CUIDANDO MI TRIBU

EDUCANDO EN FAMILIA

DECE

Evaluación: La nomofobia

¡Menos pantallas, más vida!

Indicaciones: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta correcta.

Puntaje total: 10 puntos

1 ¿Qué es la nomofobia? — 0,84 puntos

- (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? — 0,84 puntos

- (A) Si.
- (B) No.
- (C) Nunca.



3 ¿Qué puede verse afectado por el uso excesivo de pantallas? — 0,83 puntos

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



4 ¿Qué puede afectar el uso excesivo de pantallas en los niños? — 0,83 puntos

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



5 ¿Qué se recomienda para los niños menores de 6 años? — 0,83 puntos

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



6 ¿Cuánto tiempo se recomienda usar pantallas a partir de los 6 años? — 0,83 puntos

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



7 ¿Cuándo se recomienda evitar las pantallas? — 0,83 puntos

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



8 ¿Qué actividad se recomienda realizar sin pantallas? — 0,83 puntos

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



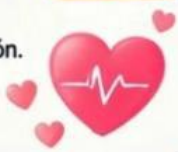
9 ¿Qué puede ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades? — 0,83 puntos

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



10 ¿Qué debemos hacer para cuidar nuestra salud? — 0,83 puntos

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



¡Excelente trabajo!

Juntos cuidamos nuestra salud y bienestar.

LIVEWORKSHEETS