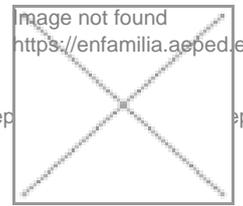




https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.png



https://enfamilia.aep



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

ped.es/th

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



file:///var/www/enfam

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>