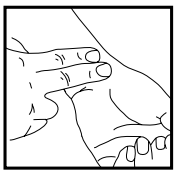
El juego del pulso

Paso 1. El pulso en reposo



Para calcular cuál es tu pulso en reposo:

- Siéntate y relájate.
- Cuenta el número de latidos de tu pulso durante 6 segundos.
- Multiplica ese número por 10 (es decir, añade un cero al final del número original) para obtener tu pulso de 1 minuto (el número de latidos por minuto).

El pulso en reposo para jóvenes mayores de 10 años y adultos por lo general es de entre 60 a 100 latidos por minuto.

Actividad	*Número de latidos del corazón en 6 segundos*		*Latidos por minuto*	*Nivel de intensidad*
Pulso en reposo		***x 10 =***		

Paso 2. Juego: el pulso en actividad

Para averiguar cuál es tu pulso para cada actividad, tómate el pulso después de hacer cada actividad y cuenta el número de latidos en 6 segundos. Multiplica ese número por 10 para obtener tus latidos por minuto.

Actividad	Número de latidos del corazón en 6 segundos	Multiplica por 10	Latidos por minuto	Nivel de intensidad
Caminar	-	x 10	-	-
Fingir que estás barriendo	-	x 10	-	-
Correr en el mismo lugar	-	x 10	-	-
Fingir que saltas la cuerda	-	x 10	-	-

Niveles de intensidad

- Intensidad baja: el corazón late a un ritmo normal, la respiración es normal
- Intensidad moderada: el corazón late más rápido de lo normal y es más difícil respirar
- Intensidad vigorosa: el corazón late mucho más rápido de lo normal; es mucho más difícil respirar de lo normal

Lección 5, Actividad C

Hora del "jingle"

Llena los espacios de abajo para crear un "jingle" (o canción publicitaria) de la actividad física.

Paso 1: Pon un círculo alrededor de una de las cuatro actividades física que le gusta a tu grupo:

- Caminar
- Correr
- Barrer
- Saltar la cuerda

Paso 2: Crea un mensaje que anime a otros jóvenes de tu edad a hacer esta actividad.

Para escribir tu mensaje, te puede ayudar pensar en lo siguiente:

- ¿Qué es lo que más les gusta de esta actividad?
- ¿Qué hace que esta actividad sea única o divertida?

Nuestro mensaje sobre esta actividad es:

_____

_____

_____

_____

Paso 3: Escribe el "jingle" de tu grupo en el espacio a continuación.

Asegúrate de que el "jingle" exprese el mensaje que ustedes quieren comunicar sobre la actividad que han elegido. Pueden escoger una melodía o rima que ya conocen y les guste, o pueden inventar una. Asegúrense de que la canción no dure más de 30 segundos.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¡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 hagas actividad física en tu casa por varios minutos, para y tómate el pulso. Necesitarás un reloj con segundero o un teléfono o cronómetro para contar 6 segundos. También, toma nota de lo rápido que está latiendo tu corazón y de lo fuerte que estás respirando. Todas estas cosas te dirán lo mucho que está trabajando tu cuerpo.
2. Explícales a tus padres o a otros familiares o mándales un mensaje de texto sobre la frecuencia del pulso. Pídeles que ellos también se tomen el pulso la próxima vez que hagan alguna actividad física por varios minutos. Si necesitan ayuda, explícales lo que es "el pulso" y muéstrales cómo tomarlo.

Lleva a casa un refrigerio ("snack") nuevo: ¡Ricas tortillas!

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Tortillas de harina integral de 8 pulgadas (es decir, unos 20 centímetros). Si no hay tortillas de harina integral en las tiendas locales, busca sustitutos, como el pan integral o "English muffin" integral)
- Rebanadas o lonchas de pavo
- Queso mozzarella semi descremado o queso cheddar bajo en grasa, rallados.
- Lechuga o espinaca fresca, troceadas
- Frutas (como naranjas, uvas, manzanas, nectarinas, piña, fresas o bananas)

Cómo prepararlo:

1. Coloca la carne, el queso y la lechuga sobre una tortilla (o una rebanada de pan o la mitad de un "English muffin").
2. Enrolla la tortilla.
3. Sírvete un poco de fruta a un lado.
4. ¡Disfruta!

Nota: La tortilla de harina integral es un alimento de granos integrales y el queso es una buena fuente de calcio.

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 5: ¡A moverse! ¿Qué significa ser activo?	**Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:**
■ Aprendimos que la actividad física es cualquier cosa que mantiene al cuerpo en movimiento. La actividad física va más allá de los deportes tradicionales o ejercicios estructurados. Abarca todo tipo de actividades, incluyendo los deportes, como el fútbol y el básquetbol, y las actividades que son parte de la vida diaria, como caminar o subir escaleras. Estas actividades pueden ser lentas, rápidas, fáciles, difíciles, simples, complicadas, y se pueden hacer solos o en grupo. ■ Aprendimos que los expertos en salud recomiendan hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Esto debe incluir las actividades aeróbicas, las que fortalecen los músculos y las que fortalecen los huesos. ■ Exploramos cómo hacer de la actividad física una parte natural de la vida diaria.	■ Hagan actividad física regular en familia. Comiencen con pasos pequeños. No tienen que hacer 60 minutos de actividad física todos los días de forma inmediata. Más bien, comiencen con 5 o 10 minutos al día, y poco a poco lleguen a los 60 minutos. Si comienzan con pasos pequeños pero realistas, es más probable que continúen haciendo actividad física de manera regular, y con el tiempo tomen pasos más grandes para ser más activos. ■ Elija actividades que usted y su familia disfruten para que se diviertan juntos al hacerlas.

Pídale a su hijo o hija que le diga cuáles son sus ideas favoritas para hacer actividad física. ¡Pruébenlas juntos en casa!

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