



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/th



file:///var/www/enfam

Atención familias: “Cambia el plan”

¡Estamos de enhorabuena! Ha nacido [“Cambia el plan”](#). La Agencia Española de Protección de Datos y la Asociación Española de Pediatría unen sus fuerzas para promover el uso adecuado de los dispositivos digitales. Se trata de una campaña interactiva dirigida a las familias y profesionales en contacto con la infancia, en la que, a través de diversos materiales, se explican las consecuencias del uso indebido de la tecnología y se propone elaborar una estrategia individualizada para cada familia, adaptada a sus necesidades.

A pesar de que las nuevas generaciones han crecido en presencia de los dispositivos y son capaces de manipularlos sin dificultad, no tienen las herramientas, la madurez, ni la capacidad de protegerse de los peligros que entrañan. A menudo los adultos responsables de los menores no son conscientes de la repercusión que tiene el acceso descontrolado al mundo digital. Con esta iniciativa se pone en relieve la realidad que vemos cada día en las consultas. Retraso del lenguaje, falta de atención, dificultad para concentrarse, baja autoestima, mala calidad del sueño, sedentarismo, obesidad, escasa interacción social, situaciones de acoso y muchas otras que, en mayor o menor medida, tienen relación con los cambios que ha traído la tecnología a nuestras vidas.

La propuesta del plan digital familiar es que los padres previamente analicen la situación, identificando las dificultades concretas según su caso. Posteriormente, se invita a acceder todos juntos a la plataforma y elaborar un documento, a modo de [“Cambia el plan”](#) con las medidas que se adecúen mejor a su situación. Hay incluso un apartado para añadir las propuestas que crean necesarias. En el caso de ser un profesional, existe un acceso específico con información para contribuir al adecuado acompañamiento de las familias.

La campaña cuenta con el apoyo de diversas entidades del mundo audiovisual, por lo que podremos encontrarla en diversas plataformas. El mundo digital ha llegado para quedarse.

Desde el equipo de EnFamilia te animamos a informarte y ser parte de la salud digital. Únete y “Cambia el plan”.

Si deseas más información acerca de esta gran iniciativa, pincha el enlace:

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/>.

[Vídeo](#)

Artículo publicado el 30-10-2023, revisado por última vez el 30-10-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/atencion-familias-cambia-plan>