

## La tecnología y mi cerebro

### Guía de actividades para los grados 3 a 5.



# Know Your Neuro

### Preguntas del cuestionario

1) ¿Cuántas horas tarda tu célula cerebral en...?

conexiones para empezar a crear redes cuando estás

¿Practicar un comportamiento o una habilidad?

Respuesta: De 3 a 4 horas seguidas o consecutivas.

2) ¿Cómo está afectando negativamente la tecnología a nuestra capacidad de atención?

Respuesta: Prestar atención a múltiples estímulos en lugar de a uno solo a la vez divide nuestra atención y reduce nuestra capacidad de mantenerla durante periodos de tiempo más prolongados.

2) ¿Qué es el cerebro de palomitas de maíz?

Respuesta: La estimulación constante de los aparatos electrónicos y las pantallas mantiene nuestras células cerebrales activas.

4) ¿Qué es la fuga de cerebros?

Respuesta: El efecto que tiene el exceso de tiempo frente a las pantallas en el cerebro es que este se queda sin recursos energéticos.

3) ¿Qué es la regla del equilibrio cerebral?

Respuesta: Una regla para un cerebro sano que establece que por cada hora de tiempo frente a la pantalla debemos dedicar una hora a otra cosa, como como tiempo cara a cara con un amigo, hacer ejercicio, prestar atención, escuchar, hablar y practicar la atención plena.

### ¿Sufres de rabiets tecnológicas?

Un tecno-berrinche es un berrinche que ocurre cuando una persona pierde el acceso a la tecnología. Los tecno-berrinches pueden ser una señal de que el lóbulo frontal de la persona no está lo suficientemente maduro para manejar tanto uso de la tecnología. ¡Pregúntales a los estudiantes cuántos de los siguientes síntomas presentan y sé sincero!

Podrías tener un ataque de nervios tecnológico si:

- Necesitas que te digan varias veces que dejes el juego o la pantalla.
- Te sientes resentido con tus padres o tu profesor por pedirte que dejes de jugar o pantalla
- Te encuentras enfadándote o incluso enfurecido cuando tienes que salir de tu juego o pantalla
- Te resulta difícil pasar de las pantallas a otras actividades.

## Actividades

### Preguntas para el debate

1) ¿Cómo se siente cuando otros pagan?

¿Prestan atención a sus pantallas mientras hablan contigo en persona?

2) ¿Cómo te sientes acerca de tu familia?

¿Reglas sobre el tiempo frente a la pantalla?

3) ¿Crees que tu uso de pantallas

¿Aumenta tu ansiedad o interfiere con tu sueño?

4) ¿Cómo te proteges del uso excesivo de la tecnología?

5) ¿Cómo afecta el uso que haces de la tecnología o las redes sociales a tus valores, autoestima o imagen corporal?

### Efectos negativos para la salud

La exposición a pantallas a edades tempranas y la sobreexposición a las mismas se han relacionado con efectos negativos para la salud.

1) ¿Experimenta problemas de salud negativos?

¿Efectos derivados del uso de la tecnología, como problemas de sueño, confusión mental, baja autoestima, menos interacción social, menor actividad física o soledad?

2) ¿Cómo mantendrás tu cerebro y tu mente?

¿El cuerpo está sano al usar tecnología y pantallas?

3) ¿Sigues la regla del equilibrio cerebral?

¿Por qué sí o por qué no? ¿Cómo podrías hacerlo si no?

### ¿Cuál es tu capacidad de atención?

Tu capacidad de atención es el tiempo que puedes concentrarte en algo sin distraerte.

1) Pida a los estudiantes que se dividan en parejas.

2) Pida a cada estudiante que mire fijamente una imagen o lea una página de un libro. Indíquele que preste atención y se concentre en la imagen o en la lectura el mayor tiempo posible. En cuanto piense en otra cosa o se distraiga, deberá avisar al otro estudiante que le está cronometrando.

3) Anime a los estudiantes a practicar la atención para aumentar su capacidad de concentración.