

¿COMUNICANDO? COMUNICADOS



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS



UN PACTO GLOBAL POR LA SALUD DIGITAL Y LA COHESIÓN FAMILIAR

DOCUMENTO MARCO

COMUNICANDO
COMUNICANDO
COMUNICANDO
COMUNICANDO
PLAN MUNICIPAL



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

Como alcalde de Tres Cantos, es un orgullo presentar el Plan Municipal «**COMUNICANDO**», una iniciativa pionera en España que nace de nuestro compromiso inquebrantable con el bienestar y el futuro de los tricantinos.

En un entorno hiperconectado, este Ayuntamiento no puede ser un mero espectador; asumimos la responsabilidad de liderar un pacto global que sitúe la salud digital, la cohesión familiar y el trato humano en el centro de nuestra acción de gobierno.

«**COMUNICANDO**» no es un plan estático ni excluyente. Es una estrategia viva, transversal y rigurosa que, combinando la vanguardia de todas las herramientas tecnológicas con la calidez de la supervisión humana, transformará nuestras aulas, hogares y comercios locales en espacios de reconexión real.

Invito a toda la sociedad civil, empresas y familias a sumarse a este proyecto transformador. En Tres Cantos, ponemos por momentos el “modo avión” para empezar a comunicar, cara a cara, el futuro de nuestra gran ciudad.

Nos enfrentamos a una tarea de una envergadura histórica, un desafío invisible pero profundo que está reconfigurando silenciosamente nuestras relaciones. No estamos regulando simples dispositivos; estamos protegiendo el espacio sagrado de la mirada, la palabra compartida y el abrazo.

Jesús Moreno

COMUNICANDO
COMUNICANDO
PLAN MUNICIPAL



INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

1.1. Contextualización del Fenómeno Digital: la mutación Antropológica de la Era Conectada

El tránsito hacia la sociedad de la información y el conocimiento ha dejado de ser una transición progresiva para convertirse en una disrupción sistémica de la estructura social contemporánea. La digitalización y, específicamente, la omnipresencia de las interfaces de computación móvil, no representan meramente una acumulación de nuevas herramientas o canales de comunicación. Nos encontramos ante una mutación antropológica y cultural sin precedentes históricos que altera de raíz los mecanismos de atención humana, la configuración de los vínculos interpersonales, la plasticidad neuronal de las generaciones jóvenes y las bases de la convivencia comunitaria.

Como administración local, el Ayuntamiento de Tres Cantos entiende que la ciudad no es solo un mapa de infraestructuras físicas; el municipio es, fundamentalmente, una red de relaciones humanas, de miradas, de palabras cruzadas y de espacios compartidos. Cuando el tejido relacional de una comunidad se desplaza de manera masiva e incontrolada desde el entorno ana-

lógico presencial hacia los ecosistemas virtuales regidos por algoritmos de captación de la atención, la estructura misma de la ciudad sufre una distorsión.

El Plan Municipal Estratégico «COMUNICANDO» surge de esta premisa política e institucional: el uso compulsivo de los dispositivos tecnológicos, liderado por el smartphone, ha generado una paradoja sociológica de envergadura global.

Nunca antes las sociedades humanas habían dispuesto de tantos canales, redes y frecuencias para la transmisión de datos; sin embargo, pocas veces se ha evidenciado un nivel tan alarmante de aislamiento individual, de atomización familiar, de quiebra de la empatía comunitaria y de aparición de patologías asociadas al déficit de interacción analógica.

El fenómeno del “phubbing” (ignorar a la persona presente en favor del dispositivo móvil), la pérdida de los espacios tradicionales de conversación en los comercios de barrio y la reconfiguración de la vida doméstica en torno al aislamiento multipantalla exigen una intervención pública de carácter estructural, rigurosa y audaz.

¹ Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I. y Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

1.2. Análisis Objetivo de la Situación del Consumo de Pantallas a Nivel Global

Para dimensionar el reto que este Plan asume, es imprescindible recurrir a la evidencia científica y macroeconómica internacional. Según el informe de referencia sectorial Digital Global Overview Report, elaborado conjuntamente por Meltwater y We Are Social, la población mundial conectada a Internet supera ya los 5.400 millones de personas, lo que equivale aproximadamente al 67% de la población del planeta.

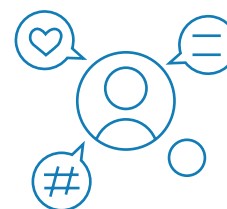
El epicentro de esta infraestructura es el dispositivo móvil. A nivel global, el número de usuarios únicos de telefonía móvil alcanza los 5.610 millones. La tasa de penetración es tan profunda que, en las economías desarrolladas y emergentes, el número de líneas móviles activas supera holgadamente el total de la población censada debido a la duplicidad de terminales personales y corporativos.

El indicador más crítico para evaluar el impacto sociológico no es el número de dispositivos, sino el **tiempo de exposición**. El promedio global de conexión diaria a Internet por usuario se sitúa en **6 horas y 40 minutos**. Este dato implica que una persona promedio pasa más del 40% de su tiempo de vigilia interactuando con una interfaz digital.

Al desglosar este tiempo por actividades y pantallas:

- Las redes sociales absorben una media de 2 horas y 23 minutos diarios.
- El consumo de televisión digital, vídeo bajo demanda (*streaming*) y plataformas de vídeo corto como TikTok o YouTube Shorts acapara una media de 3 horas y 10 minutos al día.
- El resto del tiempo se distribuye de manera fragmentada entre la mensajería instantánea, la navegación web comercial, los videojuegos y las herramientas de productividad laboral.

6 H + 40' TIEMPO MEDIO DIARIO DE CONEXIÓN GLOBAL



2 H + 23' 35.7%
REDES SOCIALES

3 H + 10' 47.5%
CONSUMO MULTIMEDIA Y STREAMING



² Cfr. KEMP, S., Digital 2024: Global Overview Report, We Are Social & Meltwater, 2024. Capítulos: *Mobile Adoption Overview* y *Time Spent on Social Media and Streaming*.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

Las implicaciones neurobiológicas de este consumo global están siendo ampliamente documentadas por la comunidad neurocientífica internacional.

Los modelos de negocio de las grandes corporaciones tecnológicas se sustentan en lo que la socióloga de la Universidad de Harvard, Shoshana Zuboff, define como el “Capitalismo de Vigilancia”³. Los algoritmos que gobiernan las redes sociales y las plataformas multimedia están diseñados específicamente para explotar las vulnerabilidades del sistema de recompensa dopaminérgica del cerebro humano.

Cada like, cada reproducción automática (autoplay) y cada desplazamiento vertical infinito (infinite scroll) actúan como estímulos intermitentes que secuestran la atención del usuario, minando su capacidad de concentración profunda, debilitando el pensamiento crítico y desplazando el tiempo dedicado al descanso, la lectura o el diálogo interpersonal físico.

1.3. La Radiografía de la Conexión en España: El Contexto Nacional

El contexto del Estado español no solo se alinea con la tendencia macroeconómica global, sino que en determinados indicadores epidemiológicos y de consu-

mo presenta cifras de especial gravedad. De acuerdo con los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en su encuesta anual sobre la Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares⁴, la implantación de las pantallas en la sociedad española roza la saturación absoluta.

Parque de Dispositivos en Hogares Españoles

→ **Dispositivos Móviles (Smartphones):** Presentes en el 99,5% de los hogares españoles. El parque total de terminales móviles activos supera los 56 millones de líneas, lo que sitúa la ratio por encima de los 1,2 teléfonos por habitante.

→ **Televisores Inteligentes (Smart TVs):** El 83,4% de las viviendas disponen de al menos una televisión conectada a Internet, consolidándose como el centro del ocio doméstico pasivo.

→ **Ordenadores (Portátiles y de Sobremesa):** Disponibles en el 82,9% de los hogares, herramientas vinculadas originariamente al teletrabajo y la formación que hoy se solapan con el ocio digital.

³ Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power. PublicAffairs.

⁴ Instituto Nacional de Estadística. (2025). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los Hogares. Año 2025 [Nota de prensa]

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

→ **Tabletas:** Un 58,2% de los hogares españoles cuentan con estos dispositivos, caracterizados por ser el primer punto de contacto tecnológico y la “pantalla de mediación pasiva” para la infancia en la primera infancia (0 a 6 años).

Métricas de Consumo Temporal y Conductual

El estudio anual de la Asociación de Investigación de Medios de Comunicación (AIMC) apunta a que el tiempo de uso diario de Internet en España es de **6 horas y 11 minutos** por persona⁵. Sin embargo, al segmentar la población por cohortes de edad, los datos correspondientes a la población infantil y juvenil se disparan de manera alarmante.

El informe Impacto de la Tecnología en la Adolescencia, publicado por UNICEF España⁶, arroja conclusiones cuantitativas demoledoras sobre la población de entre 11 y 18 años:

Adolescencia en España: Perfil de Uso

→ Conexión Diaria a Redes Sociales: 94.8% de los jóvenes de 11 a 18 años.

→ Uso Intensivo Nocturno (“Vamping”): 71.5% se conectan después de medianoche.

→ Conexión de Fin de Semana: > 7 Horas diarias en el 43.2% de los encuestados.

→ El **94,8%** de los adolescentes dispone de un ordenador o un dispositivo móvil con conexión a Internet de uso personal.

→ La edad media de acceso al primer teléfono móvil en España se sitúa en los **10,9 años**, coincidiendo con la transición hacia el tercer ciclo de educación primaria, una etapa madurativa cerebral de alta vulnerabilidad donde la corteza prefrontal — responsable del autocontrol y la planificación — aún está en pleno proceso de desarrollo.

→ El **71,5%** de los jóvenes españoles se conecta a las pantallas a partir de la medianoche de forma recurrente, un fenómeno conocido clínicamente como vamping (el secuestro de las horas de sueño para el consumo digital en la intimidad del dormitorio).

→ Durante los fines de semana, el **43,2%** de los adolescentes pasa más de 7 horas diarias frente a una pantalla de forma ininterrumpida.

⁵ Asociación de Investigación de Medios de Comunicación [AIMC]. (2024). Marco General de Medios en España 2024. AIMC.

⁶ UNICEF España. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades. UNICEF.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

1.4. Adicción a las Tecnologías y Diagnóstico de Patologías Clínicas

El uso abusivo del ecosistema móvil y multipantalla ha dejado de ser un problema estrictamente relacional o de gestión del tiempo para convertirse en una crisis de salud pública de carácter epidemiológico. La comunidad médica, psiquiátrica y psicológica internacional ya dispone de un marco nosológico consolidado para evaluar y tratar los desórdenes neuroconductuales provocados por la hiperconectividad.

Clasificaciones Médicas Internacionales

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la undécima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)⁷, incluyó formalmente el **Trastorno por Uso de Videojuegos** (*Gaming Disorder*) dentro de la categoría de trastornos debidos a comportamientos adictivos. Este trastorno se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente, caracterizado por el deterioro en el control sobre el juego, el aumento de la prioridad otorga-

da al juego sobre otros intereses vitales y actividades diarias, y la continuación o escalada del juego a pesar de la aparición de consecuencias negativas.

Por su parte, la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), en su *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5-TR)⁸, mantiene el Trastorno por Juego en Internet en la sección de condiciones que requieren mayor estudio científico, al tiempo que los comités clínicos de adicciones conductuales ya aplican los criterios de adicción clásica (tolerancia, abstinencia, pérdida de control y afectación de las esferas de la vida diaria) para diagnosticar la **Adicción a los Dispositivos Móviles y las Redes Sociales**.

Patologías Clínicas Derivadas y Comorbilidades Asociadas

La literatura científica internacional, respaldada por estudios longitudinales desarrollados por instituciones como la *Clínica Mayo* o el *Instituto de Psiquiatría del King's College de Londres*⁹, vincula de forma unívoca el abuso de pantallas con un abanico complejo de patologías orgánicas y psiquiátricas:

⁷ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. CIE-11: Clasificación Internacional de Enfermedades [en línea]. Versión en español. Ginebra: OMS, 2022 [consulta: 18 de mayo de 2026]. Disponible en: <https://icd.who.int/es>

⁸ Cfr. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA), *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, Quinta Edición, Revisión de Texto (DSM-5-TR), Washington, 2022. Sección: Condiciones que requieren más estudio / Trastorno por juego en internet.

⁹ Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N. y Conrod, P. J. (2019). Association of screen time and depression in adolescence: A developmental network approach. *Mayo Clinic Proceedings*, 94(11), 2257-2265.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

→ Síndromes de Dependencia y Ansiedad Digital:

El trastorno de ansiedad por separación del dispositivo, conocido popularmente como **Nomofobia** (*No Mobile Phone Phobia*), y el **Síndrome FOMO** (*Fear of Missing Out* o miedo a quedarse fuera del flujo social virtual).

Estas condiciones generan crisis de ansiedad, taquicardias, sudoración y labilidad emocional cuando el individuo se ve privado de cobertura o batería.

→ Alteraciones del Neurodesarrollo y Déficit

Cognitivo: Estudios publicados en la revista médica *JAMA Pediatrics*¹⁰ demuestran que la exposición prolongada a pantallas en la primera infancia se asocia directamente con retrasos en la adquisición del lenguaje, déficits en las funciones ejecutivas del cerebro y un incremento exponencial del riesgo de desarrollar el *Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad* (TDAH). La inmediatez del entorno digital destruye la capacidad de tolerar la frustración y de mantener la atención sostenida.

→ **Trastornos Psicosomáticos y del Sueño:** La luz azul de onda corta emitida por las pantallas LED inhibe de forma drástica la secreción de melatonina, la hormona encargada de regular los ciclos de sueño y vigilia. El *vamping* antes mencionado se traduce en insomnio crónico, fatiga cognitiva, cefaleas recurrentes y trastornos del estado de ánimo que pueden desembocar en episodios de depresión mayor y conductas de ideación suicida.

→ Patologías Orgánicas y Sedentarismo:

La inactividad física asociada al consumo contemplativo multipantalla está detrás del repunte histórico de la obesidad infantil, la diabetes tipo II en edades tempranas, el desarrollo prematuro de la miopía magna (debido a la falta de exposición a la luz solar y al exceso de enfoque en visión próxima) y el *Síndrome del Cuello de Texto*, una alteración biomecánica de la columna cervical producida por la flexión continuada de la cabeza para mirar el terminal móvil.

¹⁰ MADIGAN, Sheri, et al. Association between screen time and children's development: A longitudinal cohort study. *JAMA Pediatrics*. 2019, vol. 173.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

1.5. Recomendaciones de Organismos Internacionales y Evidencia Científica

Ante este escenario de emergencia sanitaria y social, las principales agencias internacionales dedicadas a la protección de la infancia y la salud pública han emitido dictámenes y guías de intervención taxativas, que sirven como fundamento jurídico, ético y científico para el despliegue del Plan «COMUNICANDO» en Tres Cantos.

Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

La OMS, en sus directrices sobre *Actividad Física, Comportamiento Sedentario y Sueño para Menores de 5 años*¹¹, es tajante respecto al uso de las pantallas en las primeras etapas de la vida:

Franja de Edad	Recomendación de Tiempo Máximo de Pantalla (OMS)	Prescripción de Actividad Física y Sueño Alternativos
0 a 2 años	Cero tiempo de pantalla. Exposición absolutamente nula.	Fomento del juego interactivo en el suelo y mínimo de 14 horas de sueño de calidad.
2 a 4 años	Máximo 1 hora diaria. Cuanto menos tiempo, mejor.	Mínimo de 180 minutos de actividad física diaria y restricción del comportamiento sedentario.
5 a 17 años	Límite máximo de 2 horas diarias de ocio digital.	Actividad física moderada a vigorosa de 60 minutos al día e higiene estricta del sueño.

¹¹ Cfr. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), *Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para menores de 5 años*, Ginebra, 2019. Sección: Recomendaciones por grupos de edad.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

Posicionamientos de las Academias de Pediatría

La *Academia Americana de Pediatría* (AAP) y la *Asociación Española de Pediatría* (AEP), a través de su Grupo de Trabajo de Salud Digital, insisten en la urgencia de establecer **Planes de Uso Mediático Familiar**¹².

Estas instituciones advierten que el uso de los dispositivos como “chupetes digitales” o herramientas de pacificación emocional infantil bloquea el aprendizaje fisiológico de la autorregulación emocional, cronicando perfiles conductuales inestables, irritables y con baja resiliencia afectiva en la adolescencia. Asimismo, exigen la eliminación total de cualquier tipo de pantalla en los dormitorios infantiles y la desconexión absoluta durante los momentos de ingesta de alimentos para preservar la comunicación intrafamiliar.

1.6. Tres Cantos como Entorno de Intervención: De la Evidencia a la Política Local

Los datos globales y nacionales analizados no son ajenos a la realidad sociodemográfica de Tres Cantos. Nuestro municipio se caracteriza por presentar una población con un perfil formativo medio-alto, una fuerte implantación del tejido empresarial tecnológi-

co e industrial, y una pirámide demográfica con una presencia notable de familias jóvenes con menores en edad escolar. Estas condiciones, si bien son un síntoma de prosperidad económica, configuran un caldo de cultivo idóneo para la **hiperconectividad invisible**.

Muchos de nuestros menores disponen de equipamientos tecnológicos de última generación en el entorno doméstico, accesos ilimitados a datos de alta velocidad y dinámicas familiares condicionadas por el teletrabajo de sus progenitores, lo que debilita en muchas ocasiones la supervisión y la mediación parental analógica.

El Ayuntamiento de Tres Cantos no puede permanecer de perfil ante una realidad avalada por la OMS, la APA y las principales agencias sanitarias. Continuar gestionando el espacio público y las políticas familiares sin un vector estratégico que intervenga sobre la adicción al móvil, el sedentarismo digital y la atomización de los hogares sería una dejación de funciones institucional.

Este Plan se diseña como una herramienta para dotar a la comunidad tricantina de los mecanismos de autodefensa emocional, pedagógica y social neces-

¹² Asociación Española de Pediatría [AEP]. (2023). Plan de Salud Digital Familiar de la AEP: Guía para profesionales de la salud y familias. AEP.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

rios para revertir estas tendencias. No pretendemos implantar un modelo punitivo que aisle al municipio del progreso tecnológico inevitable; pretendemos establecer una política pública integral que capacite a las familias para tomar el control de sus vidas. El Plan «COMUNICANDO» viene a decir, de manera nítida, que la tecnología debe estar al servicio de la felicidad humana, y no la atención humana al servicio de la cuenta de resultados de un algoritmo digital.

Empantallados.com: El Soporte Metodológico y la Instrumentación Familiar

La implicación de Empantallados aporta al Plan «COMUNICANDO» el rigor de una plataforma experta en el acompañamiento de padres y educadores en el entorno digital.

Su rol principal consiste en proveer la base metodológica para los laboratorios pilotos familiares y la campaña de verano, estructurándose en tres aportaciones clave que la entidad debe valorar:

1. El “Plan Digital Familiar” como Instrumento de Diagnóstico y Evaluación: El Ayuntamiento propone adoptar e integrar de manera oficial el cuestionario y el mapa de propósitos de Empantallados.

Este recurso se distribuirá masivamente en los campamentos de verano y espacios municipales para que los hogares tricantinos puedan:

- Dibujar su Perfil Tecnológico: Identificar nombres, edades y biografías digitales de cada miembro.
- Ejecutar un Censo de Dispositivos: Cuantificar los terminales del hogar y delimitar físicamente las zonas de uso y de “aparcamiento” (p. ej., parkings de móviles).
- Fijar Propósitos Evaluables: Establecer metas individuales y familiares con un sistema de seguimiento visual (p. ej., “Cuelga el plan en tu nevera”) utilizando escalas icónicas de evaluación.
- Contenidos Educativos y Formativos de Vanguardia: Integración de la biblioteca de recursos multimedia, guías sobre tendencias y códigos PEGI de la entidad para nutrir las escuelas de mediación parental del municipio, facilitando que los padres reconozcan los videojuegos, challenges e influencers de sus hijos. El Vector “Vuestro Ejemplo”: Validar la metodología de concienciación de los adultos (evitar el consumo multipantalla simultáneo como ver la tele y el móvil a la vez, y programar días enteros de desconexión activa en la naturaleza).

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

2. El Pacto de Familias de Tres Cantos representa el motor de base civil y de proximidad indispensable para que el plan no sea una directriz política unidireccional, sino un movimiento de abajo hacia arriba (bottom-up). La propuesta de implicación que la entidad debe revisar se vertebra sobre sus tres pilares fundacionales:

- Pilar 1: El retraso de la entrega del smartphone: Validar el diseño de las campañas locales destinadas a concienciar a las familias y comunidades escolares sobre la importancia de posponer la entrega del primer dispositivo móvil personal, fundamentándose en los riesgos de deterioro cognitivo y aislamiento social documentados por el pacto.
- Pilar 2: El acompañamiento responsable en su uso: Operativizar la “Escala de Compromiso” del Pacto dentro de las dinámicas del Plan Municipal. Esto implica co-diseñar los talleres municipales basándose en las medidas concretas ya testadas por ellos:
 - Firma de acuerdos o contratos explícitos de uso y propiedad entre padres y menores.
 - Control parental digital y supervisión activa presencial.
 - Restricción estricta de pantallas en dormitorios

y baños, priorizando el uso de ordenadores en zonas comunes solo para tareas académicas.

- Retraso del alta en redes sociales a la edad legal de consentimiento de datos (14/16 años, conforme a la LOPDGDD 3/2018 y su anteproyecto de ley).
 - Compromiso firme de no llevar el terminal a los centros educativos fuera de los espacios designados.
- Pilar 3: Convivencia positiva, alternativa y comunitaria: Despliegue de redes vecinales de apoyo mutuo para normalizar el ocio sin pantallas (deporte, música, lectura) y fomentar que los adultos configuren sus terminales sin sonidos de notificación para reducir el uso distractivo delante de los niños.

3. Implicación de los jóvenes de la localidad en esta iniciativa a través de la Asociación Juvenil 3C y otras asociaciones juveniles.

4. Se llevará a cabo una coordinación especial con los servicios psicológicos municipales (AcompañandoTC, Punto y Seguido y Casa de la Juventud) para que atiendan específicamente a los adolescentes y jóvenes en los que la utilización de dispositivos digitales esté afectando negativamente a su vida.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

2. ¿QUÉ ES COMUNICANDO?

El Plan Municipal «COMUNICANDO» nace como una política pública de carácter estructural, permanente y transversal, impulsada directamente desde la Alcaldía del Ayuntamiento de Tres Cantos.

Su misión prioritaria es articular una respuesta de gobernanza local ante el reto socioantropológico más complejo de la era contemporánea: el impacto del uso compulsivo e inadecuado de dispositivos móviles y pantallas en la estructura social, la salud pública, el entorno educativo y las relaciones familiares.

Frente a enfoques prohibicionistas o campañas temporales de concienciación, este Ayuntamiento asume una posición vanguardista y audaz. Bajo la dirección de Alcaldía, el municipio asume que la tecnología no debe ser un vector de aislamiento individual o de exclusión de las relaciones humanas, sino una herramienta equilibrada y supeditada al bienestar social.

El Plan se establece como un pacto global y permanente, diseñado para entrar en vigor operativa y plenamente coincidiendo con el inicio del curso escolar en septiembre.

2.1. El concepto vertebrador: la doble dimensión de la conexión

La identidad y el éxito del proyecto se sintetizan en el concepto comunicativo y operativo «COMUNICANDO», un término que juega deliberadamente con una dualidad conceptual de potencia pedagógica e institucional:

- La pantalla como Interferencia (El Tono de Ocupado): En la terminología tradicional de las telecomunicaciones, cuando una línea telefónica está saturada, se emite la señal de “comunicando”. Esta es la metáfora del riesgo actual: dispositivos móviles que saturan la atención de los ciudadanos, bloquean el diálogo intergeneracional en las cenas domésticas, aíslan a la juventud en burbujas algorítmicas y ponen en “espera” las interacciones esenciales de la vida familiar y comunitaria.
- La Acción Social como Vínculo (El Acto de Relacionarse): En su acepción humana e interpersonal, estar “comunicando” describe el acto vivo, empático y constructivo de estrechar lazos, conversar cara a cara, participar en la vida pública y consolidar el tejido comercial de proximidad.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

El plan persigue desplazar el tiempo estéril de pantalla como línea ocupada para transformarlo en un imperativo de acción municipal: recuperar la palabra, la mirada y la presencia real.

2.2. Una estructura operativa viva: investigación, evolución y evaluación

Dada la volatilidad y la velocidad de los avances del ecosistema digital, este plan huye de rigideces reglamentarias. Está concebido como un marco abierto, dinámico y permanente, estructurado bajo el principio de la cultura de la evidencia.

Este primer texto cumple la función de **Documento Marco Institucional** para consumo interno del equipo de gobierno, la coordinación de las concejalías y los primeros contactos con entidades como *Empantallados* o el Pacto de Familias.

Para la rueda de prensa del **2 de junio**, lo que se expondrá ante los medios y la ciudadanía es el «**Documento Zero**». Este será un dossier mucho más visual, ejecutivo y volcado hacia la acción ciudadana. Su objetivo es explicar que el plan no arranca en frío en septiembre, sino que aprovecha el periodo estival como un laboratorio de pruebas. Será realizado por Gabinete de Alcaldía con el apoyo de las áreas implicadas.

→ La Estrategia del 2 de Junio: El Verano como Piloto

En la rueda de prensa se trasladará a los medios un mensaje clave: El Plan «Comunicando» es un proceso vivo que no espera a la vuelta al cole.

El Documento Zero funcionará como la declaración pública de compromisos y la hoja de ruta.

→ El Verano Piloto (Junio - Agosto):

Se explicará que durante los meses de julio y agosto se lanzarán las primeras acciones experimentales aprovechando los recursos municipales de época estival (campamentos urbanos, piscinas municipales, actividades de juventud al aire libre y las terrazas/hotelería local con el distintivo de comercio conectado). Esto permitirá testear la tecnología de IA (asistente de orientación), medir la receptividad de las familias y ajustar las metodologías.

En este periodo lanzaremos una campaña de comunicación. El plan necesita herramientas de comunicación directas, emocionales y de alto impacto para que la ciudadanía entienda el concepto de un solo vistazo durante los meses estivales.

El verano, además, es el momento idóneo: hay más tiempo libre, más luz, más terrazas y también más riesgo de que los menores (y los adultos) dupliquen

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

sus horas de pantalla.

Elaboraremos un primer spot de 20” segundos. Se divulgará en redes sociales y medios municipales y locales. También crearemos un cartel publicitario de estructural visual y diseños atractivos. Partimos del concepto: ¿Estás comunicando?. Nos comunicamos.

Creación de espacio en la web municipal con los recursos de este proyecto.

De cara al final de este curso, se realizará una prueba piloto de actuación en un colegio y en un instituto de la ciudad, a través de un gabinete psicológico especializado. Esta actuación consistirá en talleres dirigidos al alumnado, así como sesiones de orientación para progenitores.

→ El Curso Escolar (septiembre):

Con los datos y el aprendizaje del piloto de verano, el plan se desplegará de forma masiva y definitiva en las aulas, centros deportivos y comercios en su fase estructural.

2.3. Transversalidad interconcejalías: nueve áreas unidas

Bajo la Coordinación General de la Concejalía de Familia e Igualdad, el Plan unifica la acción de gobierno rompiendo la compartimentación burocrática clásica e implicando obligatoriamente a nueve áreas municipales estratégicas que inicialmente trabajarán, entre otras cosas, en los siguientes conceptos:

1. Familia:

Apoyo a personas vulnerables en su comunicación digital con las distintas administraciones.

Núcleo operativo de mediación parental y provisión del “Contrato Familiar para el Primer Móvil”.

Escuela de Familia con formación y asesoramiento.

Servicio de Mediación Familiar.

Familiteca, Espacio Cinco Sentidos.

Diagnóstico de la situación de conciliación familiar.

2. Educación:

Asesoramiento técnico a los centros educativos, tanto alumnado como personal docente, y AMPAS para el diseño de entornos escolares libres de pantallas.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

3. Salud Pública:

Campañas específicas frente a las adicciones conductuales (apuestas online, gaming), control de higiene del sueño y tecnoestrés. Incorporación de los resultados de los planes de adicción y dependencias.

4. Comercio:

Integración del tejido comercial local como espacio de reconexión analógica e interacciones de confianza ciudadana.

5. Deportes:

Potenciación del deporte base y torneos tradicionales como la alternativa saludable prioritaria frente al ocio sedentario digital.

Asesoramiento profesional a los clubes deportivos para desarrollar normas comunes de los jóvenes en el ámbito deportivo respecto al uso de los dispositivos móviles.

6. Juventud:

Dotación de infraestructuras de ocio analógico (teatro, música, clubs de rol) y fomento de un uso creativo y ético de la tecnología.

Asesoramiento a los monitores y profesores de la Casa de la Juventud para el uso responsable entre los jóvenes de los dispositivos móviles.

7. Mayores:

Programas de alfabetización digital para evitar la exclusión bancaria y fomento del voluntariado de intercambio intergeneracional.

8. Participación Ciudadana:

Dinamización del espacio urbano y plazas públicas impulsando foros vecinales por el derecho a la desconexión.

9. Transformación digital

Promoción de una innovación tecnológica centrada en las personas, fomentando un uso equilibrado y consciente de los entornos digitales. Diseño de iniciativas municipales que incentiven la reducción del consumo recreativo de pantallas entre jóvenes, el desarrollo de competencias de bienestar digital y la creación de experiencias de participación social que prioricen la interacción presencial y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

2.4. Un modelo de gobernanza abierta y alianzas civiles

Este pacto global reconoce, como ya hemos comentado anteriormente, que la administración local requiere de la legitimidad, experiencia acumulada y dinamismo de la sociedad civil organizada. Por ello, el Plan se constituye como una plataforma de participación abierta a colectivos de referencia local y nacional:

- Colaboración con la Asociación *Empantallados*: Integración de sus metodologías de mediación parental, estudios avanzados a nivel nacional y recursos editoriales especializados.
Integración del Pacto de Familias de Tres Cantos: Apoyo institucional y logístico a este movimiento asociativo pionero nacido de las familias del municipio. Sus acuerdos colectivos comunitarios para el retraso consensuado de la entrega del primer smartphone se generalizarán en las aulas tricantinas con el apoyo municipal.
- Otras alianzas estratégicas:
El Plan Municipal «COMUNICANDO» no limita su campo de acción al entorno doméstico y escolar; aspira a transformar la cultura digital de todo el ecosistema urbano. En este sentido, el tejido em-

presarial de Tres Cantos — y de forma muy especial su destacado tejido de compañías tecnológicas e innovadoras — se configura como un actor aliado indispensable en este pacto global.

El Ayuntamiento abrirá una línea específica de participación dirigida a las empresas locales a través de sus áreas de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), fundamentada en tres pilares de colaboración activa:

Apoyo Estratégico y Conciliación Laboral:

Se invitará a las empresas a adoptar de forma interna los principios del plan, promoviendo entornos de trabajo saludables que respeten el derecho a la desconexión digital de sus plantillas. Las organizaciones aliadas implementarán protocolos internos para evitar el envío de comunicaciones fuera del horario laboral, mitigando el tecnoestrés en los trabajadores y facilitando que el tiempo en el hogar sea de verdadera calidad y reconexión con sus familias.

Divulgación y Capilaridad Social:

Las empresas participantes actuarán como altavoces y vectores de difusión del plan. Colaborarán activamente en la distribución de los materiales

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

pedagógicos, las guías de mediación parental y la promoción del asistente de orientación familiar basado en IA entre sus empleados, expandiendo de manera masiva la capilaridad de la campaña en el municipio.

Mecenazgo y Sostenibilidad Económica:

Con el fin de garantizar la viabilidad y el crecimiento progresivo del plan sin comprometer las arcas públicas, se habilitarán fórmulas de cofinanciación y patrocinio privado bajo el marco de la RSC.

Las aportaciones económicas e inversiones materiales de las empresas se destinarán directamente a la financiación de los estudios sociológicos locales, la producción de las campañas multimedia, el desarrollo tecnológico del sistema de IA y la dotación de becas para intervenciones psicológicas especializadas en familias del municipio.

A cambio de este compromiso, el Ayuntamiento otorgará el sello y reconocimiento institucional “Empresa Corresponsable con la Salud Digital”, visibilizando públicamente en los medios y en el Documento Zero a aquellas organizaciones que inviertan activamente en proteger el capital humano y el futuro social de Tres Cantos.

2.5. Modelo de gestión sostenible:

dotación de recursos humanos y económicos

La viabilidad operativa y el éxito a largo plazo del Plan Municipal «COMUNICANDO» se fundamentan en un modelo de gestión eficiente, responsable y adaptativo.

La asignación de recursos presupuestarios y de personal no se plantea como un gasto cerrado o estático, sino como una inversión municipal escalable y estrictamente vinculada al cumplimiento de hitos.

Integración y Optimización de Medios Humanos

Para evitar duplicidades administrativas y maximizar la eficiencia de la estructura municipal, el plan no creará estructuras burocráticas paralelas de forma inmediata. En su lugar, se articulará bajo un principio de optimización transversal:

Coordinación de Áreas Intervinientes:

El plan integrará de forma sinérgica los trabajos, las competencias y el personal técnico de las ocho concejalías implicadas bajo la supervisión directa de la Coordinación General de Familia.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

Consolidación de Contratos y Servicios:

Se unificarán y coordinarán todos aquellos servicios, programas y asistencias técnicas ya contratados por las diferentes áreas que guarden relación directa o indirecta con la salud digital, la mediación familiar, el ocio saludable o la prevención de adicciones. Esto permitirá reorientar esfuerzos y recursos técnicos ya existentes hacia los objetivos compartidos del plan, multiplicando su impacto sin generar costes estructurales innecesarios.

Crecimiento Especializado:

En la medida que este plan adquiera su personalidad y consolidación, se incorporarán nuevos perfiles profesionales (como psicólogos especialistas en tecnostres, educadores o analistas de datos para la supervisión de la IA) se realizará de manera planificada y progresiva.

Dotación Económica Progresiva y Vinculada a Resultados

De acuerdo con las directrices de la Alcaldía, la dotación presupuestaria del Plan «COMUNICANDO» seguirá un criterio de escalabilidad financiera:

- **Asignación Presupuestaria Adaptativa:** El plan arrancará con una partida inicial destinada al laboratorio piloto de verano, la campaña multimedia y el desarrollo de la plataforma tecnológica base.
- **Financiación Sujeta a Evaluación:** Los incrementos económicos en los ejercicios sucesivos serán progresivos y acordes a los resultados de la exitosa evolución del plan, que serán validados de manera científica mediante las auditorías e informes del sistema de evaluación continua.
- **Retorno de Inversión Social:** Aquellos programas que demuestren una alta participación comunitaria, una reducción efectiva de los índices de tecnostres familiar o una reactivación contrastada del comercio local verán ampliada su dotación económica para su expansión; por el contrario, los recursos de aquellas líneas de acción que no cumplan con los indicadores de éxito serán reorientados de forma inmediata, garantizando una gestión pulcra, transparente y eficiente del dinero público.

ANEXOS

Primer borrador del Índice
DOCUMENTO ZERO
«COMUNICANDO»

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

BLOQUE I: EL MANIFIESTO DE TRES CANTOS (MARCO POLÍTICO Y CONCEPTUAL)

1. Saluda del alcalde:

Por qué la Alcaldía de Tres Cantos lidera el primer pacto local por la salud digital y la reconexión humana.

2. ¿Qué es «Comunicando»?:

La doble dimensión conceptual.

2.1. La Pantalla como Interferencia: El “tono de ocupado” en la vida familiar y social.

2.2. La Acción Social como Vínculo: Recuperar la palabra, la mirada y las relaciones cara a cara.

3. Principios Rectores:

Un marco vivo, permanente y dinámico basado en la cultura de la evidencia (estudios locales y evaluación continua).

4. Inteligencia tecnológica y artificial con rostro humano:

Innovación tecnológica ética supeditada a la supervisión humana (*Human-in-the-loop*).

BLOQUE II: LAS ÁREAS TRANSVERSALES EN ACCIÓN (LAS 9 CONCEJALÍAS)

5. Coordinación General (concejalía de Familia e Igualdad):

El hogar como núcleo piloto. Mediación Parental y el “Primer Contrato Familiar”.

Apoyo a personas vulnerables en su comunicación digital con las distintas administraciones.

Escuela de Familia con formación y asesoramiento.

Servicio de Mediación Familiar.

Familiteca, Espacio Cinco Sentidos.

Diagnóstico de la situación de conciliación familiar.

6. Entornos de Aprendizaje y Salud (Educación y Salud Pública): Aulas libres de pantallas, prevención del tecnoestrés, higiene del sueño y control de adicciones conductuales (gaming y apuestas).

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

7. Socialización, Deporte y Comunidad (Juventud, Deportes y Participación Ciudadana):
Infraestructuras de ocio analógico creativo, el deporte base libre de pantallas y dinamización de plazas públicas.

8. Inclusión y Espacios de Proximidad (Mayores y Comercio, Servicios Sociales):

8.1. Alfabetización Digital Segura: Combate a la exclusión social y financiera en la tercera edad.

8.2. El Comercio Local como Infraestructura Social: El tejido comercial y hostelero como dinamizador de relaciones humanas reales.

8.3. Raíces del Municipio: Recuperación y actualización del espíritu del histórico “Servicio de Llamadas en Comercios Tricantinos”. El nuevo distintivo “Comercio Conectado al Barrio”.

8.4. Los Servicios Sociales como conexión digital de las personas en riesgo de exclusión.

BLOQUE III: LA CAMPAÑA MULTIMEDIA Y EL LABORATORIO PILOTO DE VERANO (JULIO - AGOSTO)

9. Campaña de Impacto Multimedia: «Este verano, desconecta»

9.1. Spot Publicitario “La Señal” (20 segundos): Guión técnico, recursos narrativos y contraste sonoro.

9.2. Cartelería Exterior “¿Comunicando? Comunicados. Concepto visual y copia publicitaria para cartelería en espacios públicos.

10. El Calendario de Implantación Estival (Fase Piloto) y posteriores:

10.1. Campamentos Urbanos y Piscinas Municipales: Talleres y dinámicas experimentales de juego analógico.

10.2. Activación en otros espacios amigables de conversación libre de móviles.
“Espacios con los cinco sentidos” → Familiteca

10.3 Planificación de campañas en septiembre y en épocas de especial interés calendario 2027.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

BLOQUE IV: GOBERNANZA ABIERTA, RSC Y MEDIOS DE GESTIÓN

11. Alianzas con la Sociedad Civil Organizada: Cooperación abierta con la Asociación Empantallados y el Pacto de Familias de Tres Cantos.

12. El Rol del Sector Empresarial (Responsabilidad Social Corporativa):

12.1. Conciliación Laboral: El derecho a la desconexión digital en las plantillas de las empresas locales.

12.2. Mecenazgo Estratégico: Fórmulas de cofinanciación corporativa para la sostenibilidad del plan.

12.3. Sello Institucional: Reconocimiento como “Empresa Corresponsable con la Salud Digital”.

13. Modelo de Gestión de Recursos Humanos y Económicos:

3.1. Optimización Transversal de Medios Humanos: Integración de personal técnico de las áreas y unificación de servicios y contrataciones existentes.

3.2. Dotación Económica Progresiva: Escalabilidad presupuestaria sujeta estrictamente a los resultados de la exitosa evolución del plan.

BLOQUE V: DESPLIEGUE GENERAL (A PARTIR DE SEPTIEMBRE)

14. La Vuelta a las Aulas: Activación masiva del plan coincidiendo con el inicio del nuevo curso escolar.

15. Guía Práctica de Adhesión: Cómo pueden sumarse de forma activa las familias, los colegios, los clubes deportivos y los comercios del municipio.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

BLOQUE VI: ANÁLISIS ESTRATÉGICO, EVALUACIÓN CONTINUA Y EVOLUCIÓN DEL PLAN

16. Marco metodológico del análisis estratégico:
Se establece un Observatorio Municipal de Salud Digital que operará de forma permanente bajo la dirección técnica del plan.

17. Sistema integrado de evaluación y auditoría de impacto: Cada línea de acción, taller y campaña sectorial desplegada por las ocho concejalías transversales estará sujeta a un riguroso sistema de evaluación continua basado en tres niveles de indicadores clave (KPI):

17.1. Evaluación de cobertura y ejecución.

17.2. Evaluación de impacto conductual.

17.3. Evaluación de eficiencia presupuestaria.

18. Mecanismos de mejora y evolución dinámica.

18.1. Comité de Dirección y Reorientación Estratégica.

18.2. Actualización Tecnológica Permanente.

18.3. Vinculación presupuestaria orientada al éxito.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

IDEAS PARA EL PROYECTO PILOTO DE VERANO

Spot de video y audio de 20" (posible campaña radio).

La señal: contraste sonoro, rápido e inmediato.

Este anuncio juega con el contraste sonoro para generar empatía inmediata. Es rápido, directo y busca un golpe de efecto emocional.

- **0:00 - 0:05 | Escena 1 (Visual):**

Un plano de recurso muy estival. Una piscina municipal o una terraza de verano en Tres Cantos por la tarde. En primer plano, un niño de unos 8 años mira a la cámara con una pelota bajo el brazo, esperando. Al fondo, sus padres están sentados, pero tienen la mirada completamente fija en las pantallas de sus móviles.

- **0:00 - 0:05 | Audio:**

Sonido de ambiente de verano ahogado, casi imperceptible. Por encima, el sonido clásico, rítmico y molesto de una línea de teléfono comunicando: (Pi... Pi... Pi... Pi...).

- **0:05 - 0:10 | Escena 2 (Visual):**

Plano medio de dos jóvenes sentados en un banco del Parque Central. Están juntos, casi tocándose, pero cada uno mira su propio teléfono de forma compulsiva. Sus rostros están iluminados por el brillo de la pantalla.

- **0:05 - 0:10 | Audio:**

El tono de ocupado se acelera e intensifica ligeramente: (Pi... Pi... Pi... Pi...).

- **0:10 - 0:15 | El Giro (Visual):**

De repente, el padre del primer niño deja el móvil sobre la mesa de la terraza, mira a su hijo y sonríe. En el parque, una de las jóvenes guarda el móvil en la mochila, le da un toque en el hombro a su amiga y le señala un helado. El entorno se llena de luz natural.

- **0:10 - 0:15 | Audio:**

(¡Clack!) Sonido seco de un móvil al bloquearse y guardarse. El tono molesto de ocupado desaparece de golpe. Entra de lleno el sonido real y nítido del verano: risas, chapoteos de agua, el viento en los árboles y las voces de la gente conversando.

- **0:15 - 0:20 | Cierre (Visual):**

Pantalla institucional limpia. Aparece el logotipo del Ayuntamiento de Tres Cantos y el lema del plan en letras grandes y dinámicas.

- **0:15 - 0:20 | Voz en off (Cálida y cercana):**

«Este verano, tu móvil está ocupado. Estamos comunicándonos. Plan Municipal Comunicando. Ayuntamiento de Tres Cantos

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

CARTEL PUBLICITARIO

¿Comunicas?
Estamos comunicando
Este verano la foto no está en tu móvil

El diseño del cartel busca la limpieza visual, huyendo de imágenes saturadas, para generar impacto.

Una fotografía de alta calidad, luminosa y desenfocada (efecto bokeh).

Elemento central: un padre abraza por detrás a su hija. Apoyan las cabezas. Están sentados. Un móvil está boca abajo.

Pie de cartel:

Logotipo oficial del Plan Municipal «Comunicando».
Isologotipo del Ayuntamiento de Tres Cantos.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA:

EL DESAFÍO GLOBAL Y LOCAL DE LA HIPERCONECTIVIDAD

Fuentes primarias e informes estadísticos que sustentan el análisis de este epígrafe:

- **Organización Mundial de la Salud (OMS):**
Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para menores de 5 años (Ginebra, 2019).
- **Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11):**
Trastorno por Uso de Videojuegos (Código 6C51), Organización Mundial de la Salud (2022).
- **Asociación Americana de Psiquiatría (APA):**
Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición, Revisión de Texto (DSM-5-TR) (Washington, 2022).
- **UNICEF España:**
Impacto de la Tecnología en la Adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades (Madrid, 2021).
- **Instituto Nacional de Estadística (INE):**
Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares (Madrid, datos anuales consolidados).
- **Meltwater & We Are Social:**
Digital Global Overview Report (Datos agregados globales de uso de Internet, telefonía móvil y redes sociales, 2024-2025).
- **Asociación de Investigación de Medios de Comunicación (AIMC):**
Estructura de la Audiencia y Consumo de Internet en España. Marco General de Medios (Madrid, 2024).
- **Revista Médica JAMA Pediatrics:**
Association Between Screen Time and Children's Development: A Longitudinal Study (Estudios clínicos sobre neurodesarrollo infantil, 2019-2023).
- **Asociación Española de Pediatría (AEP):**
Plan de Salud Digital para las Familias de la Asociación Española de Pediatría (Madrid, Guías Técnicas de Intervención).

COMUNICANDO
COMUNICANDO
COMUNICANDO
COMUNICANDO
PLAN MUNICIPAL



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS