

Escoger acciones específicas para la gran producción

NUTRICIÓN

Ideas principales sobre la nutrición (Éstas son acciones generales)	Anota aquí tus acciones específicas	Ejemplos de acciones específicas
Comer frutas y vegetales todos los días.	-	Añadir fresas u otras frutas en el cereal para el desayuno.
Comer alimentos de granos integrales todos los días.	-	Hacer tu próximo sándwich con pan 100% integral.
Comer menos grasas sólidas.	-	Servirte una papa al horno en lugar de papas fritas.
Comer menos azúcares añadidos.	-	Compartir una barra de chocolate con un amigo en lugar de comértela toda tú solo.
Consumir alimentos y bebidas con calcio todos los días.	-	Tomar un delicioso batido de yogur bajo en grasa como un refrigerio con calcio.

ACTIVIDAD FÍSICA

Ideas principales sobre la actividad física (Éstas son acciones generales)	Anota aquí tus acciones específicas	Ejemplos de acciones específicas
Hacer actividad física todos los días.	-	Subir por las escaleras en lugar del elevador.
Añadir a tu semana algunas actividades físicas que no parezcan ser actividad física.	-	La próxima vez que nieve, salir con tus amigos a tirarse bolas de nieve.
Hacer actividades físicas nuevas, que nunca hayas hecho antes.	-	Escoger un deporte nuevo, como el tenis, y practicarlo con un amigo.
Hacer que la actividad física sea parte de tu vida diaria.	-	Si te gusta bailar, poner música y bailar todos los días.



¡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 quieras probar una nueva actividad física en casa, piensa en cómo esa actividad puede formar parte de tu vida. ¿Qué es lo que hace que te sea fácil hacer esta actividad? ¿Qué hace que te sea difícil realizar actividad física? Escoge dos actividades que puedas probar en casa que te ayuden a ser más activo de manera regular.
2. Dile a tus padres y otros familiares la diferencia entre las acciones generales y las específicas. Enséñales por qué es más fácil ser exitoso cuando identificamos una acción específica que queremos hacer para llegar a ser más físicamente activos, como subir las escaleras en lugar del ascensor.

Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Palomitas de sabores!

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Palomitas de maíz reventadas con aire caliente o palomitas de maíz bajas en grasa para reventar en el microondas
- Aceite para cocinar en spray
- Una variedad de especias y condimentos como:
 - queso parmesano
 - ajo en polvo
 - condimento de pimienta con limón (“lemon pepper”)
 - eneldo
 - chile en polvo
 - condimento de hierbas italianas (“Italian herb seasoning”)
 - orégano
 - paprika
 - pimienta

Cómo prepararlo:

1. Revienta las palomitas de maíz en el microondas o en la máquina de aire caliente (“air-popper”).
2. Vierte las palomitas en un tazón grande.
3. Rocía las palomitas con el aceite para cocinar en spray.
4. Añade dos o tres de los ingredientes que se mencionan arriba.
5. Prueba combinaciones diferentes, tales como:
 - Palomitas sabor a pizza: queso parmesano, orégano y condimento de hierbas italianas
 - Palomitas con eneldo y limón: eneldo y condimento de pimienta con limón
 - Palomitas picantes: queso parmesano, ajo en polvo y chile en polvo
6. ¡Disfruta!

Nota: Las palomitas de maíz son un alimento 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 9: Cómo hacer que las decisiones inteligentes sean fáciles y divertidas

- Identificamos qué cosas hacen más fácil y qué cosas hacen más difícil que nos mantengamos físicamente activos. Una vez que entendamos las cosas que nos ayudan a ser activos y las cosas que se interponen en nuestro camino, entonces podemos ver qué cambios podemos hacer para que el hacer ejercicio sea más fácil en lugar de más difícil. Estos cambios pueden ayudarnos a tomar decisiones inteligentes.
- Hablamos sobre la diferencia entre una acción específica y una acción general. Cuando estamos tratando de cambiar nuestro comportamiento, es importante identificar acciones concretas que queremos tomar. Por ejemplo, en lugar de decir que haremos más actividad física (una acción general), debemos tratar de especificar lo que vamos a hacer, como jugar al básquetbol con un amigo una vez a la semana (una acción específica). Las acciones específicas nos permiten saber exactamente lo que se supone que debemos hacer y nos ayudan a ver el progreso que estamos haciendo para lograr una meta.

Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Haga una lista de los obstáculos que hacen que sea más difícil para usted y su familia estar activos. ¿Qué soluciones puede encontrar para hacer frente a algunos de estos obstáculos?
- Haga una lista de las cosas que hacen que sea más fácil y divertido que usted y su familia hagan actividad física juntos. Use esta lista para identificar acciones específicas que desea tomar para ser más activo (vea el punto a continuación).
- Identifique tres acciones específicas que le gustaría llevar a cabo con su hijo o con toda la familia para hacer más actividad física. Haga una lista y ponga algunas fechas y horas específicas. Cuanto más específicos sean sus planes, más fácil será hacerlos y ver cuánto están logrando juntos. Añada nuevas ideas a su lista de forma regular. ¡Qué se diviertan!

**Pregúntele a su hijo o hija qué ideas tiene para hacer que la actividad física sea más fácil y divertida.
¡Prueben algunas de estas ideas juntos en casa!**

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