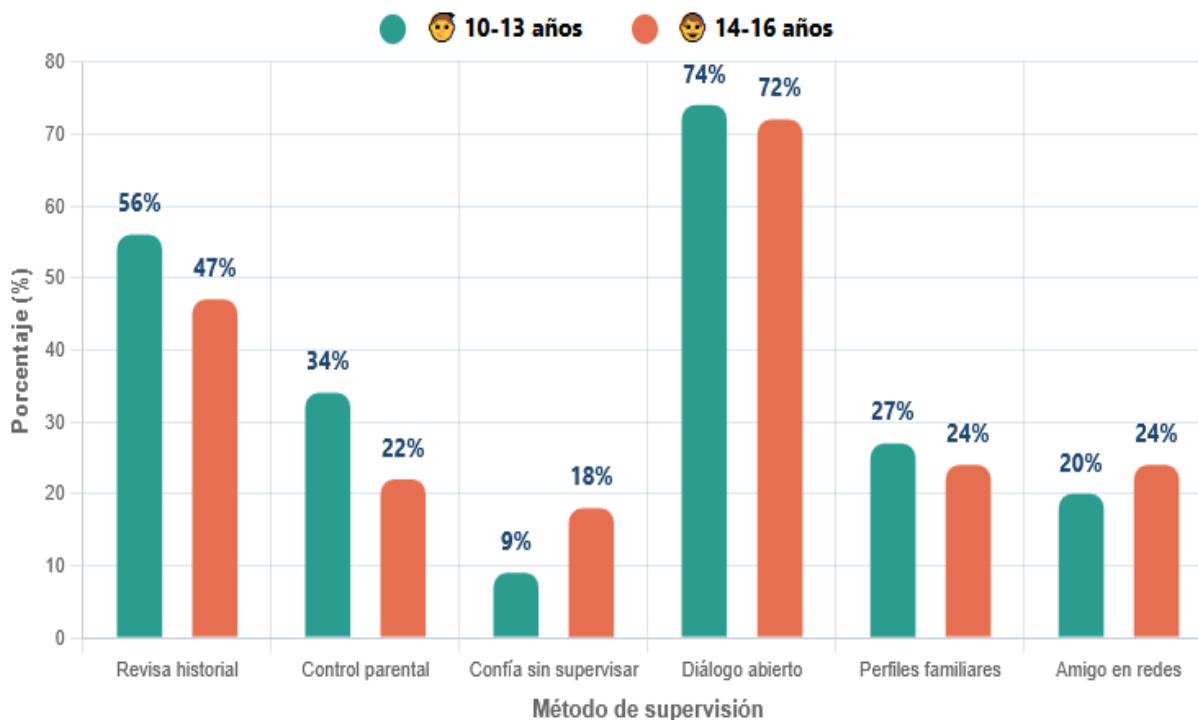
****Dato destacado:** Solo el 29.4% utiliza software de control parental.

El diálogo abierto (73.2%) es el principal método de supervisión, pero solo uno de cada tres padres (29.4%) utiliza herramientas técnicas de control parental, lo que refleja una brecha entre la mediación a través del diálogo y la mediación técnica.

Además, **en la adolescencia la supervisión se relaja**: el uso de control parental cae 12 puntos y **la confianza sin supervisar aumenta 9 puntos**, justo cuando los hijos tienen mayor exposición a los riesgos digitales.

SUPERVISIÓN PARENTAL POR EDAD

Comparativa entre preadolescentes (10-13 años) y adolescentes (14-16 años)



Brechas más significativas: Control parental (-12%), Revisa historial (-9%), Confía sin supervisar (+9%)

A medida que los hijos crecen, los padres **reducen la supervisión activa** (revisión de historial, control parental) y **aumentan la confianza sin supervisión**. Esto ocurre justo cuando los adolescentes tienen **mayor exposición a riesgos** (redes sociales, más horas de uso, más privacidad)

Se produce una **paradoja en cuanto a la supervisión adolescente**, presentándose como uno de los principales desafíos identificados en el estudio.

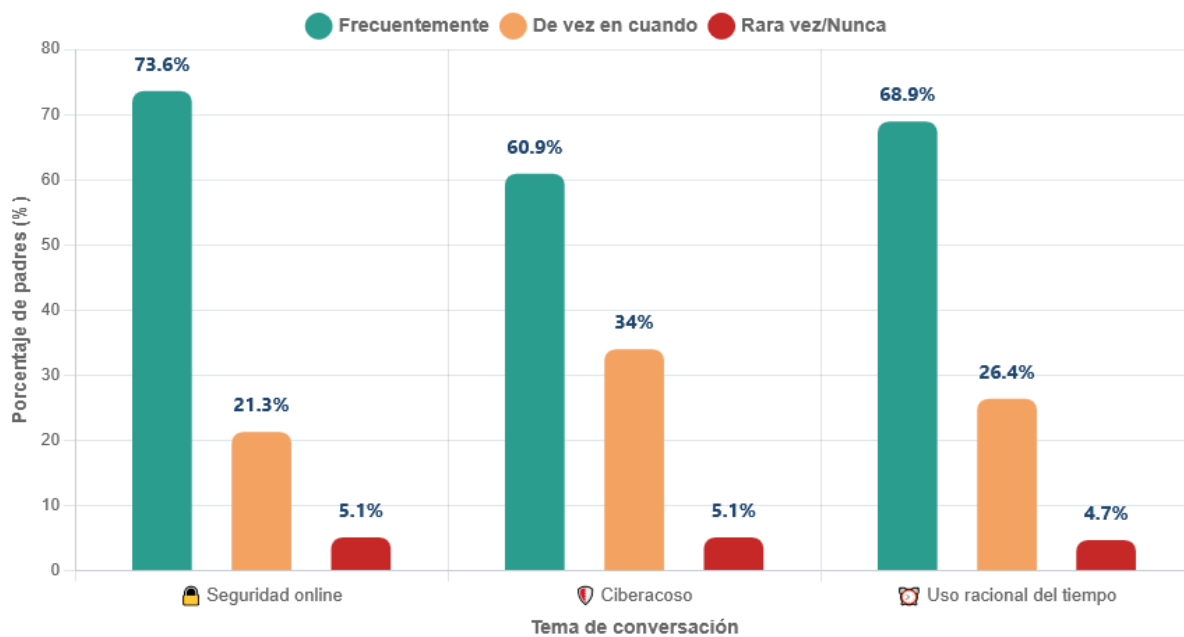
4.3. Frecuencia con la que se conversa sobre de uso de pantallas.-



Tres de cada cuatro padres (73,6%) hablan frecuentemente con sus hijos sobre seguridad online. Este es un dato muy positivo que refleja una buena concienciación parental. Los padres priorizan en su conversación los riesgos más visibles y sobre los que tienen más información: no hablar con desconocidos, proteger datos privados, etc.

FRECUENCIA DE CONVERSACIÓN CON LOS HIJOS

"¿Con qué frecuencia habla con su hijo/a sobre...?" (n = 235 familias)



Frecuentemente De vez en cuando Rara vez/Nunca

*Los porcentajes suman 100% en cada categoría temática.

**Dato destacado: El ciberacoso es el tema menos conversado frecuentemente (60.9%).

El 68,9% de los padres habla frecuentemente sobre la importancia de un uso racional del tiempo. Este tema está muy vinculado a las normas de tiempo (65,1% de las familias las tienen) y a la preocupación por la adicción (42%). Los padres son conscientes de la necesidad de limitar el tiempo de pantalla y lo hablan con sus hijos.

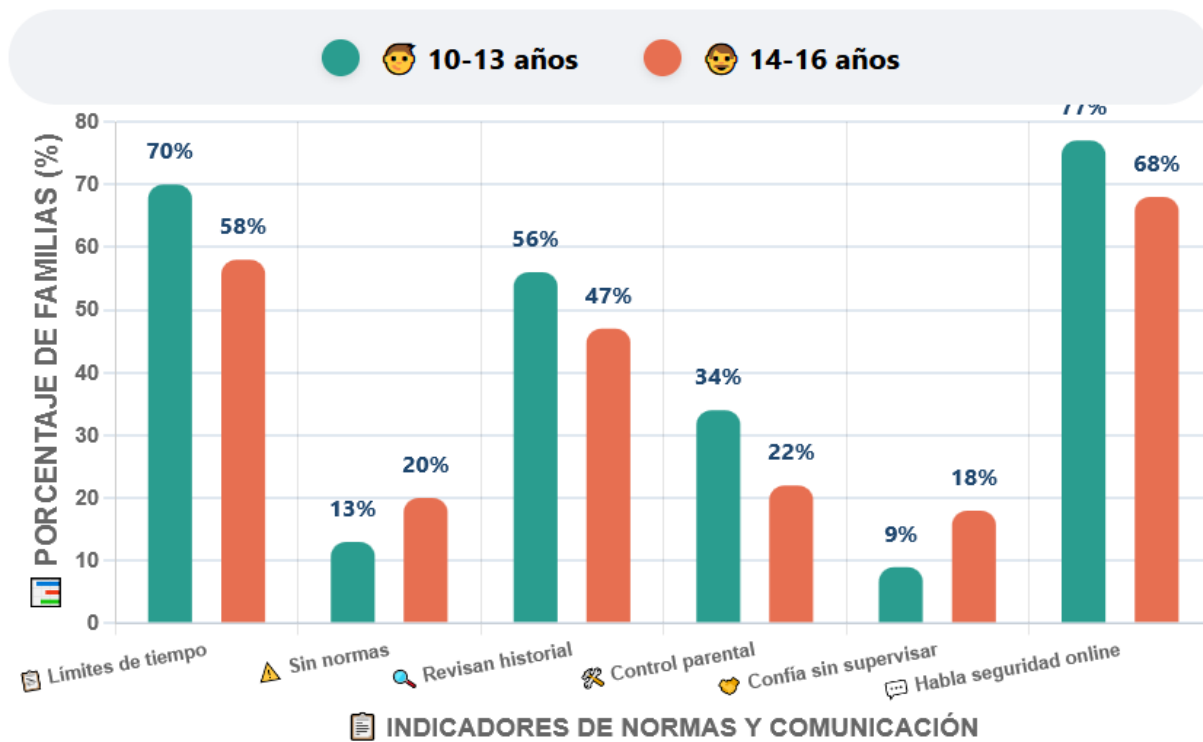
También el 60,9% de los padres habla frecuentemente sobre ciberacoso, mientras que el 34,0% lo hace solo "de vez en cuando" y el 5,1% nunca o rara vez, siendo una de las principales preocupaciones de los padres.

En cuanto al análisis según la edad, es de destacar que se conversa menos con los adolescentes que con los preadolescentes, especialmente en seguridad online. Dato que afianza la tendencia hacia la menor supervisión y comunicación a medida que se pasa a la adolescencia (paradoja de la supervisión adolescente).



NORMAS Y COMUNICACIÓN POR EDAD

Comparativa entre **preadolescentes (10-13 años)** y **adolescentes (14-16 años)**



*Los porcentajes representan el % de familias que aplican cada método.

** **Brechas más significativas:** Límites de tiempo (-12%), Control parental (-12%), Sin normas (+7%), Confía sin supervisar (+9%), Conversación seguridad online (-9%)

En la adolescencia, el uso de control parental cae 12 puntos, las familias sin normas aumentan del 13% al 20%, y la conversación sobre seguridad online desciende 9 puntos. Como advertimos, esto ocurre justo cuando los adolescentes tienen **mayor exposición a los riesgos digitales**: el 85% tiene móvil propio, el 56% usa redes sociales y el 66% supera las 4 horas diarias de pantalla en fin de semana. **Se reduce la protección cuando más se necesita.**

5. NORMAS Y COMUNICACIÓN.-

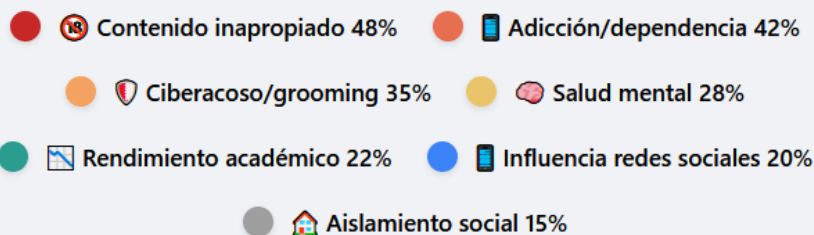
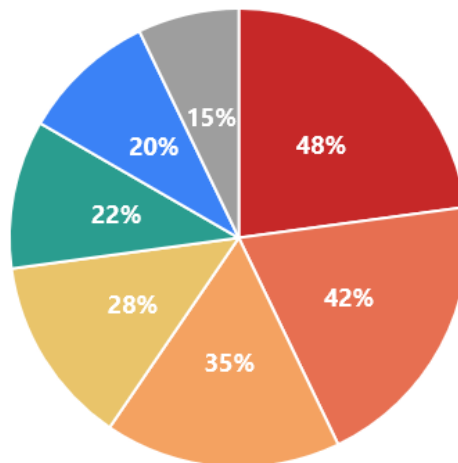
5.1. Preocupación y necesidades.-




Casi la mitad de las madres y padres (48%) señala el contenido inapropiado como su principal preocupación. Este dato refleja el temor a que los niños accedan a violencia, pornografía o retos peligrosos, especialmente en plataformas como YouTube o TikTok, donde los algoritmos pueden recomendar contenido no adecuado para la edad.

PRINCIPALES PREOCUPACIONES DE LOS PADRES

"¿Cuál es su MAYOR preocupación respecto al uso de pantallas?" (Respuesta abierta | n=235)



*Los porcentajes no suman 100% porque cada padre podía mencionar más de una preocupación.
**  **Dato destacado:** Casi la mitad de los padres (48%) teme el **contenido inapropiado**, y el 42% la **adicción**.

La adicción o dependencia (42%) es la segunda preocupación más mencionada. Este dato es coherente con la dificultad que muchos padres reportan para que sus hijos desconecten de las pantallas (media 3.78 en el bloque anterior).

El ciberacoso y el grooming (35%) son la tercera preocupación. Aunque es un riesgo menos frecuente que los anteriores, su gravedad potencial lo sitúa entre las principales preocupaciones.

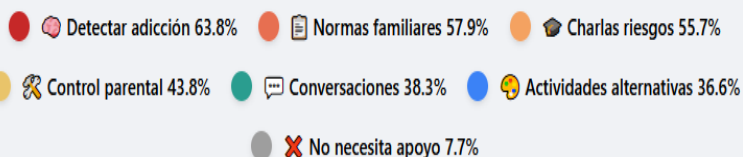
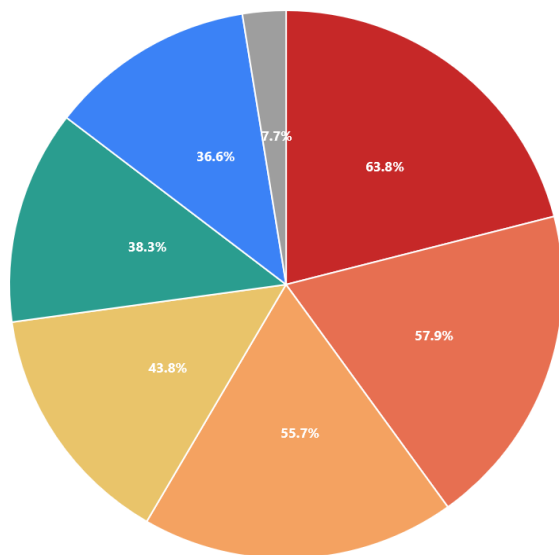
Las preocupaciones relacionadas con la salud mental (28%), el rendimiento académico (22%) y el aislamiento social (15%) son menos mencionadas, pero no desdeñables, ya que guardan estrecha relación con las mayores preocupaciones.



5.2 Formación e información sobre de uso de pantallas.-

FORMACIÓN QUE LOS PADRES DESEAN RECIBIR

"¿Qué tipo de información o formación le gustaría recibir?" (Respuesta múltiple | n=235)



*Los porcentajes no suman 100% porque cada padre podía seleccionar varios temas.

** **Dato destacado:** El 92.3% de los padres quiere formación específica (solo el 7.7% no necesita apoyo).

La demanda de formación es masiva: el 92.3% de los padres quiere formación específica. Tan solo el 7.7% no necesita apoyo. **Detectar señales de adicción es la principal demanda (63.8%),** coherente con la alta preocupación por la adicción (42%).

Las normas familiares efectivas (57.9%) y las charlas sobre riesgos (55.7%) son las siguientes prioridades. **Los talleres sobre control parental técnico son demandados por el 43.8%,** lo que indica un margen de mejora significativo (solo el 29.4% los usa actualmente). **Las conversaciones constructivas (38.3%) y las actividades alternativas (36.6%)** son demandas secundarias, pero a tener en cuenta.

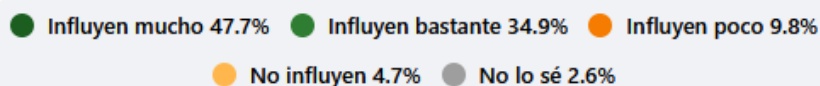
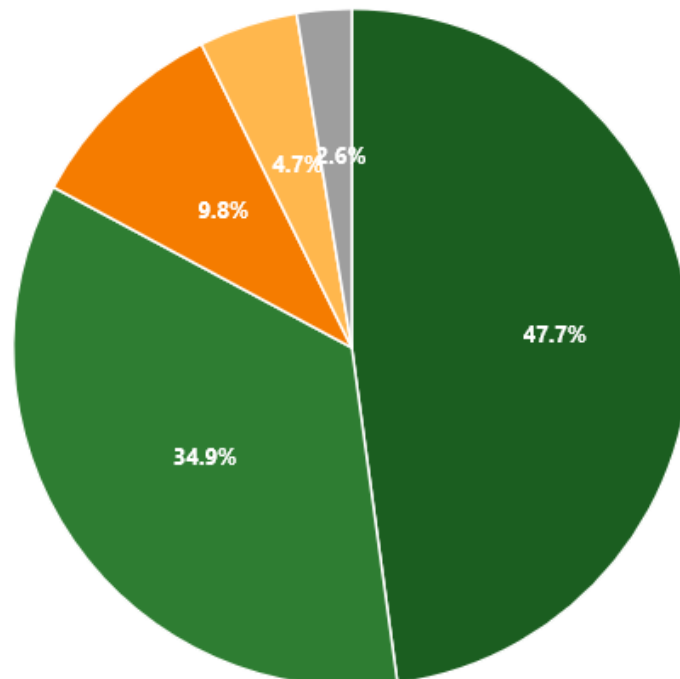
Esta **alta demanda** representa una oportunidad clara para **el diseño de políticas públicas y programas educativos.**

5.3 Influencia de los hábitos de los padres sobre los hijos/as.-



INFLUENCIA DE LOS HáBITOS DE LOS PADRES

"¿En qué medida cree que sus propios hábitos influyen?" (n=235)



* **Dato destacado:** El 82,6% de los padres cree que sus hábitos influyen mucho o bastante

El 82.6% de las madres y padres reconoce que sus hábitos influyen mucho o bastante en el comportamiento digital de sus hijos, convirtiéndose este dato en uno de los hallazgos más relevantes del estudio. Solo el 14.5% cree que sus hábitos influyen poco o nada. El porcentaje de padres que no sabe es muy poco significativo (2.6%), y es de reseñar, ya que refleja una buena concienciación general.

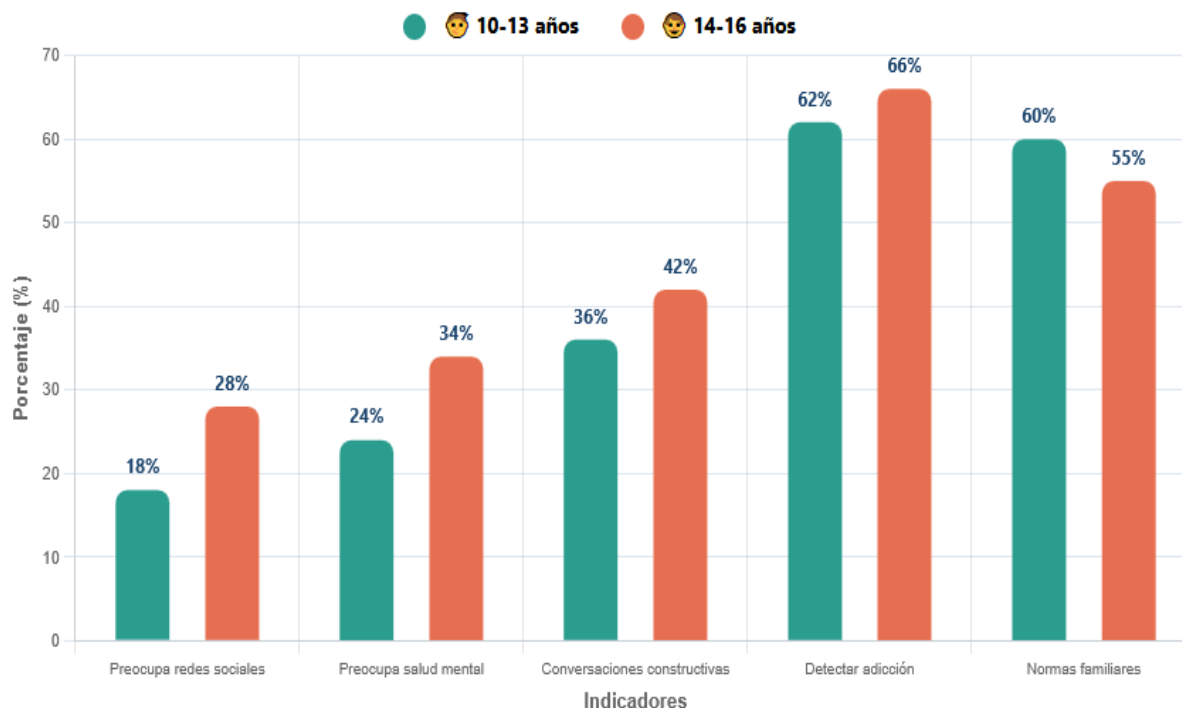
Las madres y padres extremeños no solo se preocupan por los riesgos digitales sino que se reconocen a sí mismos como parte del problema y de la solución. Existe una alta conciencia sobre la transmisión intergeneracional de hábitos.

Este alto nivel de conciencia es una base sólida para intervenciones formativas, dado que los padres se sienten parte activa en la educación digital de sus hijos.



PREOCUPACIONES Y NECESIDADES POR EDAD

Comparativa entre preadolescentes (10-13 años) y adolescentes (14-16 años)



● **Brechas más significativas:** Preocupación por redes sociales (+10%), Preocupación por salud mental (+10%), Conversaciones constructivas (+6%)

La preocupación por redes sociales aumenta un 10% en la adolescencia (18% → 28%), reflejando el mayor uso de estas plataformas entre los jóvenes de 14 a 16 años (56% las usa) y por la salud mental también crece un 10% (24% → 34%) en la adolescencia, probablemente vinculada al impacto de las redes sociales y la presión social online.

Las madres y padres de adolescentes demandan más formación sobre conversaciones constructivas (+6%), lo que indica que buscan herramientas para abordar temas difíciles con sus hijos mayores. La demanda de formación para detectar adicción es alta en ambos grupos, pero ligeramente superior en adolescentes (66% vs 62%), y sobre las normas familiares efectivas es algo mayor en padres de preadolescentes (60% vs 55%), lo que sugiere que buscan establecer límites antes de que llegue la adolescencia.

La percepción de la influencia de los hábitos parentales es alta y estable en ambos grupos (82% en preadolescentes, 85% en adolescentes).



6. CONCLUSIONES FINALES DEL INFORME.-

SÍNTESIS FINAL

El estudio realizado sobre 235 familias extremeñas con hijos de 10 a 16 años revela una realidad compleja y, en muchos aspectos, contradictoria. Por un lado, los datos muestran una **alta conciencia parental** sobre los riesgos digitales y una **demanda masiva de formación**. Por otro lado, evidencian una **relajación de las normas, la supervisión y la conversación** precisamente en la etapa de la adolescencia, cuando los riesgos se multiplican.

El predominio del consumo pasivo.

Los niños y adolescentes extremeños usan las pantallas mayoritariamente como **espectadores**, no como creadores. El consumo pasivo domina claramente: dos de cada tres jóvenes ven vídeos o Reels (65,5%), mientras que la creación de contenido es testimonial (3,4%). Esta brecha de 19 a 1 entre consumidores y creadores revela un uso poco aprovechado del potencial interactivo y creativo de Internet.

La digitalización temprana y sus consecuencias.

El 73,2% de los niños tiene móvil propio, y en la adolescencia esta cifra alcanza el 85%. Solo el 5,1% carece de cualquier dispositivo propio, lo que evidencia una **digitalización casi universal** de la infancia y adolescencia extremeña. Tener móvil propio no es neutral: anticipa más horas de uso (+20 puntos) y mayor uso de redes sociales (+26 puntos), lo que lo convierte en el principal factor de riesgo asociado a los hábitos digitales.

El control escolar vs. la relajación del fin de semana.

Durante la semana escolar, el control parental es efectivo: el 68,5% de los niños usa menos de 2 horas diarias. El colegio e instituto actúan como un **limitador natural** del tiempo de pantalla. Sin embargo, el fin de semana el tiempo de uso se multiplica casi por 5; el 53,6% supera las 4 horas diarias, y uno de cada cinco supera las 6 horas. Esta relajación masiva de los límites convierte las pantallas en la **actividad de ocio predominante**, desplazando presumiblemente otras actividades como el deporte, la lectura, los juegos al aire libre y la socialización presencial.

La paradoja de la supervisión en adolescentes.

El hallazgo más relevante del estudio es lo que hemos denominado “**paradoja de la supervisión en adolescentes**”. En la adolescencia se produce un cambio cualitativo: aumentan los riesgos digitales (más móviles, más redes sociales, más horas de uso, más privacidad), pero simultáneamente **disminuyen las normas, la supervisión técnica y la conversación familiar**.

Los datos son concluyentes. En la adolescencia, el uso de control parental cae 12 puntos (del 34% al 22%), las familias sin normas aumentan del 13% al 20%, la conversación



sobre seguridad online desciende 9 puntos (del 77% al 68%) y la confianza sin supervisar se duplica (del 9% al 18%). Esto ocurre justo cuando los adolescentes tienen mayor exposición a los riesgos: el 85% tiene móvil propio, el 56% usa redes sociales y el 66% supera las 4 horas diarias de pantalla en fin de semana.

Esta paradoja puede **explicarse por varios factores**: la sobreestimación de la madurez adolescente por parte de los padres, el cansancio normativo tras años de establecer límites, la brecha generacional digital que hace que los padres se sientan menos competentes, y la presión social del grupo de iguales. Sea cual sea la causa, el efecto es claro: **se reduce la protección cuando más se necesita**.

Una base sólida para la intervención.

A pesar de estas contradicciones, el estudio identifica una **base sólida para la intervención**. Nueve de cada diez padres (92,3%) demandan formación específica. La prioridad es aprender a detectar señales de adicción (63,8%), establecer normas familiares efectivas (57,9%) y conocer los riesgos de redes sociales y videojuegos (55,7%). Esta alta demanda representa una **oportunidad clara** para el diseño de políticas públicas y programas educativos.

Además, ocho de cada diez padres (82,6%) reconocen que sus propios hábitos con las pantallas influyen mucho o bastante en el comportamiento digital de sus hijos. Casi la mitad (47,7%) cree que sus hábitos influyen "mucho". Las madres y padres extremeños no solo se preocupan por los riesgos digitales, sino que **se reconocen a sí mismos como parte del problema y de la solución**. Existe una alta conciencia sobre la transmisión intergeneracional de hábitos.

El camino a seguir.

Los resultados apuntan a la necesidad de un **cambio de enfoque** en las estrategias de intervención. No se trata solo de educar a los hijos, sino de **acompañar a las madres y padres** en la revisión y mejora de sus propias conductas digitales. Las campañas de sensibilización y los programas de formación deberían incluir un componente explícito de autorregulación parental.

Asimismo, es fundamental **no relajar las normas en la adolescencia**. Los datos muestran que las familias con adolescentes tienen menos normas (20% no tiene ninguna, frente al 13% en preadolescentes), menos supervisión técnica y menos conversación. Sin embargo, la adolescencia es precisamente el momento en que los jóvenes más necesitan límites claros, supervisión y diálogo.






En definitiva, el estudio revela una realidad dual: la de unos padres concienciados y demandantes de formación, pero también la de unas familias que relajan sus esfuerzos en el







control y supervisión justo cuando más se necesitan. La oportunidad está en aprovechar la alta conciencia y la demanda de formación para diseñar intervenciones que ayuden a las familias a **mantener la protección a lo largo de toda la infancia y adolescencia**.

RECOMENDACIONES ESTRATÉGICAS





Para familias:

-  Mantener límites de tiempo también en fin de semana
-  No relajar las normas en la adolescencia (las necesitan más que nunca)
-  Mantener la conversación frecuente sobre seguridad online y ciberacoso
-  Usar herramientas de control parental (solo el 29,4% lo hace)
-  Dar ejemplo: los hábitos parentales influyen (82,6% lo reconoce)

Para escuelas:

-  Talleres para padres sobre detección de adicción (63,8% lo demanda)
-  Formación en normas familiares efectivas (57,9%)
-  Charlas sobre riesgos de redes sociales y videojuegos (55,7%)
-  Incluir la ciberseguridad en el currículo escolar

Para administraciones públicas:

-  Campañas de sensibilización sobre el ejemplo parental
-  Recursos gratuitos de control parental y formación técnica (43,8% lo demanda)
-  Protocolos de detección precoz de adicción y ciberacoso
-  Apoyo psicológico y formativo para familias con adolescentes