



# 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 impac-  
ta la tecnología, tanto en la infancia y adolescencia como en  
la etapa adulta, son cada día más patentes, habiendo adqui-  
rido notoriedad en los últimos tiempos el término de “salud  
digital”, cuya finalidad es promover un uso saludable, segu-  
ro, 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 ex-  
posición 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 ci-  
berseguridad 017.

### MÉTODOS

Duración de la actividad: 1 hora y 20 minutos.

Cuatro mesas con juegos por los 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 puzzle para con-  
struir 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 adoles-  
cencia. 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 conoci-  
mientos, invitando a la reflexión y al cambio de comporta-  
miento 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.