

EDUCANDO EN FAMILIA
**PANTALLAS
Y CEREBRO**



INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y marca con una X la respuesta que consideres correcta.

★ **PUNTUACIÓN TOTAL**
10 PUNTOS

Cada pregunta vale 1 punto. | ★ | ¡Haz tu mejor esfuerzo y demuestra lo aprendido!

1 ¿Qué es la nomofobia? (1 punto)

- 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? (1 punto)

- A** Sí. ☐
- B** No. ☐
- C** Nunca. ☐

3 ¿Qué puede verse afectado por el uso excesivo de pantallas? (1 punto)

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

4 ¿Qué puede afectar el uso excesivo de pantallas en los niños? (1 punto)

- A** La memoria. ☐
- B** El olfato. ☐
- C** El gusto. ☐

5 ¿Qué se recomienda para los niños menores de 6 años? (1 punto)

- 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? (1 punto)

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

7 ¿Qué es importante hacer además de limitar el tiempo de pantallas? (1 punto)

- A** Dar más tiempo de pantallas los fines de semana. ☐
- B** Fomentar juego activo y lectura. ☐
- C** Ver televisión en la habitación. ☐

8 ¿Qué hábito ayuda a proteger nuestro cerebro? (1 punto)

- A** Dormir bien. ☐
- B** Pasar muchas horas en redes sociales. ☐
- C** Usar pantallas antes de dormir. ☐

9 ¿Cuál de estas actividades NO es recomendada en exceso? (1 punto)

- A** Hacer ejercicio. ☐
- B** Jugar videojuegos por muchas horas. ☐
- C** Ver videos sin parar. ☐

10 ¿Qué beneficio tiene usar las pantallas con equilibrio? (1 punto)

- A** Mejora el aprendizaje y la creatividad. ☐
- B** Afecta siempre la salud. ☐
- C** No tiene ningún beneficio. ☐



¡Tú puedes cuidar tu cerebro y tomar buenas decisiones!

PUNTAJE OBTENIDO

10

LIVEWORKSHEETS

