

Plantilla de lección – Beneficios de las pantallas

Aunque a menudo hablamos de los riesgos, la tecnología también tiene muchos beneficios si se utiliza con conciencia. Esta actividad te ayudará a identificar prácticas digitales positivas y diferenciar los contenidos constructivos de aquellos que generan dependencia o malestar.

1. ¿Qué prácticas digitales les interesan a tus hijos y son beneficiosas?

Habla con ellos y anota aquellas actividades que les gustan y que:

- Les aportan conocimientos
- Fomentan la creatividad
- Promueven el movimiento o el juego activo
- Estimulan la curiosidad o el aprendizaje
- Les permiten conectar de forma sana con otras personas

👉 Ejemplos:

- Ver documentales o vídeos educativos
- Usar apps de dibujo, música, idiomas o programación
- Juegos de retos lógicos o acertijos
- Videollamadas con la familia
- Tutoriales para hacer manualidades o aprender

👉 Tus anotaciones:

1.
2.
3.

2. Diferencia la “verdura digital” de la “bollería digital”

Habla con tus hijos de forma sencilla:

Verdura digital: contenidos que nutren, enseñan, conectan, inspiran.

Bollería digital: contenidos vacíos, repetitivos, pasivos o que generan adicción.

Haz una lista juntos y colócala en un lugar visible para tomar decisiones conscientes.

👉 Ejemplos:

Verdura digital 🍏	Bollería digital 🍪🔍
Aplicaciones de dibujo, mates...	Vídeos en bucle sin fin
Juegos de construcción o memoria	Juegos con recompensas inmediatas
Documentales infantiles	Series violentas o de humor agresivo
Cuentacuentos interactivos	TikToks repetitivos sin filtro

👉 Tu tabla personalizada:

Verdura digital 🍏	Bollería digital 🍪🔍
.....	
.....	
.....	

3. Juegos adecuados por edad

Ayuda a tus hijos a elegir juegos y contenidos apropiados para su desarrollo.

- ✅ Piensa en su edad, intereses, necesidades y capacidades.
- ✅ Evita juegos que fomenten la agresividad, la compra compulsiva o el aislamiento.
- ✅ Fomenta juegos colaborativos, creativos y educativos.

👉 Algunas ideas que podéis explorar juntos:

- Juegos de memoria y atención
- Construcción y resolución de retos
- Aplicaciones para crear historias, música o arte
- Videojuegos cooperativos y sin violencia

Consejo final:

Utiliza esta información para negociar acuerdos familiares sobre el uso de las pantallas. Si sienten que su voz cuenta, es más probable que colaboren.

