Estudio sobre el uso de pantallas en menores y adolescentes realizado por Empantallados y GAD3.

DATO DESTACADO

El 85 % de los padres opina que las redes sociales son importantes para que los adolescentes se sientan reconocidos y valorados. De aquí surgen nuevas formas de hacer amistades. Y todo esto les hace vivir en una montaña rusa de emociones positivas y negativas.

La mayoría de los padres piensan que si quitaran a su hijo las pantallas durante un tiempo prolongado, les generaría aburrimiento, irritación, frustración, ansiedad o rebeldía. **3 de cada 4 creen que su hijo encontraría una actividad alternativa**, frente a los que dicen que se encerraría en su habitación.

Reto educativo

Es muy importante acompañar y enseñar a los menores a gestionar sus emociones también en el entorno digital. Además de mostrarles con el ejemplo que la vida *online* no sustituye a la *offline* y la necesidad de realizar un uso equilibrado de la tecnología. ¡Hay un montón de actividades sin pantallas que les encantarían!