

Madrid, 2 de enero de 2025

‘12 Meses, 12 Causas’ promueve en enero la desconexión digital con Sandra Barneda como embajadora

**La presentadora respalda esta causa en el *spot* institucional que los distintos canales del grupo emitirán a lo largo de este mes.**

Pegados a una pantalla e inmersos en el mundo digital: así pasa buena parte del tiempo gran parte de la población española. Fomentar la comunicación, mostrar que hay vida más allá de las pantallas y aprender a desconectar del universo online son los objetivos de la nueva campaña de la **iniciativa solidaria ‘12 Meses, 12 Causas**’ que en el mes de **enero** aboga por la **desconexión digital**.

**Sandra Barneda** ejerce de embajadora de esta campaña en colaboración con [Fad Juventud](https://fad.es/), en cuyo *spot* la presentadora incide en la importancia de evitar que los *mails, likes, follows* y *trendings* condicionen las vidas de los ciudadanos y de aprender a desconectar. La campaña arranca este jueves con la emisión del *spot* durante este mes en los distintos canales del grupo.

**Sandra Barneda: *“Hay que dejar a un lado los emoticonos y que la gente vea nuestras emociones, porque hay vida más allá de la pantalla de un móvil”***

*“Si todo el mundo viera las horas del día que hacemos uso del móvil se sorprendería. Creo que hay que limitar, porque corremos el riesgo de estar pendientes de una pantalla y perdernos una comunicación real”,* asegura Sandra Barneda.

*“Concienciar de que no podemos estar tan pegados a una pantalla, ya sea móvil, tablet u ordenador; volver a mirar a los ojos, tener conversaciones con alguien tomando un café, volver a los abrazos físicos y también dejar a un lado los emoticonos y que la gente vea nuestras emociones, porque hay vida más allá de la pantalla de un móvil”,* son cuestiones esenciales para la presentadora, que recalca también que *“hay que ser conscientes que el uso excesivo de las pantallas genera, como está comprobado, problemas de ansiedad y comunicación, entre otros”* y aboga por *“un uso responsable de los dispositivos digitales”*.

*“Hay que dejar el móvil fuera de la habitación, no usarlo durante una cena, tratar de no mirarlo cuando estás con gente y focalizar la atención en lo que está ocurriendo en ese momento. Y con respecto a los mensajes de WhatsApp, intentar mandar solamente los estrictamente necesarios*”, puntualiza.

**Una campaña junto a Fad Juventud**

Aprender a desconectar de lo digital es el objetivo común que comparten en esta campaña de ’12 Meses, 12 causas’ [Mediaset España](https://www.mediaset.es/) y [Fad Juventud](https://fad.es/), organización con mas tres décadas de actividad sensibilizadora en España que trabaja para mejorar el bienestar y la calidad de vida de la juventud, analizando, actuando e influyendo en todo lo que afecta al desarrollo de los jóvenes.

Según un estudio del Centro Reina Sofía de Fad Juventud sobre los riesgos asociados a los usos juveniles de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), el 53,2% de los jóvenes españoles de 15 a 29 años dice que usa demasiado el *smartphone*, mientras que la gran mayoría de ellos, el 70,8%, reconoce que no es consciente de todo el tiempo que pasa en las redes sociales.

Consciente de que el uso adecuado del entorno digital es tarea de todos, **Fad Juventud** ha elaborado un **calendario de desconexión digital** (que se puede conseguir en [fad.es](https://fad.es/)) **en el que adultos y jóvenes encontrarán claves y consejos para aprender a desconectar de lo digital y conseguir una convivencia con las pantallas más saludable**. Con esta guía en forma de calendario, Fad Juventud quiere promover el bienestar y acompañamiento digital de las personas jóvenes; concienciar de que el uso digital es una responsabilidad compartida por familias, docentes, plataformas tecnológicas, creadores de contenido, legisladores y los propios jóvenes; y fomentar su autonomía para que aprovechen sus beneficios y puedan minimizar posibles riesgos.

Para la directora general de Fad Juventud, Beatriz Martín Padura: *“Como adultos, somos los primeros modelos a seguir. Aprender a desconectar de lo digital y fomentar hábitos saludables en el uso de las pantallas es fundamental para acompañar a las nuevas generaciones en su relación con la tecnología. Solo así podremos construir una convivencia digital equilibrada y positiva”.*

Más información: [www.mediaset.es/12meses](http://www.mediaset.es/12meses) y [fad.es](https://fad.es/)

Twitter e Instagram: [@12\_meses](https://twitter.com/12_meses)

Facebook: [@12meses](https://www.facebook.com/12meses)