CUIDANDO MI TRIBU
EDUCANDO EN FAMILIA
DECE

AUTOEVALUACIÓN

Indicaciones: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta correcta.

1 **¿Qué es la neuroplasticidad?**

- ○ A) La capacidad del cerebro de adaptarse y cambiar.
- ○ B) Una enfermedad del cerebro.
- ○ C) Una forma de dormir.

2 **¿Qué sucede con las conexiones que el cerebro utiliza con mayor frecuencia?**

- ○ A) Se fortalecen.
- ○ B) Desaparecen inmediatamente.
- ○ C) No cambian.

3 **¿Qué es la poda neuronal?**

- ○ A) El proceso de eliminar conexiones que no se ejercitan.
- ○ B) El aumento de horas frente a pantallas.
- ○ C) Una técnica de estudio.

4 **¿Qué parte del cerebro se relaciona con la planificación y la atención?**

- ○ A) Corteza prefrontal.
- ○ B) Retina.
- ○ C) Estómago.

5 **¿Qué función cumple la corteza prefrontal?**

- ○ A) Ayuda a planificar y tomar decisiones.
- ○ B) Produce alimentos.
- ○ C) Controla la visión únicamente.

6 **¿Qué puede provocar el estímulo digital inmediato según el documento?**

- ○ A) Que la corteza prefrontal se esfuerce menos por mantener la atención.
- ○ B) Que desaparezca la memoria.
- ○ C) Que aumente automáticamente el rendimiento escolar.

7 **¿Qué tipo de luz de las pantallas puede afectar el descanso?**

- ○ A) Luz azul.
- ○ B) Luz amarilla.
- ○ C) Luz verde.

8 **¿Qué hormona del sueño puede verse afectada por la luz de las pantallas?**

- ○ A) Melatonina.
- ○ B) Insulina.
- ○ C) Adrenalina.

9 **¿Qué se recomienda para niños de 6 a 12 años según el documento?**

- ○ A) Entre 1 y 1,5 horas.
- ○ B) 5 horas.
- ○ C) Sin ningún límite.

10 **¿Qué se recomienda hacer con los dispositivos antes de dormir?**

- ○ A) Desconectarlos dos horas antes.
- ○ B) Utilizarlos hasta quedarse dormido.
- ○ C) Dejarlos encendidos durante toda la noche.

¡Tú puedes!

LIVEWORKSHEETS