



## Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría para un uso responsable de las tecnologías en el hogar



Los menores de 16 años se han convertido en los grandes consumidores de los dispositivos con acceso a Internet. En España, según el estudio del Observatorio Nacional Tecnología y Sociedad (ONTSI), el 95% de los menores de 16 años utiliza el ordenador y el 98% usa internet. Además, según una investigación de UNICEF, 7 de cada 10 menores disponen de móvil, al que acceden desde los 11 años y uno de cada tres está enganchado a las redes sociales, a las que se conectan todos o casi todos los días.

Preocupados por el impacto que un uso excesivo pueda tener sobre el bienestar de los niños y para ayudar a las familias en el uso responsable de las tecnologías en el hogar, la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de su Comité de Promoción de la Salud, ha elaborado el [Plan Digital Familiar](#), una guía de recomendaciones que cuenta con el respaldo de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD).

Es una guía adaptada a las necesidades de cada familia y a la edad de los menores que la componen, para aprender a utilizar las tecnologías de forma positiva y disminuir los riesgos que conlleva un uso inadecuado de las mismas.

Pero es necesario tener siempre presente que la herramienta más poderosa que tienen las familias es el ejemplo y es fundamental que antes de establecer unas rutinas familiares en relación con el uso de las tecnologías, las interioricen los adultos siendo coherentes entre lo que se dice y lo que se hace.

Artículo publicado el 14-9-2023, revisado por última vez el 14-9-2023

**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/recomendaciones-asociacion-espanola-pediatria-para-un-uso-responsable>