

## PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL Y LA DISCUSIÓN EN GRUPO

### Primera parte del video (Inicio)

#### Preguntas para la discusión

1. ¿Cuáles son algunos de los factores que contribuyen al aumento de la obesidad infantil en la actualidad? ¿Qué elemento crees que ha influido más?
2. ¿Cuáles son los tres cambios que podemos realizar en nuestros hábitos alimentarios y de ejercitación física que ayudarían a reducir el sobrepeso y la obesidad? (*Ingerir 5 porciones de frutas y/o vegetales, reducir la ingesta de grasas y azúcar, aumentar la actividad física a 60 minutos diarios.*)

#### Pregunta para la reflexión personal – Aprende la lección

1. El Dr. Satcher, Ex-Director general de salud pública estadounidense, dice que los niños de hoy en día podrían ser los primeros en la historia en tener una expectativa de vida más corta que la de sus padres. ¿Cómo te hace sentir esa posibilidad? ¿Te gustaría vivir tanto o por más tiempo que las personas en la actualidad?

### Segunda parte del video

#### Preguntas para la discusión

1. ¿Es la labor de la escuela enseñar salud y nutrición? ¿Crees que las escuelas deban ofrecer opciones sanas en el comedor y en las máquinas de expendio? ¿Con cuánta frecuencia debe practicarse la educación física en el colegio?

#### Pregunta para la reflexión personal – Aprende la lección

1. ¿Disfrutas participando de la educación física en la escuela? ¿Por qué sí o no? ¿Alguna vez has percibido algún beneficio por realizar actividades físicas en la escuela? (ejemplo: mayor energía en las tardes, mejor concentración, etc.)

### Tercera parte del video

#### Preguntas para la discusión

1. ¿Alguna vez has influido (o has querido ejercer influencia) en un amigo o familiar para que cambie? Explica lo que hiciste (o quisiste hacer). ¿Cuán exitoso fuiste? (¿Cuán exitoso crees que hubieras sido?)

#### Pregunta para la reflexión personal

2. ¿Alguna vez te ha influenciado la presión de tus compañeros? ¿Influyen en ti las amistades o los medios de comunicación al tomar buenas o malas decisiones acerca de la nutrición y el ejercicio? Explícalo.

### Cuarta parte del video

#### Preguntas para la discusión

1. ¿Cuánta influencia crees que tengan los niños en relación a cambios en torno a salud y nutrición en la escuela, la comunidad y el gobierno? ¿Has sido testigo del poder/influencia que los alumnos tienen?

#### Pregunta para la reflexión personal

1. ¿Haz sido alguna vez defensor de una causa o has querido apoyar una causa? ¿Qué harías – dar discursos, organizar un evento como una carrera, escribir cartas, utilizar el correo electrónico?

### Quinta parte del video

#### Preguntas para la discusión

1. ¿Son tus padres u otros adultos en tu vida los encargados de lo que comes y cuanto comes? ¿Ellos influyen cuanto tiempo haces ejercicio? ¿Qué hacen tus padres/representantes que sea de influencia positiva? ¿Qué hacen que sea de influencia negativa?

#### Pregunta para la reflexión personal

1. ¿Cuán saludable es tu estilo de vida? ¿Qué cambios podrías hacer para mejorar tus hábitos alimenticios, tu horario de televisión y juegos de video y actividad física? ¿Qué te impide hacer los cambios o mejoras que deseas? ¿Qué puedes hacer para que mantengas tus metas cuando las cosas se pongan difíciles?

