



# ¡Juguemos: VERDADERO O FALSO!

**PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS: Cuidado de la mente y datos**



¡Es hora de ver qué hemos aprendido!

Este es un breve cuestionario de verdadero o falso.

- Las preguntas tratan sobre emociones, bienestar, datos y aplicaciones digitales.

¡Date prisa (pero lee con atención)!

**Recordar:**

- VERDADERO significa que la oración es correcta.
- FALSO significa que la oración es incorrecta.

Lo más importante es aprender juntos.

**¡Buena suerte!**

**1. Cuidar tanto de la mente como del cuerpo es igualmente importante para la salud.**



VERDADERO

FALSO

**2. Si respiras muy rápido cuando estás nervioso, te sentirás más tranquilo de inmediato.**



VERDADERO

FALSO

**3. Si el contador de tu aplicación indica que dormiste 8 horas anoche, son buenos datos de descanso.**



VERDADERO

FALSO

**4. Si tu aplicación de diario te pide un emoji, debes elegir uno para que la aplicación pueda controlar tus sentimientos.**



VERDADERO

FALSO

**5. Si tu reloj indica que hoy solo has dado 1.000 pasos, significa que necesitas moverte más.**



VERDADERO

FALSO

**6. Tú eres quien decide qué aplicación usar y durante cuánto tiempo, no la aplicación.**



VERDADERO

FALSO

**7. Si tu pulso es de 70 latidos por minuto mientras estás tranquilo, ese es un buen dato para medir la calma.**



VERDADERO

FALSO

**8. Si sientes el cuerpo "tenso" y tienes ganas de llorar, seguramente estás sintiendo alegría (felicidad).**



VERDADERO

FALSO

**9. Las aplicaciones de juegos mentales son solo para divertirse, no para ayudarte a concentrarte.**



VERDADERO

FALSO

**10. Si tienes una emoción muy fuerte que no puedes controlar, es mejor no contárselo a nadie.**



VERDADERO

FALSO



*Esta presentación se creó con Canva. Las imágenes utilizadas provienen de la biblioteca de Canva.*