Entrada de blog

Punto de vista #1

"Me llamo _____ (ESCRIBE TU NOMBRE). Bienvenido a mi blog. Este blog es un lugar donde escribo sobre las diferentes cosas que son importantes para mí. En esta entrada escribo sobre por qué creo que debe ser obligatorio tener educación física todos los días en las escuelas y colegios".

Escribe tu entrada en las líneas a continuación. Si necesitas más espacio, usa la parte de atrás de esta página. Tu respuesta a las siguientes preguntas te ayudará a escribir tu entrada de blog:

1. ¿Qué piensa tu grupo de que sea obligatorio tener educación física todos los días en las escuelas?
2. ¿Puedes dar tres razones por las que tu grupo piensa así?
3. ¿Qué te gustaría que pasara en el futuro con la educación física en las escuelas?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

"Gracias por visitar mi blog. Por favor no dudes en compartirlo y dejar tus comentarios".

Entrada de blog

Punto de vista #2

"Me llamo _____ (ESCRIBE TU NOMBRE). Bienvenido a mi blog. Este blog es un lugar donde escribo sobre las diferentes cosas que son importantes para mí. En esta entrada escribo sobre por qué no creo que debe ser obligatorio tener educación física todos los días en las escuelas y colegios".

Escribe tu entrada en las líneas a continuación. Si necesitas más espacio, usa la parte de atrás de esta página. Tu respuesta a las siguientes preguntas te ayudará a escribir tu entrada de blog:

1. ¿Qué piensa tu grupo de que sea obligatorio tener educación física todos los días en las escuelas?
2. ¿Puedes dar tres razones por las que tu grupo piensa así?
3. ¿Qué te gustaría que pasara en el futuro con la educación física en las escuelas?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

"Gracias por visitar mi blog. Por favor no dudes en compartirlo y dejar tus comentarios".

¡Lleva a casa una nueva idea!

Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:

1. La próxima vez que uses algún tipo de medio de comunicación en tu casa, trata de averiguar cuál es su propósito.
2. Háblales a tus padres o a otros familiares o mándales un mensaje de texto sobre el propósito de ese tipo de medio de comunicación. Pídeles a tus padres y amigos que ellos también identifiquen un propósito la próxima vez que usen algún medio de comunicación. Si necesitan ayuda, explícales lo que significa un "propósito".
3. La próxima vez que uses un tipo de medio de comunicación, trata de averiguar cuál es el punto de vista del autor o patrocinador de alguno de los productos. Considera si te hace cambiar tu forma de pensar sobre ese producto.

Lleva a casa un refrigerio ("snack") nuevo: ¡Mézclalo todo!

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Cereales de granos integrales o enteros (por ejemplo, hojuelas de trigo integral o cereales de cebada o de trigo integral)
- Granola baja en grasa
- Semillas de girasol o calabaza
- Pasas
- Otras frutas secas (como manzanas o albaricoques)
- Nueces sin sal

Cómo prepararlo:

1. Toma una bolsa para sándwiches.
2. Haz tu propia mezcla de frutos secos, cereales y nueces ("trail mix") añadiendo a la bolsa cucharadas de cualquier combinación de ingredientes que te guste.
3. ¡Disfruta!

El "trail mix" es un buen refrigerio para los jóvenes que están ocupados con muchas actividades fuera de casa. Es divertido y fácil de preparar. Ten listas varias bolsas de antemano para que puedas tomar una al salir de casa. Además, puedes probar diferentes combinaciones de frutas secas y cereales.

Nota: El cereal y la granola en este refrigerio son alimentos de granos integrales.

Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

Lo que aprendimos en la lección 2: Hablemos sobre los medios de comunicación	Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:
■ Aprendimos sobre los tres principales propósitos de los medios de comunicación: persuadir, informar y entretener. El saber que éstos son los propósitos nos ayuda a estar más conscientes de cómo se utilizan los medios de comunicación y la forma en que pueden afectar nuestras decisiones. ■ Exploramos cómo cada producto de los medios de comunicación transmite un punto de vista que es del autor o el patrocinador. Saber quién es el autor o el patrocinador puede ayudar a explicar el tipo de información que el patrocinador está tratando de compartir con el público. También puede oír el término "creador", que a menudo se refiere a la persona que crea los medios de comunicación digitales (como la persona que crea su propio video y lo pone en Internet). ■ Aprendimos que los jóvenes de 11 a 14 años pasan un promedio diario de 8 horas y 40 minutos usando medios de comunicación. Si además incluimos cuando hacen varias tareas a la vez usando medios de comunicación, el uso diario se dispara dramáticamente a un total de casi 12 horas en un día típico. Esto es más tiempo del que los jóvenes pasan haciendo cualquier otra cosa excepto durmiendo. Fuente: Foehr, U. G., Rideout, V. J., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds*. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation.	■ Con su hijo, piensen críticamente e identifiquen el propósito de los diferentes tipos de medios de comunicación que se utilizan comúnmente en el hogar (por ejemplo, libros, programas de televisión, Internet o teléfonos celulares). Tenga en cuenta que muchos medios de comunicación nos mantienen ocupados, pero no necesariamente activos. ■ Cuando use algún medio de comunicación, manténgase alerta a los anuncios y trate de identificar el autor o el patrocinador de los mismos. ■ Piense en la relación entre los medios de comunicación y la salud. Por ejemplo, muchos anuncios promueven alimentos que son altos en grasas sólidas y azúcares añadidos y que no tienen mucho valor nutricional. ■ Busque formas para mantener a su familia activa o sustituya el uso de algunos medios de comunicación con alguna actividad como salir a caminar en familia en lugar de mirar la televisión. ■ Trate de limitar la cantidad de tiempo que su familia pasa usando los medios de comunicación en casa. Puede comenzar con cambios pequeños, como limitando el tiempo de usar los medios de comunicación después de la escuela o el trabajo.

Pídale a su hijo o hija que le diga las siglas que aprendió para ayudar a identificar el propósito de un producto para los medios de comunicación. Si necesita, dele una pista. Las tres letras forman el nombre de una parte del cuerpo en español o el nombre de un postre común en inglés.

Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: http://www.nichd.nih.gov/msy.