



CUIDANDO MI TRIBU

EDUCANDO EN FAMILIA

DECE



INSTRUCCIONES:

Lee cada pregunta y selecciona la respuesta correcta.



PUNTUACIÓN TOTAL

10 PUNTOS



1



¿Qué es la nomofobia?

- A) Miedo a estar sin el celular.
- B) Miedo a los animales.
- C) Miedo a la oscuridad.

2



¿El uso excesivo de pantallas puede afectar la salud?

- A) Sí.
- B) No.
- C) Nunca.

3



¿Qué puede verse afectado por el uso excesivo de pantallas?

- A) La atención.
- B) El color de los ojos.
- C) La estatura.

4



¿Qué puede afectar el uso excesivo de pantallas en los niños?

- A) La memoria.
- B) El olfato.
- C) El gusto.

5



¿Qué se recomienda para los niños menores de 6 años?

- A) Evitar las pantallas.
- B) Usarlas todo el día.
- C) Usarlas toda la noche.

6



¿Cuánto tiempo se recomienda usar pantallas a partir de los 6 años?

- A) 30 minutos o menos.
- B) 5 horas.
- C) 10 horas.

7



¿Cuándo se recomienda evitar las pantallas?

- A) Antes de dormir.
- B) Después de desayunar.
- C) Después de jugar.

8



¿Qué actividad se recomienda realizar sin pantallas?

- A) Jugar.
- B) Ver videos.
- C) Usar el celular.

9



¿Qué puede ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades?

- A) Leer cuentos.
- B) Ver pantallas todo el día.
- C) Usar el celular antes de dormir.

10



¿Qué debemos hacer para cuidar nuestra salud?

- A) Usar las pantallas con moderación.
- B) Usarlas todo el día.
- C) Usarlas toda la noche.

11



¿Qué recomienda el video sobre el uso del celular?

- A) Usarlo menos.
- B) Usarlo todo el día.
- C) Usarlo toda la noche.

12



¿Qué problema puede causar el uso excesivo del celular?

- A) Adicción.
- B) Más energía.
- C) Mejor descanso.



MENOS PANTALLAS,
MÁS VIDA.



CONECTEMOS EN FAMILIA,
CRECEMOS JUNTOS.



¡JUNTOS CUIDAMOS NUESTRA SALUD Y BIENESTAR!



WORKSHEETS