

Lectura de octavo grado

Punto de referencia 3

Manual para padres



Este manual ayudará a su hijo a repasar el material aprendido este trimestre y le ayudará a prepararse para su prueba de referencia. Permita que su hijo trabaje de forma independiente a través del material y luego verifique su trabajo usando la clave de respuestas en la parte posterior del manual. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre este material, comuníquese con el maestro de su hijo. Gracias por tu apoyo.

Revisión del punto de referencia 3 de octavo grado

Objetivos de aprendizaje del punto de referencia 2:

- **RI.01** - Aplicar evidencia exhaustiva para respaldar un análisis profundo del texto y inferencias complejas extraídas del texto.
- **RI.06** - Analizar el punto de vista, la perspectiva y el propósito de un autor en un texto, y evaluar el efecto de cómo el autor responde a evidencia o puntos de vista contradictorios.
- **RI.08**- Sintetizar el argumento y las afirmaciones específicas de un texto, citando evidencia específica para evaluar si el razonamiento es sólido y la evidencia es relevante y suficiente, reconoce evidencia irrelevante y prueba su irrelevancia.
- **RI.09** - Analizar y evaluar cómo dos o más textos aportan información contradictoria sobre un mismo tema e identificar dónde y cómo los textos discrepan.

Punto de referencia 3 Vocabulario de lectura esencial

RI.01

- Inferencia: conclusión a la que se llega sobre la base de evidencia y razonamiento.
- Evidencia textual: citas directas o prueba del pasaje
- Citar: utilizar una cita directa o una prueba de la lectura para justificar su respuesta.
- Análisis: un examen detallado de los elementos o la estructura de un pasaje.

RI.06

- Propósito del autor: la razón por la que un autor escribe sobre un tema.
- Persuadir: Convencer al lector a pensar de cierta manera.
- Informar: Enseñar al lector sobre el contenido del escrito.
- Entretenir: una historia que pretende mostrar o describir; una anécdota personal
- Punto de vista del autor: la postura del autor sobre un tema.
- Perspectiva del autor: la actitud hacia un tema en particular.
- Contraargumento: argumento para oponerse a una idea o teoría.
- Dispositivo retórico: intentos del autor de persuadir a los lectores
- Logos: apelar al sentido común y a la lógica del lector
- Ethos: apelar al sentido del bien y del mal del lector
- Pathos: apelar a las emociones del lector.

RI.08

- Argumento: el intento de probar un punto apoyando una afirmación con evidencia.
- Afirmación: una declaración sobre algo que puede respaldarse con evidencia.
- Evidencia: hechos concretos utilizados para respaldar una afirmación.
- Hecho: Declaraciones o ideas que son ciertas.
- Irrelevante: No relacionado con la validez de una idea o afirmación.
- Lógico: Capaz de razonamiento claro y sólido.
- Opinión: la opinión de un individuo sobre un tema, que normalmente no se basa en hechos.
- Relevante: Estrechamente relacionado con el asunto en cuestión.
- Más que suficiente; adecuado
- Anécdotas: historias o ejemplos que prueban el punto del autor.

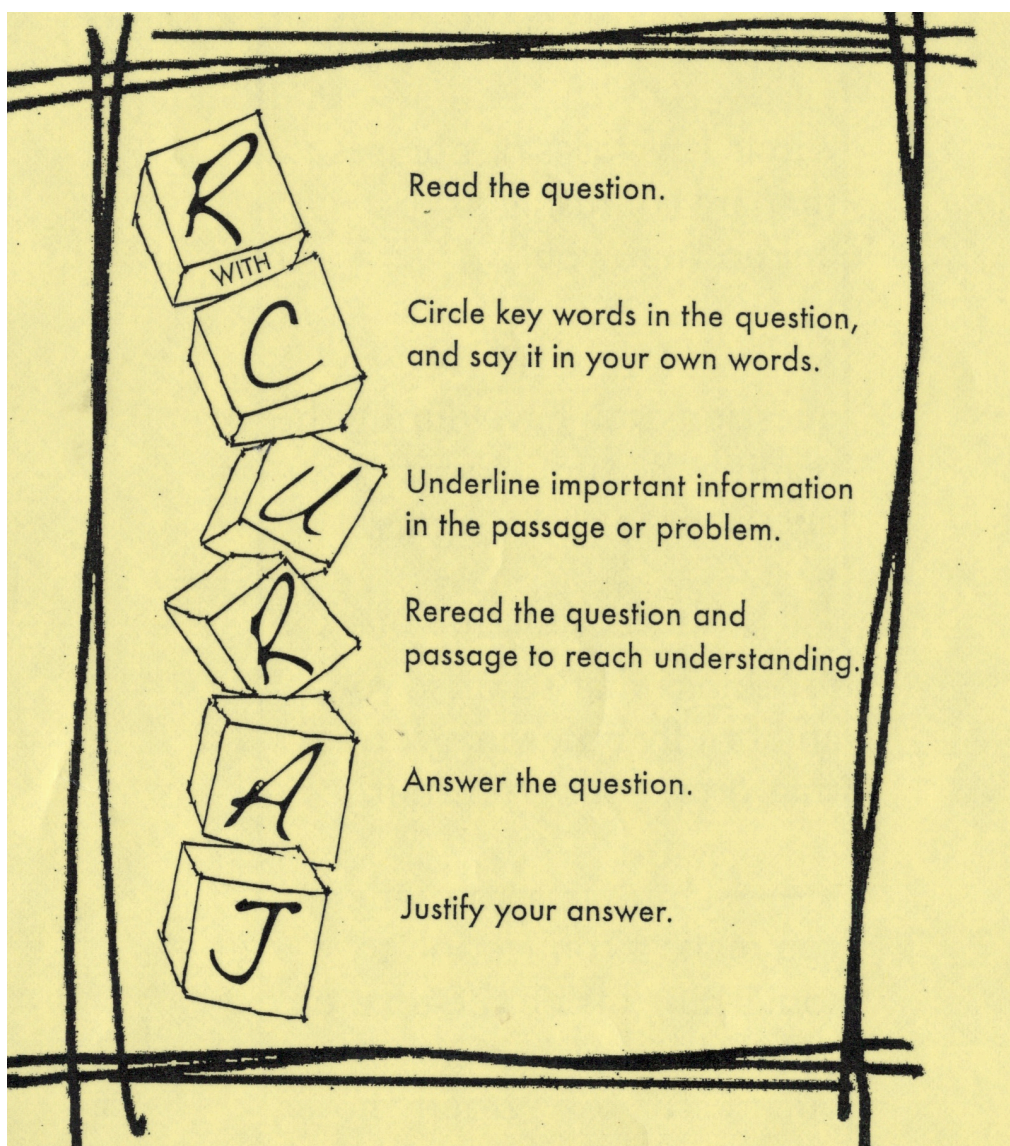
RI.09

- Sesgo: Prejuicio a favor o en contra de algo.
- Conflicto: Un desacuerdo o discusión grave.
- Contradecir: Negar la verdad de una afirmación afirmando lo contrario.
- Interpretación: Acción de explicar el significado de algo.
- Refutar: demostrar que algo está mal o es falso.
- Refutación: una refutación o contradicción.

Leer con CURAJ

En el nivel de escuela intermedia, se espera que los estudiantes empleen una estrategia de lectura específica conocida como: Leer con CURAJ. CURAJ es un acrónimo que ayuda a los estudiantes a comprender mejor los pasajes que leen, así como las preguntas que se hacen para demostrar su comprensión. Esta estrategia se enseña por primera vez en el nivel de sexto grado y se refuerza y utiliza también durante el séptimo y octavo grado.

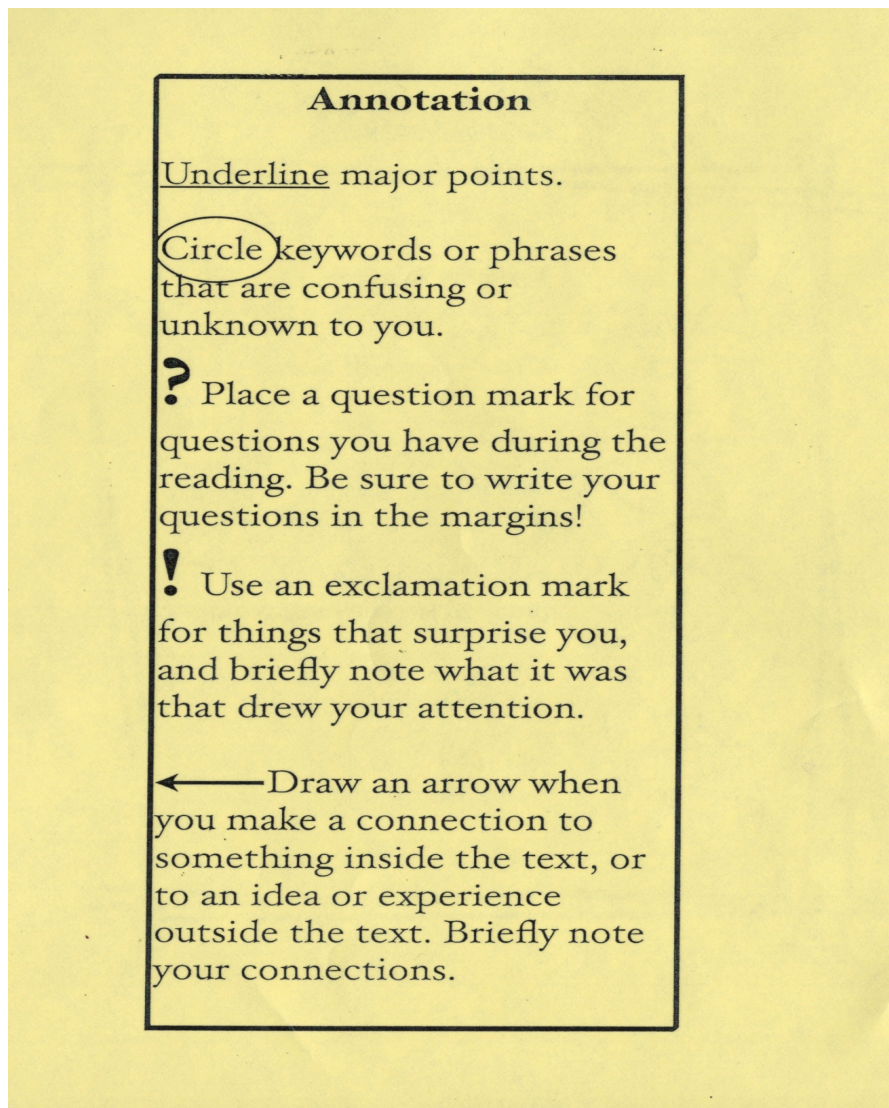
A continuación se muestra un ejemplo de una “hoja de referencia” de media página que se entrega a los estudiantes durante los cursos formativos, puntos de referencia, etc. para recordarles su responsabilidad de emplear esta estrategia de comprensión.



Anotaciones

A medida que los estudiantes avanzan al octavo grado, se espera que participen activamente en la lectura. Eso no significa resaltar ciegamente frases y secciones del pasaje. Más bien, se espera que los estudiantes utilicen algunos símbolos simples para mejorar su comprensión del pasaje y participar en él a un nivel más profundo. Esta estrategia, al igual que Leer con CURAJ, también se enseña en el nivel de 6º grado y se refuerza en 7º y 8º grado. Se espera que los estudiantes lo cumplan durante toda su carrera en la escuela secundaria.

A continuación se muestra un ejemplo de otra “hoja de referencia” de media página que se entrega a los estudiantes durante los cursos formativos, lecturas en clase, etc. para recordarles cómo anotar.



Lea el siguiente pasaje y responda las preguntas que siguen.

“El dinero no puede comprar la felicidad”

1. ¿Te imaginas vivir sin dinero hoy en día? ¿Es siquiera posible sobrevivir sin dinero en el mundo materialista y impulsado por el efectivo de hoy? Se ha dicho que el dinero hace girar al mundo. Por tanto, no es de extrañar que el dinero se haya convertido en el centro de la vida de muchas personas. Todo el mundo parece estar trabajando incansablemente por dinero. Incluso los estudiantes estudian mucho para poder conseguir un trabajo bien remunerado y ganar mucho dinero en el futuro. Aunque creo que el dinero no puede comprar la felicidad, es algo sin lo que no podemos vivir.

2. Está claro que el dinero no puede comprar la felicidad, ya que muchas personas que trabajan duro y anhelan ganar dinero todos los días suelen ser muy infelices. La mayoría de ellos ni siquiera tienen tiempo para gastar el dinero que tanto les costó ganar debido a la gran carga de trabajo o las largas jornadas laborales. No tienen tiempo ni energía para actividades de ocio y, huelga decirlo, sus familiares y amigos apenas pueden verlos. Esto puede hacer que se sientan solos y deprimidos. Por lo tanto, trabajar duro por dinero no trae felicidad sino miseria en este caso.

3. Peor aún, el dinero suele ser el principal culpable de arruinar las relaciones. Las personas frecuentemente se pelean por dinero y esto puede convertirse en un problema muy serio, ya sea entre amigos o familiares. Por ejemplo, no es raro oír hablar de familiares que se pelean por la herencia o de socios comerciales de larga data que se pelean por cuestiones relacionadas con el dinero. En algunos casos, surgen feos pleitos y las relaciones se destruyen para siempre. ¿Cuál es entonces el punto de tener mucho dinero cuando no hay nadie con quien compartirlo?

4. Sin embargo, desde una perspectiva diferente, el dinero a veces puede hacer feliz a uno. Para algunos, ganar suficiente dinero para pagar sus facturas mensuales y poner comida en la mesa los hace felices. Para otros, podría ser ahorrar suficiente dinero para comprar cosas de su interés o irse de vacaciones de ensueño. Tener algunos ahorros en lugar de vivir de sueldo en sueldo también le da tranquilidad. Después de todo, una persona no puede ser feliz si está constantemente preocupada por tener dificultades financieras. Por lo tanto, el dinero compra la felicidad cuando se trata de la propia supervivencia o cuando uno desea satisfacer sus necesidades.

5. Mark Twain dijo una vez: "La falta de dinero es la raíz de todos los males". Estoy de acuerdo con él en que nadie puede sobrevivir sin dinero hoy en día. Nos guste o no, el dinero importa y la situación financiera de uno tiene una relación directa con su felicidad. Dicho esto, el dinero no garantiza la satisfacción. El dinero a menudo asoma su fea cara y arruina las relaciones. También hay que hacer sacrificios, como la falta de tiempo familiar, en la búsqueda de riqueza y comodidades materiales. Por lo tanto, para ser feliz, creo que uno debe darse cuenta de que la felicidad es más que dinero.

(RI.06)

1. ¿Cuál es el propósito del autor al escribir este pasaje?
 - A. Para contar una historia sobre cómo la gente gana dinero.
 - B. Explicar al lector cómo ganar dinero.
 - C. Persuadir al lector de que una persona necesita más que dinero para ser feliz
 - D. Informar al lector sobre los hábitos de las personas que gastan su dinero.

2. ¿Cuál de las siguientes citas proporciona evidencia contradictoria de que el dinero no puede comprar la felicidad?
 - A. "Incluso los estudiantes estudian mucho para poder conseguir un trabajo bien remunerado y ganar mucho dinero en el futuro".
 - B. "La mayoría de ellos ni siquiera tienen tiempo para gastar el dinero que tanto les costó ganar debido a la gran carga de trabajo o las largas jornadas laborales".
 - C. "Por ejemplo, no es raro oír hablar de familiares que se pelean por la herencia o de socios comerciales de larga data que se pelean por cuestiones relacionadas con el dinero".
 - D. "Para algunos, ganar suficiente dinero para pagar sus facturas mensuales y poner comida en la mesa los hace felices".

3. ¿Qué técnica persuasiva se utiliza a lo largo de este pasaje?
 - A. Pathos ya que el autor comparte ejemplos de la vida real de personas que luchan con la felicidad y el dinero.
 - B. Ethos porque el autor convence al lector de que es un experto en felicidad.
 - C. Logos ya que el autor proporciona datos sobre la correlación entre la felicidad y el dinero.
 - D. El autor no utiliza ninguna técnica persuasiva.

Lea el siguiente pasaje y responda las preguntas que siguen.

**Extracto del discurso "Checkers" de Richard Nixon
23 de septiembre de 1952**

1. Mis compatriotas estadounidenses,

2. Vengo ante ustedes esta noche como candidato a la Vicepresidencia y como un hombre cuya honestidad e integridad han sido cuestionadas.

3. Ahora bien, lo habitual en política cuando se formulan acusaciones en su contra es ignorarlas o negarlas sin dar detalles. Creo que ya hemos tenido suficiente de eso en Estados Unidos, particularmente con la actual Administración en Washington, D.C.

4. Para mí, el cargo de Vicepresidencia de los Estados Unidos es un gran cargo, y creo que la gente debe tener confianza en la integridad de los hombres que se postulan para ese cargo y que podrían alcanzarlo.

5. También tengo la teoría de que la mejor y única respuesta a una difamación o una mala interpretación honesta de los hechos es decir la verdad. Y es por eso que estoy aquí esta noche. Quiero contarles mi versión del caso.

6. Estoy seguro de que ha leído las acusaciones y ha oído que yo, el senador Nixon, recibí 18.000 dólares de un grupo de mis partidarios.

7. Ahora bien, ¿estuvo eso mal? Y déjame decirte que estuvo mal. Lo digo, dicho sea de paso, que estuvo mal, pero que no fue ilegal, porque no se trata de si fue legal o ilegal, eso no es suficiente. La pregunta es si fue moralmente incorrecto. Digo que fue moralmente incorrecto que parte de esos 18.000 dólares fueran para el senador Nixon, para mi uso personal. Yo digo que era moralmente incorrecto si se daba y manejaba en secreto.

8. Y digo que era moralmente incorrecto si alguno de los contribuyentes recibiera favores especiales por las contribuciones que hizo.

9. Y para responder a esas preguntas, permítanme decir esto: ni un centavo de los 18.000 dólares ni ningún otro dinero de ese tipo me llegó para mi uso personal. Cada centavo se utilizó para pagar gastos políticos que no pensé que debieran cargarse a los contribuyentes de Estados Unidos.

10. No era un fondo secreto. De hecho, cuando estaba en "Meet the Press" (es posible que algunos de ustedes lo hayan visto el domingo pasado), Peter Edson se me acercó después del programa y me dijo: "Dick, ¿qué pasa con este fondo? escuchamos?" Y dije: "Bueno, no hay ningún secreto al respecto. Sal y ve a Dana Smith, quien era la administradora del fondo", y le di su dirección. Y dije, encontrarán que el propósito del fondo era simplemente sufragar gastos políticos que yo no creía que debieran ser imputados al Gobierno.

11. Y en tercer lugar, permítanme señalar, y quiero dejar esto particularmente claro, que ningún contribuyente a este fondo, ningún contribuyente a ninguna de mis campañas, ha recibido jamás una consideración que no habría recibido como un elector ordinario.

12. Pero la decisión, amigos míos, no es mía. No haría nada que pudiera perjudicar las posibilidades de Dwight Eisenhower de convertirse en Presidente de los Estados Unidos. Y por esa razón esta noche presento al Comité Nacional Republicano, a través de esta transmisión

televisiva, la decisión que les corresponde tomar. Que ellos decidan si mi posición en la multa ayudará o perjudicará. Y te voy a pedir que les ayudes a decidir. Telegráfíe y escriba al Comité Nacional Republicano si cree que debo quedarme o dejarlo. Y cualquiera que sea su decisión, la acataré.

13. Pero permítanme decir esta última palabra. Pase lo que pase, voy a continuar esta lucha. Voy a hacer campaña en todo Estados Unidos hasta que expulsemos de Washington a los delincuentes, a los comunistas y a quienes los defienden, y recuerden, amigos, Eisenhower es un gran hombre. Amigos, es un gran hombre y un voto por Eisenhower es un voto por lo que es bueno para Estados Unidos.

(RI.08)

7. ¿Cuál es la afirmación principal de Nixon en su discurso “Damas”?

- A. Está intentando convencer a los estadounidenses de que voten a Eisenhower como presidente.
- B. Explica su estrategia de campaña al vicepresidente de Eisenhower
- C. Está discutiendo sus objetivos para el futuro de Estados Unidos si ganan las elecciones.
- D. Está intentando convencer a los estadounidenses de que no aceptó 18.000 dólares y los gastó ilegalmente.

8. ¿Cuál de las siguientes pruebas utiliza Nixon para respaldar su argumento?

- A. Anécdotas sobre cómo actuó en la memoria reciente
- B. Datos y estadísticas sobre políticos anteriores y sus acciones.
- C. Una encuesta sobre lo que piensan los estadounidenses sobre la popularidad de Nixon
- D. Testimonio de otras personas con las que ha trabajado recientemente

9. ¿Cuál de las siguientes citas del pasaje ofrece información irrelevante sobre la afirmación de Nixon?

- A. "Nunca recibí ni un centavo de los 18.000 dólares ni de ningún otro dinero de ese tipo para mi uso personal".
- B. "No era un fondo secreto".
- C. “Ningún contribuyente a ninguna de mis campañas ha recibido jamás una consideración que no habría recibido como elector ordinario”.
- D. “Voy a hacer campaña en todo Estados Unidos hasta que expulsemos de Washington a los delincuentes, a los comunistas y a quienes los defienden, y recuerden, amigos, Eisenhower es un gran hombre”.

Lea los siguientes pasajes y responda las preguntas que siguen, comparándolas y contrastándolas.

"Los videojuegos pueden proporcionar aprendizaje, salud y beneficios sociales, según una revisión"

por Lisa Bowen

1. Jugar videojuegos, incluidos los juegos de disparos violentos, puede mejorar el aprendizaje, la salud y las habilidades sociales de los niños, según una revisión de una investigación publicada en *American Psychologist*.
2. El estudio surge mientras continúa el debate entre psicólogos y otros profesionales de la salud sobre los efectos de los medios violentos en los jóvenes. Un grupo de trabajo de la APA está llevando a cabo una revisión exhaustiva de la investigación sobre la violencia en los videojuegos y los medios interactivos y publicará sus hallazgos a finales de este año.
3. "Durante décadas se han realizado importantes investigaciones sobre los efectos negativos de los juegos, incluidas la adicción, la depresión y la agresión, y ciertamente no estamos sugiriendo que esto deba ignorarse", dice Isabela Granic, PhD, de la Universidad Radboud de Nijmegen en The Países Bajos, autor principal del artículo. "Sin embargo, para comprender el impacto de los videojuegos en el desarrollo de niños y adolescentes, se necesita una perspectiva más equilibrada".
4. Si bien una opinión ampliamente extendida sostiene que jugar videojuegos es intelectualmente perezoso, ese tipo de juego en realidad puede fortalecer una variedad de habilidades cognitivas como la navegación espacial, el razonamiento, la memoria y la percepción, según varios estudios analizados en el artículo. Esto es particularmente cierto en el caso de los videojuegos de disparos, que a menudo son violentos, encontraron los autores. Un metaanálisis de 2013 encontró que jugar videojuegos de disparos mejoraba la capacidad del jugador para pensar en objetos en tres dimensiones tan bien como los cursos académicos diseñados para mejorar estas mismas habilidades, según el estudio.
5. "Esto tiene implicaciones críticas para la educación y el desarrollo profesional, ya que investigaciones anteriores han establecido el poder de las habilidades espaciales para el logro en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas", dice Granic.
6. Esta mejora del pensamiento no se encontró al jugar otros tipos de videojuegos, como rompecabezas o juegos de rol.
7. Jugar videojuegos también puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades para resolver problemas, dijeron los autores. Según un estudio a largo plazo publicado en 2013, cuanto más los adolescentes declaraban haber jugado videojuegos estratégicos, como juegos de rol, más

mejoraron en la resolución de problemas y en las calificaciones escolares al año siguiente. La creatividad de los niños también mejoró jugando cualquier tipo de juego. de videojuegos, incluidos los violentos, pero no cuando los niños usaban otras formas de tecnología, como una computadora o un teléfono celular, reveló otra investigación.

8. Los juegos simples, de fácil acceso y que se pueden jugar rápidamente, como "Angry Birds", pueden mejorar el estado de ánimo de los jugadores, promover la relajación y evitar la ansiedad, según el estudio. "Si jugar videojuegos simplemente hace que la gente sea más feliz, esto parece ser un beneficio emocional fundamental a considerar", dijo Granic. Los autores también destacaron la posibilidad de que los videojuegos sean herramientas efectivas para aprender a ser resilientes ante el fracaso. Al aprender a afrontar los fallos continuos en los juegos, los autores sugieren que los niños desarrollan una resiliencia emocional en la que pueden confiar en su vida cotidiana.

9. Otro estereotipo que la investigación cuestiona es el del jugador socialmente aislado. Más del 70 por ciento de los jugadores juegan con un amigo, y millones de personas en todo el mundo participan en mundos virtuales masivos a través de videojuegos como "Farmville" y "World of Warcraft", señala el artículo. Los juegos multijugador se convierten en comunidades sociales virtuales, donde es necesario tomar decisiones rápidamente sobre en quién confiar o rechazar y cómo liderar un grupo, dijeron los autores. Las personas que juegan videojuegos, incluso si son violentos, que fomentan la cooperación tienen más probabilidades de ser útiles para los demás mientras juegan que aquellos que juegan los mismos juegos de manera competitiva, según un estudio de 2011.

“Los videojuegos violentos pueden aumentar la agresión” por Karen E. Dill

1. Jugar videojuegos violentos como Doom, Wolfenstein 3D o Mortal Kombat puede aumentar los pensamientos, sentimientos y comportamientos agresivos de una persona tanto en el laboratorio como en la vida real, según dos estudios. Además, los videojuegos violentos pueden ser más dañinos que la televisión y las películas violentas porque son interactivos, muy fascinantes y requieren que el jugador se identifique con el agresor, dicen los investigadores.

2. "Un estudio revela que los hombres jóvenes que habitualmente son agresivos pueden ser especialmente vulnerables a los efectos que aumentan la agresión de la exposición repetida a juegos violentos", dijeron los psicólogos Craig A. Anderson, Ph.D., y Karen E. Dill, Ph. .D. "El otro estudio revela que incluso una breve exposición a videojuegos violentos puede aumentar temporalmente el comportamiento agresivo en todo tipo de participantes".

3. El primer estudio involucró a 227 estudiantes universitarios que completaron una medida de rasgo de agresividad e informaron sus comportamientos agresivos reales (delincuencia) en el

pasado reciente. También informaron sobre sus hábitos de juego de videojuegos. "Encontramos que los estudiantes que informaron haber jugado videojuegos más violentos en la escuela primaria y secundaria tenían un comportamiento más agresivo", dijo el autor principal Anderson, de la Universidad Estatal de Iowa. "También descubrimos que la cantidad de tiempo dedicado a jugar videojuegos en el pasado se asociaba con calificaciones académicas más bajas en la universidad".

4. En el segundo estudio, 210 estudiantes universitarios jugaron un videojuego violento (Wolfenstein 3D) o no violento (Myst). Poco tiempo después, los estudiantes que jugaron el videojuego violento castigaron a un oponente (recibieron una ráfaga de ruido con intensidad variable) durante un período de tiempo más largo que los estudiantes que habían jugado el videojuego no violento.

5. "Los videojuegos violentos proporcionan un foro para aprender y practicar soluciones agresivas a situaciones de conflicto", dijo el Dr. Anderson. "A corto plazo, jugar un videojuego violento parece afectar la agresión al generar pensamientos agresivos. Es probable que los efectos a largo plazo también sean más duraderos, a medida que el jugador aprende y practica nuevos guiones relacionados con la agresión que pueden volverse cada vez más accesible para su uso cuando surgen situaciones de conflicto en la vida real."

6. "Una de las principales preocupaciones es la naturaleza activa del entorno de aprendizaje del videojuego", dicen los autores. "Este medio es potencialmente más peligroso que la exposición a la televisión y las películas violentas, que se sabe que tienen efectos sustanciales sobre la agresión y la violencia".

(RI.09)

10. Según el artículo 1: "El juego de videojuegos puede proporcionar aprendizaje", la evidencia en el pasaje sugiere que jugar videojuegos estratégicos puede tener ¿qué efecto sobre los jugadores?

- A. Bowen sostiene que jugar videojuegos estratégicos puede aumentar las habilidades para resolver problemas
- B. Lisa Bowen afirma que jugar videojuegos estratégicos sólo puede mejorar temporalmente el estado de ánimo del jugador
- C. Bowen afirma que el juego estratégico de videojuegos puede aumentar la conciencia espacial y la navegación del jugador
- D. Lisa Bowen cree que los videojuegos estratégicos no tienen ningún efecto sobre el jugador

11. Según el artículo 2: “Los videojuegos violentos pueden aumentar la agresión”, Dill presenta evidencia de ¿cuál de las siguientes afirmaciones es cierta?

- A. Los videojuegos violentos tienen menos efecto en los adolescentes que la televisión violenta
- B. Los videojuegos violentos conducen a un estilo de vida saludable
- C. Los videojuegos violentos pueden provocar una disminución de las calificaciones académicas en la universidad
- D. Los videojuegos violentos pueden mejorar la coordinación mano-ojo de un jugador

12. ¿En qué punto estarían de acuerdo los dos artículos?

- A. Los padres deben tomar medidas para limitar la exposición de sus hijos a los videojuegos
- B. Los videojuegos pueden provocar una mayor agresión entre los jugadores
- C. La industria de los videojuegos debería crear menos videojuegos violentos
- D. Los efectos de los videojuegos aún son muy desconocidos

Lea el siguiente pasaje y responda las preguntas que siguen.

Extracto de “Vitamina G para tu mente”

©2009 ReadWorks®, Inc. Todos los derechos reservados.

1. Hace mucho tiempo, en un mundo muy, muy lejano, había menos televisores y no había teléfonos móviles ni videojuegos. Un tweet era un sonido hecho por pájaros. Los niños jugaban al aire libre después de la escuela y los fines de semana. ¿En serio?

2. En realidad, ese mundo no estaba tan lejos. Era la Tierra. Nuestro planeta era muy diferente hace apenas unas décadas. La gente pasaba más tiempo al aire libre. Pero hoy en día, los videojuegos y cientos de canales de televisión suelen competir con caminar por el parque o plantar un jardín. Los temores por la seguridad, la contaminación y los limitados espacios verdes en las ciudades también mantienen a muchas personas en casa.

3. Los jóvenes pasan actualmente unas seis horas al día delante de un televisor o un ordenador y menos de cuatro minutos jugando al aire libre. Esa estadística proviene del Departamento del Interior de Estados Unidos, una agencia que administra muchos de los parques del país. No es que la tecnología sea mala, pero no es saludable para la mente y el cuerpo cuando el tiempo dedicado a utilizar la tecnología reemplaza el tiempo al aire libre, dice la Dra. Daphne Miller, médica de familia que también enseña medicina en la Universidad de California, San Francisco. Muchos expertos en salud llaman al problema de que los niños no pasan suficiente tiempo al aire libre “trastorno por déficit de naturaleza”.

La necesidad de vitamina G

4. Los estudios científicos respaldan las afirmaciones de que un déficit natural puede dañar la mente y el cuerpo, y algunos expertos en salud han comenzado a llamar a la época verde "vitamina G". Los niños que no salen mucho al aire libre tienen más probabilidades de sufrir trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y depresión. También tienden a tener problemas en la escuela. Los médicos creen que esto se debe a que estar al aire libre estimula la mente más que estar sentado en el interior. Incluso aquellos que suelen pasar mucho tiempo al aire libre notan la diferencia cuando no tienen tiempo verde. "Si no salgo, me siento perezoso y no puedo tomar impulso para hacer cosas como las tareas del hogar, la tarea o simplemente prepararme para la escuela. También me siento bastante irritable y puedo enojarme por cualquier pequeña cosa que me moleste", dice Mollie P., de 16 años, de Temecula, California, a quien le gusta caminar, nadar y correr.

5. La hermana de Mollie, Madelyne P., de 14 años, está de acuerdo. "Me siento más cansada cuando no salgo al aire libre", dice.

6. El gobierno de Estados Unidos lanzó los programas America's Great Outdoors y Youth in the Great Outdoors para ayudar a que más espacios y actividades al aire libre sean seguros y accesibles para todos. Esos programas alientan a las personas a probar actividades divertidas al aire libre, como caminatas y natación en parques, playas, bosques y granjas. Según America's Great Outdoors, los estadounidenses reportan mejor salud, mayor felicidad y más tiempo familiar de calidad cuando tienen más tiempo verde. Y eso no es todo.

7. Los estudios realizados por la psicóloga ambiental de la Universidad de Cornell, Nancy Wells, muestran que los niños que tienen fácil acceso a áreas naturales afrontan mejor el estrés. Se recuperan más rápido después de mudarse a un lugar nuevo, sufrir acoso y pelear con miembros de la familia. Otra investigación indica que los niños que se mudan a lugares con más espacios verdes obtienen mejores resultados en la escuela y que pasar tiempo al aire libre ayuda a mejorar los síntomas de los niños con depresión y TDAH.

8. Sin embargo, los adolescentes no suelen salir al aire libre para reducir el estrés o pasar más tiempo con las plantas y el aire fresco. "Me gusta nadar y hacer senderismo porque es divertido estar al aire libre bajo el sol con mi familia", dice Madelyne.

9. James Blackburn, de 18 años, de Fairburn, Georgia, está de acuerdo. Participa activamente en el programa Earth Tomorrow de la Federación Nacional de Vida Silvestre. "Es divertido y relajante estar en la naturaleza", dice. "Me siento en paz y disfruto de la vida cuando estoy afuera".

¿Como y por qué?

10. Los investigadores creen que los efectos positivos del tiempo verde se deben en parte a la actividad física en pasatiempos como el senderismo o el kayak. El ejercicio produce sustancias químicas cerebrales, incluidas la norepinefrina y la serotonina, que mejoran el aprendizaje, el estado

de ánimo y el sueño. También mejora el aprendizaje al aumentar las conexiones entre las células nerviosas en áreas del cerebro que son importantes para el aprendizaje y la memoria.

11. La naturaleza es una paleta infinita de diseño y color, sonido y fragancia, y explorarla despierta los sentidos. Escuchar el gorgoteo de un arroyo u oler el fresco aroma de los pinos es reconfortante. Seguir a un conejo hasta su madriguera o tocar diferentes tipos de corteza de árbol puede llenarte de respeto por otros seres vivos. Observar flores silvestres, insectos o pájaros de colores brillantes puede hacerte preguntarte para qué sirven esos colores. Muchos artistas, escritores y filósofos han hablado del poder de la naturaleza para aclarar la mente e inspirar la creatividad.

12. Algunas escuelas, como el Proyecto Walden en Vermont (inspirado en los escritos del autor del siglo XIX Henry David Thoreau), imparten clases al aire libre por esos motivos. La estudiante Hannah Smith, de 18 años, ve los beneficios de primera mano. “Tiendo a estar más alerta y observador cuando estoy al aire libre. Noto más las pequeñas cosas”. Smith dice que cree que el aire libre la ayuda a concentrarse y a querer aprender. Aprender en un bosque también despertó su interés por el arte y la fotografía.

13. Formas divertidas de aumentar su tiempo verde

1. Si tienes espacio, planta y cuida un huerto.
2. Sugiera unas vacaciones de campamento en familia.
3. Visite www.americasgreatoutdoors.gov para conocer los programas al aire libre en su comunidad.
4. El programa Get Outside de la Federación Nacional de Vida Silvestre (www.nwf.org/get-outside.aspx) sugiere jugar algo que llama Hike & Seek, una actividad que combina caminatas con una búsqueda del tesoro.
5. Vaya a www.handsontheland.org para leer sobre la red Hands on the Land y descubrir cómo puede ayudar a los científicos a monitorear el medio ambiente (agua, suelo, insectos, plantas y más).

(RI.01)

13. Según la información del pasaje, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es una conclusión lógica sobre los beneficios de estar al aire libre?

- A. El tiempo que pasa al aire libre puede aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle depresión o TDAH
- B. El gobierno de EE. UU. no encontró beneficios cuando la gente pasa tiempo al aire libre
- C. El tiempo pasado al aire libre puede aumentar las calificaciones académicas de una persona y su capacidad para afrontar el estrés.
- D. Estar al aire libre ofrece los mismos beneficios físicos que las personas que pasan horas frente a una pantalla de computadora

14. ¿Cuál de las siguientes pruebas del pasaje respalda la idea de que pasar tiempo al aire libre es vital para todos?

- A. "Los jóvenes ahora pasan unas seis horas al día frente al televisor o al ordenador y menos de cuatro minutos jugando al aire libre".
- B. "El gobierno de EE. UU. lanzó los programas America's Great Outdoors y Youth in the Great Outdoors para ayudar a que más espacios y actividades al aire libre sean seguros y accesibles para todos".
- C. "Sin embargo, los adolescentes no suelen salir al aire libre para reducir el estrés o pasar más tiempo con las plantas y el aire fresco".
- D. "Según America's Great Outdoors, los estadounidenses reportan mejor salud, mayor felicidad y más tiempo familiar de calidad cuando tienen más tiempo verde".

15. ¿Cuál de las siguientes explica cuál es el propósito del autor al escribir "Vitamina G para tu mente"?

- A. Entretener al lector con historias sobre estar al aire libre.
- B. Persuadir al lector para que participe en actividades y eventos al aire libre.
- C. Informar al lector sobre los posibles beneficios de la actividad al aire libre.
- D. Explicar una serie de estudios y sus hallazgos al lector.

CLAVE DE RESPUESTAS

1) C

2) re

3) Un

7) re

8) Un

9) re

10 A

11) C

12) B

13) C

14) re

15) C