

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](#), 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](#) y [Fad Juventud](#), organización con más 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](#)) **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 y fad.es

Twitter e Instagram: [@12_meses](#)

Facebook: [@12meses](#)