



Barcelona, 9 de julio de 2026

La Fundación Aprender a Mirar y Consumidors Audiovisuals presentan la campaña #LiveYourRealLife para fomentar la desconexión digital de los menores

La [Fundación Aprender a Mirar](#) y la [Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya](#), entidades de referencia que trabajan en la defensa de los derechos de la infancia y la adolescencia en el entorno audiovisual, alertan del aumento alarmante del consumo de pantallas entre los menores durante las vacaciones y lanzan la campaña de verano **#LiveYourRealLife**.

Esta iniciativa, que se ha presentado hoy en la Sede de la **Fundación** en Barcelona, tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de desconectar de las pantallas a la vez que ofrece herramientas prácticas para fomentar un ocio analógico y que sea saludable para los menores de edad.

La presentación ha contado con la intervención de la Dra. **Marta Portero**, experta en neurociencia, psicología y educación, quien ha advertido sobre los riesgos que tiene el abuso de pantallas para el desarrollo infantil. Según ha explicado la doctora, el cerebro de los menores necesita estímulos reales, movimiento e interacción social para un crecimiento saludable; y el verano es el momento ideal para reconfigurar los hábitos familiares.

Por su parte, la presidenta de **Consumidors Audiovisuals y Aprender a Mirar**, **Anna Plans**, ha destacado la importancia de proteger al menor en el entorno digital, una tarea que requiere la participación de las familias, y ha recordado que la prevención y el acompañamiento son herramientas claves.

Para facilitar esta tarea, la campaña se vertebra en tres recursos clave. En primer lugar, la [Guía de juegos infantiles sin pantallas](#), un documento que recopila propuestas fáciles y creativas para hacer con los más pequeños, y que cuenta

con el aval social de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y el prólogo escrito por su vicepresidente, **David Ezpeleta**.

El segundo recurso es un Test de autodiagnóstico de hábitos digitales, el **#TecnoTest**, una herramienta interactiva para poder evaluar de forma directa el nivel de consumo audiovisual y de adicción a los dispositivos.

Por último, el **Plan digital de verano**, es un documento diseñado para que las familias decidan cómo mantener las pantallas a raya y busquen de forma activa el equilibrio entre la tecnología, la diversión y el descanso.

Con la campaña **#LiveYourRealLife**, ambas entidades pretenden ofrecer un espacio de sensibilización ante un entorno cada vez más digitalizado, promoviendo el bienestar de los menores a través de la desconexión.

[Vídeo completo de la presentación](#)

La **Fundación Aprender a Mirar** trabaja por la defensa de las personas usuarias de los medios de comunicación audiovisual, en especial, de las menores de edad. Esta defensa se lleva a cabo a través de la formación, la información, la acción social de prevención, la denuncia y la promoción de valores; a través de acciones como el **Programa de Educación Audiovisual**.

La **Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** es una entidad sin ánimo de lucro, integrada por más de 17.000 personas. Su objetivo, abierto a todos los ciudadanos, es colaborar en la mejora del ocio audiovisual, haciéndose eco de la voz de sus consumidores y defendiendo sus derechos, especialmente de los menores, los más vulnerables frente las pantallas.

Consumidors Audiovisuals



prensa@aprenderamirar.org
93 488 17 57

Fundació Aprender a Mirar



Av. de Madrid, 95
08028 Barcelona