

Plantilla Lección – Riesgos del Uso de Pantallas

Objetivo: Identificar de forma consciente cómo puede afectar el uso de pantallas a nivel psicológico, físico y social. Esta plantilla permite observar y reflexionar para prevenir posibles consecuencias negativas.

1. Riesgos Psicológicos

Valora de 0 a 10 (0 = nada, 10 = mucho) según lo que percibas en tus hijos/as.
Subraya o marca los que tengan puntuación más alta.

- ☐ Irritabilidad, mal humor y agresividad
- ☐ Déficit de atención y concentración
- ☐ Desmotivación o apatía (aburrimiento constante)
- ☐ Retraso en el desarrollo cognitivo (por ejemplo, lenguaje o pensamiento lógico)
- ☐ Estrés, ansiedad o baja autoestima
- ☐ Insatisfacción crónica (nada les motiva)
- ☐ Adicción o uso compulsivo de dispositivos
- ☐ Baja tolerancia a la frustración / impaciencia (todo lo quieren ya)

 Observaciones / Reflexiones:

2. Riesgos Físicos

También puntúa de 0 a 10 los siguientes síntomas o consecuencias:

- ☐ Calidad del sueño alterada (duermen mal, se desvelan...)
- ☐ Fatiga visual / aparición de miopía
- ☐ Falta de atención y concentración (incluso en actividades sin pantallas)
- ☐ Síntomas musculoesqueléticos (posturas incorrectas, dolor de cuello o espalda)
- ☐ Tendencia al sedentarismo u obesidad

 Observaciones / Reflexiones:

3. Riesgos Psicosociales

Estos no se puntúan, pero deben ser comentados con los niños/as de forma sencilla. Reflexionad en familia sobre qué significan y cómo protegerse.

- Aislamiento social o pérdida de motivación por otras actividades
- Bajo rendimiento escolar
- Disminución de la interacción cara a cara
- Ciberacoso, suplantación de identidad o grooming (adultos que se hacen pasar por niños)
- Comunicación hiperpersonal (solo se relacionan con quien les interesa, sin empatía)
- Fake news (noticias falsas o engañosas)
- Exposición pública excesiva (fotos, vídeos sin privacidad)
- Estrés consumista (publicidad constante que crea necesidades)

 Actividad propuesta:

Analiza un anuncio en familia.

- ¿A quién va dirigido?
- ¿Qué música o emociones utiliza?
- ¿Qué promesa o deseo activa?
- ¿Crees que es realista?
- ¿Hay algún truco visual o engaño?

También podéis revisar algunos titulares de noticias o redes y valorar:

- ¿Es una fuente fiable?
- ¿Es sensacionalista o engañosa?
- ¿Qué intención parece tener?

4. Balance: Aspectos Positivos y Negativos del Uso de Pantallas

 Positivos	 Negativos
Ej. Conexión con familiares lejanos	Ej. Irritabilidad si se interrumpe el uso
Ej. Acceso a recursos educativos	Ej. Disminución de la actividad física

 Reflexión conjunta: