



# Comunicación. Educación para la salud

## Taller sobre uso de pantallas para alumnos de 5.º y 6.º de primaria

Sara García Guixot, Ana Sosa Alonso, María Domingo Díaz,  
Rocío Morales Santos, M.ª Dolores Serrano González

CS María Ángeles López Gómez. Leganés. Madrid. España.

Publicado en Internet:  
26-mayo-2025

Sara García Guixot:  
garciaguixot@yahoo.es

### INTRODUCCIÓN

Los riesgos a nivel físico, mental y social sobre los que impacta la tecnología, tanto en la infancia y adolescencia como en la etapa adulta, son cada día más patentes, habiendo adquirido notoriedad en los últimos tiempos el término de “salud digital”, cuya finalidad es promover un uso saludable, seguro, crítico y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Los objetivos de este trabajo son:

- Ofrecer información sobre los riesgos de una excesiva exposición a las pantallas, promoviendo un pensamiento crítico, una conducta responsable y unos hábitos de vida saludables.
- Dar a conocer el plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría y el teléfono de consultas para ciberseguridad 017.

### MÉTODOS

Duración de la actividad: 1 hora y 20 minutos.

Cuatro mesas con juegos por las que rotarán los alumnos en grupos reducidos.

- Mesa 1: sueño y obesidad. Adivinar un panel de palabras ocultas a través de una pista que facilitamos.
- Mesa 2: fatiga visual y dolor. Encontrar palabras ocultas en un dibujo con ayuda de lupas y formar la frase: “Posturas y movimientos inadecuados pueden producir dolor”.
- Mesa 3: conductas de riesgo, ciberseguridad, ansiedad e impulsividad. A través de un jeroglífico los alumnos deben obtener varias palabras relacionadas con los riesgos del acceso a internet como *sexting*, ciberacoso...

- Mesa 4: disminución de la atención y aislamiento social. Se coloca en el centro de la mesa una caja con múltiples objetos y entre ellos un teléfono móvil reproduciendo un vídeo. Los alumnos disponen de unos segundos para ver el contenido de la caja y posteriormente describirlos.

En cada mesa los grupos obtienen piezas de puzle para construir finalmente el decálogo sobre uso adecuado de pantallas. Mediante una tormenta de ideas se recapitulará lo aprendido.

### RESULTADOS

La dinámica podrá llevarse a cabo por los profesionales de los centros de salud en coordinación con los colegios de la zona. Consideramos adecuada la edad de 11-12 años por la variabilidad en el uso de pantallas a dicha edad.

### CONCLUSIONES

Las nuevas tecnologías no están exentas de riesgos, siendo un grupo especialmente vulnerable la infancia y la adolescencia. Es importante intervenir en esta población mediante el uso de técnicas que introduzcan elementos de juego, como límite de tiempo, retos, competición, adivinanzas, etc., que generan una experiencia positiva alrededor del aprendizaje, facilitando la asimilación e interiorización de conocimientos, invitando a la reflexión y al cambio de comportamiento del alumnado.

### CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

Cómo citar este artículo: Morales Santos R, Serrano González MD. Taller sobre uso de pantallas para alumnos de 5.º y 6.º de primaria. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2025;(34):e47.