



Barcelona, 9 de juliol de 2026

La Fundación Aprender a Mirar i Consumidors Audiovisuals presenten la campanya #LiveYourRealLife per fomentar la desconexió digital dels menors

La [Fundación Aprender a Mirar](#) i l'[Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya](#), entitats de referència que treballen en la defensa dels drets de la infància i l'adolescència en l'entorn audiovisual, alerten de l'augment alarmant del consum de pantalles entre els menors durant les vacances i llancen la campanya d'estiu **#LiveYourRealLife**.

Aquesta iniciativa, que s'ha presentat avui a la seu de la **Fundació** a Barcelona, té com a objectiu conscienciar sobre la importància de desconnectar de les pantalles, alhora que ofereix eines pràctiques per fomentar un oci analògic i saludable per als menors d'edat.

La presentació ha comptat amb la intervenció de la Dra. **Marta Portero**, experta en neurociència, psicologia i educació, que ha advertit sobre els riscos que comporta l'abús de pantalles per al desenvolupament infantil. Segons ha explicat la doctora, el cervell dels menors necessita estímuls reals, moviment i interacció social per a un desenvolupament saludable, i l'estiu és el moment ideal per reconfigurar els hàbits familiars.

Per la seva banda, la presidenta de l'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** i de la **Fundación Aprender a Mirar**, **Anna Plans**, ha destacat la importància de protegir els menors en l'entorn digital, una tasca que requereix la implicació de les famílies, i ha recordat que la prevenció i l'acompanyament són eines clau.

Per facilitar aquesta tasca, la campanya s'articula al voltant de tres recursos principals. En primer lloc, la [Guia de jocs infantils sense pantalles](#), un document

que recull propostes fàcils i creatives per fer amb els més petits, i que compta amb l'aval social de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** i el pròleg escrit pel seu vicepresident, **David Ezpeleta**.

El segon recurs és un test d'autodiagnòstic d'hàbits digitals, el [#TecnoTest](#), una eina interactiva que permet avaluar de manera directa el nivell de consum audiovisual i d'addicció als dispositius.

Finalment, el [Pla digital d'estiu](#) és un document dissenyat perquè les famílies decideixin com mantenir les pantalles a ratlla i busquin de manera activa l'equilibri entre la tecnologia, la diversió i el descans.

Amb la campanya **#LiveYourRealLife**, ambdues entitats volen oferir un espai de sensibilització davant d'un entorn cada vegada més digitalitzat, promovent el benestar dels menors a través de la desconexió.

[Vídeo complet de la presentació](#)

La **Fundación Aprender a Mirar** treballa per la defensa de les persones usuàries dels mitjans de comunicació audiovisual, en especial, de les menors d'edat. Aquesta defensa es porta a terme a través de la formació, la informació, l'acció social de prevenció, la denúncia i la promoció de valors; a través d'accions com el **Programa d'Educació Audiovisual**.

L'**Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya** és una entitat sense ànim de lucre, integrada per més de 17.000 persones. El seu objectiu, obert a tots els ciutadans, és col·laborar en la millora de l'oci audiovisual, fent-se ressò de la veu dels seus consumidors i defensant els seus drets, especialment dels menors, els més vulnerables davant les pantalles.

Consumidors Audiovisuals



prensa@aprenderamirar.org
93 488 17 57

Fundació Aprender a Mirar



Av. de Madrid, 95
08028 Barcelona