

Plantilla de trabajo: Implicarse en la educación digital

Parte 1: Equilibrando las áreas de la vida de tu hijo/a

Reflexiona sobre las diferentes áreas de la vida de tu hijo/a. Evalúa del 0 al 10 cuánto espacio ocupa actualmente cada una (0 = nada de espacio, 10 = ocupa casi todo su tiempo). Luego, escribe tres acciones concretas que te ayudarían a fomentar el equilibrio en cada área.

Área	Puntuación actual (0-10)	¿Qué puedo hacer para equilibrar esta área? (3 acciones concretas)
Aire libre		1. 2. 3.
Ejercicio físico		1. 2. 3.
Obligaciones		1. 2. 3.
Estudios		1. 2. 3.
Creatividad		1. 2. 3.
Tiempo en familia		1. 2. 3.
Tiempo en pantalla		1. 2. 3.

Parte 2: Primer registro personal de uso de pantallas

Responde con sinceridad. Este ejercicio no es para juzgarte, sino para tomar conciencia.

¿Cuánto tiempo estimas que pasas frente a una pantalla diariamente?

(Incluye móvil, ordenador, televisión, tablet, etc.)

¿Cómo crees que el uso de pantallas afecta tu rutina diaria y tus relaciones personales?

(Por ejemplo: menos tiempo en familia, interrupciones, menor descanso, etc.)

¿Eres consciente del tiempo que pasas frente a la pantalla o tiendes a perder la noción del tiempo?

¿Has experimentado fatiga visual, dolor de cabeza o dificultades para dormir debido al uso prolongado de pantallas?

¿Qué beneficios obtienes del uso de la tecnología? ¿Y qué aspectos consideras negativos?

¿Cómo gestionas las interrupciones o distracciones provocadas por notificaciones o mensajes constantes?

¿Podrías limitar el uso de pantallas en ciertos momentos del día para priorizar otras actividades?

(¿Qué momentos podrían ser esos? ¿Qué alternativas te gustaría implementar?)

Segundo registro: Uso de pantallas en tus hijos/as

Reflexiona sobre el uso que tus hijos/as hacen de la tecnología. Estas preguntas te ayudarán a tomar conciencia y detectar posibles cambios a implementar en casa.

¿Cuánto tiempo pasan tus hijos/as frente a una pantalla diariamente?

(Incluye televisión, móvil, tablet, ordenador, consola, etc.)

¿Qué tipo de contenido consumen en sus dispositivos? ¿Cómo supervisas ese contenido?

(¿Utilizas controles parentales, revisas el historial, compartís el tiempo de pantalla...?)

¿Cómo afecta el uso de pantallas al comportamiento y al estado de ánimo de tus hijos/as?

(¿Notas más irritabilidad, nerviosismo, cansancio, aislamiento...? ¿Hay cambios después del uso prolongado?)

¿Qué normas tenéis establecidas en casa respecto al uso de pantallas? ¿Cómo se aplican y qué tan efectivas son?

¿Cómo reaccionan tus hijos/as cuando se les pide que dejen de usar sus dispositivos?

(¿Aceptan el límite? ¿Se enfadan? ¿Negocian?)

¿Habéis hablado en casa sobre los beneficios y riesgos del uso de la tecnología?

(¿Les ayudáis a desarrollar un pensamiento crítico sobre el contenido que consumen?)

¿Qué estrategias utilizáis para fomentar un uso saludable y equilibrado de la tecnología en casa?

(Por ejemplo: tiempo compartido sin pantallas, zonas libres de móviles, actividades alternativas...)

¿Estáis preparados para ajustar las normas de uso de pantallas a medida que vuestros hijos/as crecen y sus necesidades cambian?

(¿Tenéis flexibilidad para adaptar los límites según su edad, madurez y contexto?)