

El Gobierno de Cantabria recomienda a las familias establecer hábitos digitales saludables entre niños y adolescentes

27.9.2026 - | Gobierno de Cantabria

La Dirección General de Comercio y Consumo, dependiente de la Consejería de Industria, aconseja supervisar los contenidos, configurar las opciones de privacidad y seguridad y establecer límites de uso adaptados a la edad.

Santander- 27.09.2026

La Dirección General de Comercio y Consumo, dependiente de la Consejería de Industria, Empleo, Innovación y Comercio del Gobierno de Cantabria, ha destacado la importancia de promover un uso responsable y equilibrado de las pantallas entre niños y adolescentes y ha recomendado a las familias acompañar a los menores en su acceso a dispositivos, aplicaciones, videojuegos, redes sociales y otros servicios digitales.

Los dispositivos electrónicos forman parte de la vida cotidiana y ofrecen importantes oportunidades para el aprendizaje, el entretenimiento y la comunicación. Sin embargo, un uso excesivo o sin supervisión puede exponer a los menores a contenidos inadecuados para su edad, publicidad encubierta, compras no autorizadas y otros riesgos asociados al consumo digital.

Según el informe 'Pantallas, infancia y adolescencia en España: situación actual y retos', elaborado por la Gasol Foundation, siete de cada diez niños y adolescentes de entre 8 y 16 años superan los 120 minutos diarios de uso de pantallas recomendados por los especialistas, mientras que el tiempo medio de utilización supera las tres horas y media al día.

Por todo ello, la Dirección General de Comercio y Consumo del Gobierno de Cantabria considera que, además del tiempo de exposición, es necesario prestar atención al tipo de contenidos que consumen los menores, las plataformas que utilizan, las aplicaciones que descargan y las personas con las que interactúan en el entorno digital.

Además, recuerda que la supervisión familiar y el diálogo son elementos fundamentales para favorecer unos hábitos digitales saludables.

Por ello, recomienda crear espacios de confianza en los que niños y adolescentes puedan plantear sus dudas, contar situaciones que les hayan resultado incómodas o comunicar posibles problemas relacionados con el uso de Internet y las redes sociales.

También aconseja adaptar las normas y límites a la edad y circunstancias de cada menor, evitando que el uso de dispositivos sustituya actividades esenciales como el descanso, las relaciones familiares, el deporte o el ocio fuera de las pantallas.

Entre las principales recomendaciones dirigidas a las familias, se encuentran establecer horarios y límites razonables de uso, favorecer momentos libres de dispositivos —especialmente durante las comidas y antes de dormir— y utilizar las herramientas de control parental disponibles en dispositivos y plataformas.

Asimismo, se aconseja revisar periódicamente las aplicaciones, videojuegos y redes sociales que

utilizan los menores y comprobar las correspondientes clasificaciones por edades, además de configurar adecuadamente las opciones de privacidad y seguridad.

Proteger los datos y fomentar un consumo crítico

La Dirección General de Comercio y Consumo recuerda también la importancia de explicar a los menores los riesgos de compartir datos personales, fotografías, contraseñas o información privada a través de Internet.

En el ámbito del consumo, considera especialmente importante que niños y adolescentes desarrollen una actitud crítica ante la publicidad y los contenidos comerciales que encuentran en Internet, incluidos los difundidos por creadores de contenido, así como ante las compras dentro de aplicaciones y videojuegos y las recomendaciones personalizadas que reciben a través de las plataformas digitales.

Por último, recomienda que los adultos den ejemplo mediante un uso responsable de la tecnología y que las familias combinen el tiempo de pantalla con actividades deportivas, culturales, de ocio y de relación personal.

"El objetivo no es únicamente establecer cuánto tiempo utilizan los menores las pantallas, sino acompañarles para que aprendan a utilizarlas de forma segura, crítica y responsable", ha señalado el director general de Comercio y Consumo del Gobierno de Cantabria, Rosendo Ruiz, quien ha incidido en que "la educación digital debe empezar en el entorno familiar y requiere también que los adultos conozcamos las herramientas que utilizan nuestros hijos y seamos capaces de hablar con ellos sobre sus riesgos y oportunidades".

"Los menores son también consumidores en el entorno digital y necesitan herramientas para identificar cuándo están ante un contenido comercial, valorar la información que reciben y tomar decisiones de consumo de manera responsable", ha afirmado Ruiz, quien ha considerado que "educar en un consumo digital responsable es también una forma de proteger a nuestros niños y adolescentes y de ayudarles a convertirse en usuarios más seguros, autónomos y conscientes".

<https://www.cantabria.es/web/comunicados/w/el-gobierno-de-cantabria-recomienda-a-las-familias-establecer-h%C3%A1bitos-digitales-saludables-entre-ni%C3%B1os-y-adolescentes>