

## Plan digital familiar



La [Agencia Española de Protección de Datos \(AEPD\)](#) y la [Asociación Española de Pediatría \(AEP\)](#) publicó el 23 de octubre de 2023 su [campaña 'Cambia el Plan'](#), una iniciativa para mejorar la salud digital de los menores, mediante la concienciación de padres y madres.

Actualmente el uso abusivo de los móviles es un problema social, que afecta con mayor intensidad a la población más vulnerable, niños y adolescentes, teniendo graves [consecuencias sobre su salud](#). Este abuso impacta a todos los niveles: físico, mental, social y sexual, desde el nacimiento hasta el final de la vida. Un mayor tiempo de pantallas se asocia con mayor riesgo de alteraciones del sueño, problemas del aprendizaje, síntomas depresivos, dolores musculares y problemas en las relaciones sociales. Además, el [consumo de pornografía a edades tempranas](#) puede normalizar conductas sexuales de riesgo. Los padres y madres con frecuencia no han recibido formación suficiente en el entorno digital. Por otro lado, los menores se adaptan con rapidez al manejo de tecnologías y aplicaciones, pero no son conscientes de los riesgos de un mal uso de estas.

La campaña promueve la utilización del [Plan Digital Familiar](#), una plataforma con información útil para familias y pediatras sobre el uso adecuado de los medios digitales. Su objetivo consiste en obtener las ventajas que puede aportar la tecnología reduciendo los riesgos que pueden afectar a la salud. El Plan Digital Familiar fue impulsado en 2022 desde la Fundación Española de Pediatría e implementada en 2023 por el Comité de Promoción de la Salud de la AEP. Contiene una serie de recomendaciones que cada familia puede ir seleccionando: unas clasificadas por edad y otras generales. El resultado es un documento personalizado adaptado a las circunstancias particulares de cada familia. Los límites y las rutinas familiares sobre el uso de tecnología deben ser seguidos por todos los miembros, incluidos los padres, porque es importante dar ejemplo. Para ponerlo en marcha primero hay que establecer un diálogo con los niños y adolescentes y conocer que papel queremos que tenga la tecnología en nuestra casa.

Algunas recomendaciones que incluye el plan son:

- Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez
- No usar los dispositivos como niñera, evitando los soportes de pantallas para el carrito, para el coche, etc
- Establecer unos límites de tiempo por edad:
  - de 0 a 2 años: se debe evitar su uso
  - de 3 a 5 años: menos de una hora diaria
  - a partir de 5 años: menos de dos horas de ocio digital al día
- Fomentar el ejercicio físico en familia
- Evitar su uso en zonas de juegos o durante las comidas
- Evitar su uso 1-2 horas antes de acostarse
- Evitar su uso mientras se está estudiando
- Hacer revisiones periódicas de los dispositivos

Podéis descargar la infografía con las recomendaciones para las familias [en este enlace](#).

La iniciativa cuenta con la colaboración de la Fundación Atresmedia, Mediaset España y RTVE, que van a difundirla a través de sus canales.

El **hashtag** de la campaña en redes sociales es **#CambiaEIPlan**.

Este proyecto acaba de ser **galardonado con el [premio a las Buenas Prácticas Educativas de la Asociación Española de Protección de Datos \(AEPD\)](#)**. ¡ENHORABUENA!

Desde [Familia y Salud](#) queremos ayudar a difundir esta estupenda iniciativa y animaros a ponerla en marcha. **¡Aceptad el reto y a por ello!**

*Equipo Editorial Familia y Salud*



## ¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

### 1 Sueño

Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.



### 2 Obesidad

por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física

### 3 Fatiga visual

con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo

### 4 Dolor

de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos



### 5 Ansiedad

y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos



### 6 Disminución de la atención

### 7 Impulsividad

con disminución de la capacidad de esperar

### 8 Aislamiento social

presencial y elevada comparación social

### 9 Aceptar conductas de riesgo

por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual



### 10 Alteración

en el neurodesarrollo y aprendizaje

---

**Fecha de publicación:** 22-01-2024

---