

Sobre el uso excesivo de la Tecnología - Nivel 1

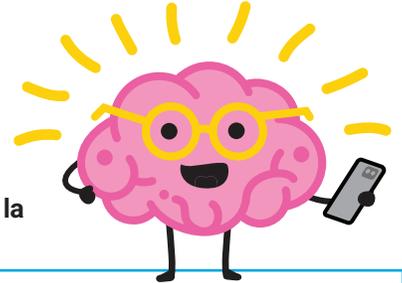
Actividades para alumnos



Guía de visualización del vídeo

Hazlo ahora: escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta:

¿Tienes una tableta o un teléfono inteligente? ¿Te resulta difícil apartarlo de ti cuando tienes «puntitos rojos» de aviso de nuevo contenido o contenido nuevo arriba o abajo de la pantalla al que acceder deslizando rápidamente? Si es así, ¿por qué crees que lo es?



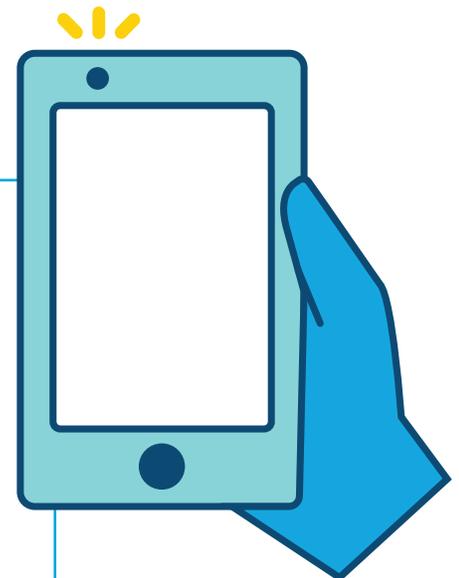
Rellena los espacios en blanco

Una conducta de riesgo que los jóvenes adoptan sin darse cuenta es usar en exceso la _____.

¿Crees que es TU CASO? Justifica tu respuesta tanto si crees que SÍ como si crees que NO: _____

Parémonos a pensarlo...

PC #1 - ¿Por qué puede ser peligroso hacernos demasiados selfis? ¿Cómo puede cambiar la forma en la que nos vemos?



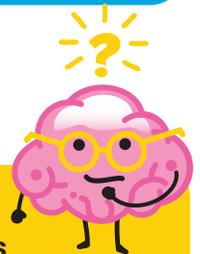
Parémonos a pensarlo...

PC #2 - ¿Qué cosas deberías tener en cuenta para cuidarte digitalmente o para incluir en tu «Plan para un Cerebro Sano».

¿Qué normas tenéis en casa para entorno al uso de la tecnología?	¿Qué debería tener un buen Plan Preventivo para proteger nuestro cerebro contra el uso excesivo de tecnología?

Anotación en Mi Diario

Instrucciones: Escribe 5-10 frases que sirvan de respuesta a la pregunta de abajo. Usa el marco para crear un dibujo que ilustre la respuesta que más te guste.



La tecnología está en por todas partes, ¡incluso en nuestro bolsillo! El bombardeo de información en nuestras pantallas es constante, siempre hay algo más que ver o hacer, es un estrés. ¿Cómo puedes practicar algún ejercicio de conciencia plena, de relajación de tu cerebro y de concentración en una sola cosa?

Handwriting practice area consisting of 12 horizontal blue lines. On the right side, there is a square frame with a decorative orange scalloped border, intended for drawing.

Actividad n.º 1 - Individual

Instrucciones: coloca los términos del banco de palabras de abajo en el lugar correcto para responder a esta pregunta: ¿qué cosas son buenas y qué cosas son malas para el desarrollo saludable de tu cerebro?

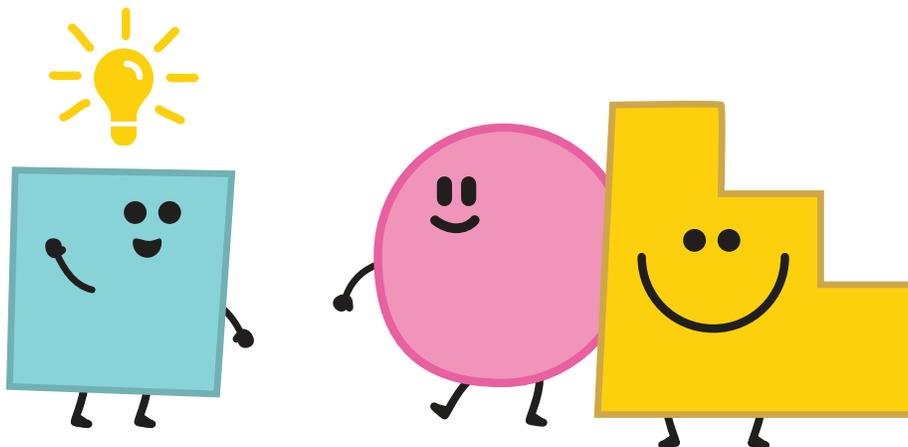
Positivas	Negativas

Banco de palabras: leer, redes sociales, ser un buen amigo, usar la tableta, hacer deporte, aparecer en las redes sociales, leer un libro, jugar a la consola

Actividad n.º 2 - Grupal

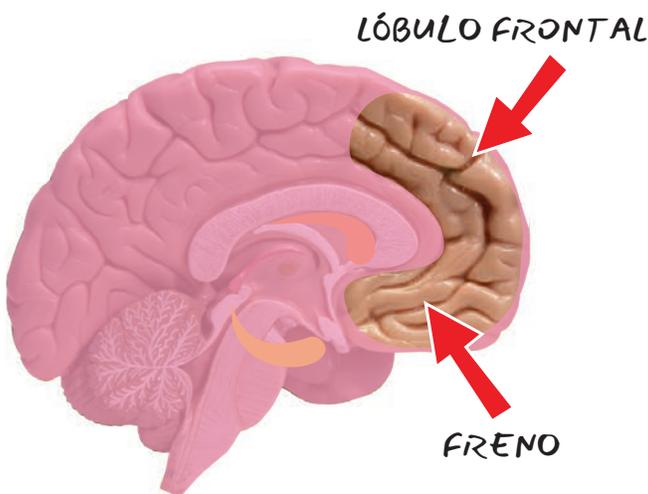
(Si la actividad es dirigida por el profesor no es necesario entregar ningún material a los alumnos)

Trabajando todos juntos en la clase, cread unas «**REGLAS PARA UN CEREBRO EN EQUILIBRIO**». Haced una «tormenta de ideas» para enumerar las posibles formas de conseguir tranquilidad y equilibrio y practicad ejercicios de **CONCIENCIA PLENA** para fortalecer vuestro lóbulo frontal y que así os pueda proporcionar un buen «sistema de frenos».



Actividad n.º 3 «¡Quiero saber más!»

Habla con tus padres en casa sobre cómo puedes seguir fortaleciendo tu lóbulo frontal y usando «tu freno» con un **PLAN PARA UN CEREBRO EN EQUILIBRIO**. ¿Crees que también sería bueno que tus padres tuviesen uno? Tal vez podáis buscar juntos el equilibrio de vuestros cerebros juntos a través de una actividad compartida, como cocinar juntos, o hacer juntos en casa otras cosas útiles para la familia. ¡Venga, haced un plan!



Concurso «Cerebritos»

- 1. Verdadero o Falso:** usar de forma excesiva la tecnología puede poner en riesgo tu cerebro.
- 2. Verdadero o Falso:** centrar mis neuronas en las pantallas en lugar de conectar conmigo mismo o con los demás puede reducir mi habilidad para comunicarse.
- 3. Rellena los espacios:** esto sucede cuando nuestras neuronas se acostumbran a «ir de salto en salto» o a reaccionar a estímulos fugaces por un uso excesivo de la tecnología _____
_____.
- 4. Rellena los espacios:** los estudios indican que las personas que usan la tecnología en exceso sienten menos _____ y más _____.
- 5. Respuesta abierta:** «Tecnorregla de oro», que significa que por cada 1 hora de pantalla tenemos que tener 1 hora de cualquier otra actividad que nos ayude a equilibrar lo que nuestro cerebro está usando y lo que está tirando. ¿Qué puedes hacer para EQUILIBRAR tus horas frente a las pantallas?

