



**CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS para adolescentes de 10 a 14 años**

**1. ¿Con qué frecuencia usas Internet / teléfono inteligente por placer o aburrimiento?**

- No uso Internet en absoluto, no uso Internet (0 puntos) [ir al cuestionario nº 2](#)
- un par de veces al mes (1 punto)
- 2-3 veces por semana (2 puntos)
- 4-5 veces por semana (3 puntos)
- Diario (4 puntos)

**2. ¿Cuánto tiempo pasas en línea?**

- hasta 30 minutos al día (0 puntos)
- por 1 hora al día (1 punto)
- Hasta 2 horas al día (2 puntos)
- Hasta 3 horas al día (3 puntos)
- Más de 3 horas al día (4 puntos)

**3. ¿Con qué frecuencia pasa más de 3 horas al día en línea / usando su teléfono inteligente?**

- nunca (0 puntos)
- menos de una vez al mes (1 punto)
- aproximadamente una vez al mes (2 puntos)
- aproximadamente una / dos veces por semana (3 puntos)
- diario o casi diario (4 puntos)

**4. ¿Con qué frecuencia no puede dejar su teléfono inteligente a la hora acordada con sus padres / tutores?**

- nunca (0 puntos)
- menos de una vez al mes (1 punto)
- aproximadamente una vez al mes (2 puntos)
- aproximadamente una / dos veces por semana (3 puntos)
- diario o casi diario (4 puntos)

**5. ¿Con qué frecuencia no se ha preparado para las lecciones, los exámenes escolares o ha descuidado su tarea debido al uso de Internet / teléfono inteligente?**

- nunca (0 puntos)
- menos de una vez al mes (1 punto)
- aproximadamente una vez al mes (2 puntos)
- aproximadamente una / dos veces por semana (3 puntos)
- diario o casi diario (4 puntos)



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**Technology is  
everywhere!  
Where is the  
balance?**

### **Resumen de los resultados:**

**0-10 puntos** : el uso de Internet / teléfono inteligente por parte del niño está en un nivel seguro. Asegúrese de que no exceda el tiempo dedicado a Internet / teléfono inteligente y que se encargue de desarrollar relaciones entre pares, pasatiempos y tareas diarias.

**11-15 puntos** : el uso de Internet / teléfono inteligente por parte de un niño está en un nivel de riesgo, especialmente cuando el aumento de las puntuaciones es visible en las primeras tres preguntas (escala de 3-4 puntos). Debe controlar el tiempo que pasa en línea, analizar las respuestas en el cuestionario con su hijo, hacer cambios en el horario diario.

**más de 15 puntos** : lo más probable es que el niño tenga un gran problema con el abuso de Internet / teléfono inteligente. Debe aprovechar el asesoramiento especializado, planificar una semana con su hijo, concluir un contrato para el uso de Internet / teléfono inteligente, aquí principalmente: restaurar tareas, planificar el tiempo libre del niño, cumplir con acuerdos conjuntos.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Elaboration: Marta Szuberska

