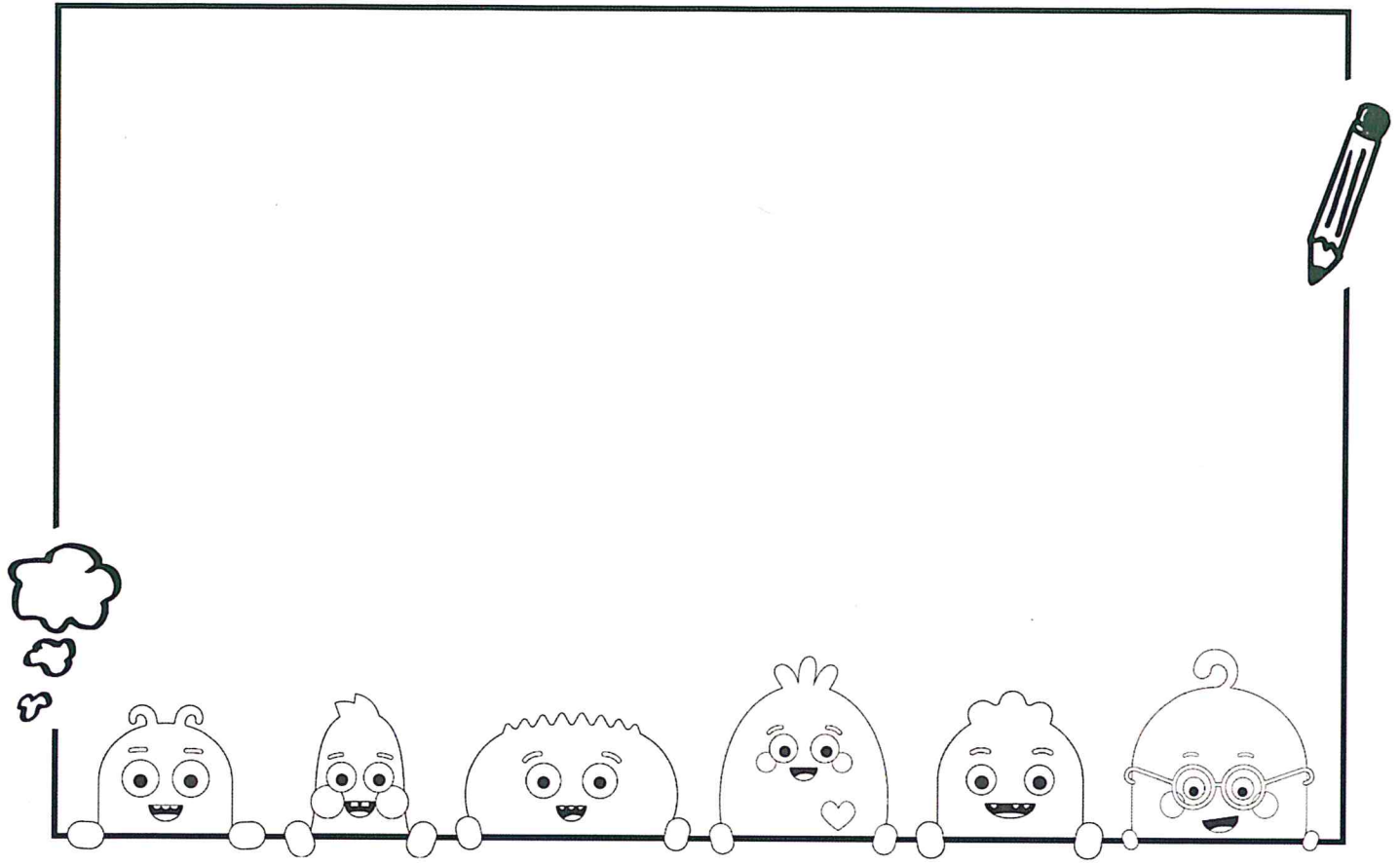


# Pause & Think Moment

NAME \_\_\_\_\_

Draw a picture of what media balance looks like in your life.



Write a word or sentence to explain your picture.

\_\_\_\_\_

-----

\_\_\_\_\_

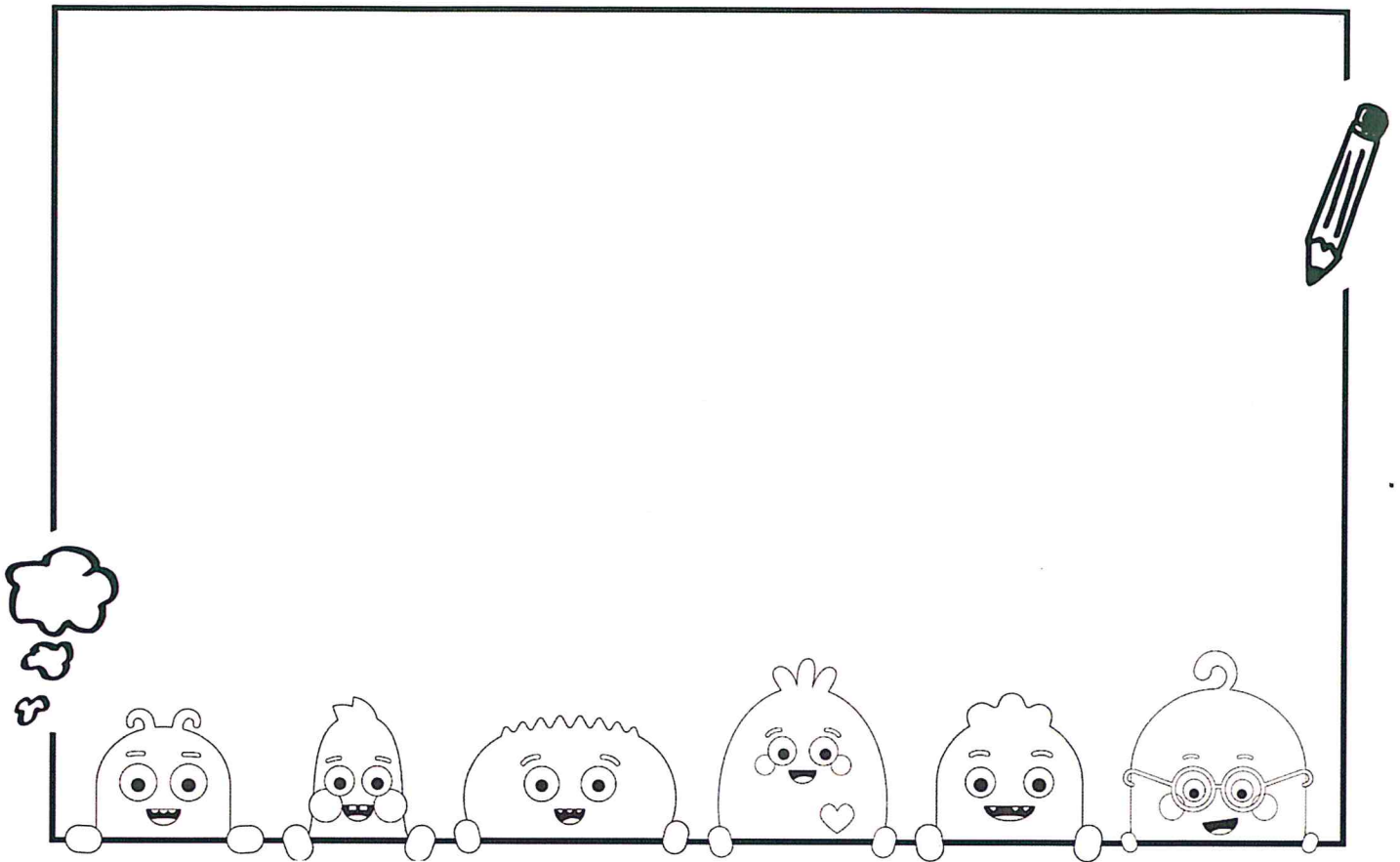
-----

\_\_\_\_\_

# Momento para pausar y pensar

\_\_\_\_\_  
NOMBRE

Haz un dibujo que muestre cómo se ve el equilibrio en los medios en tu propia vida.



Escribe una palabra o una oración para explicar tu dibujo.

\_\_\_\_\_  
-----  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
-----  
\_\_\_\_\_

# Media Balance Is Important

Lyrics by Leigh Hallisey & Common Sense Education

Balance is important  
For me and you and you  
Balance helps us stand up straight  
And keeps us in our shoes

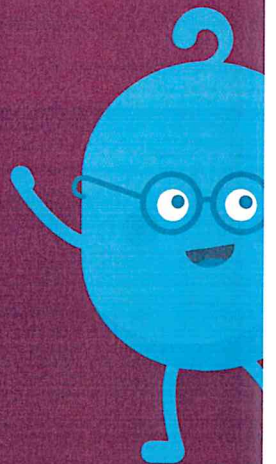
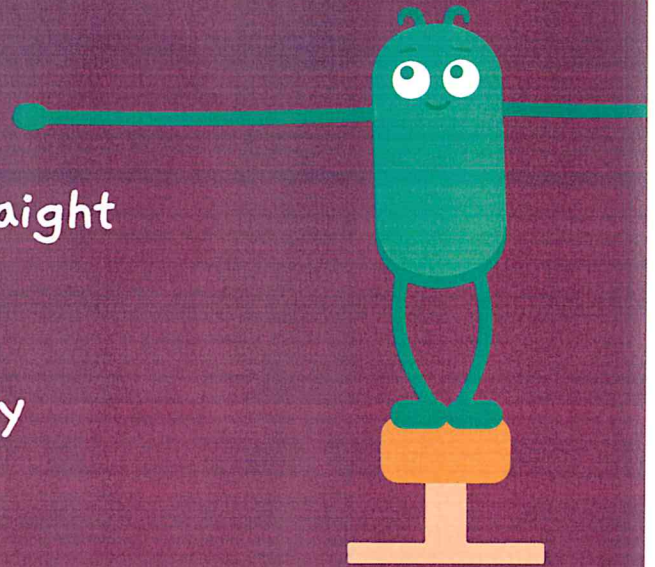
But sometimes with technology  
Balancing's hard to do  
Yes, balance is important  
For me and you and you

So gather 'round to hear our song  
You'll learn these words are true

When you ... Look up from your screen when a friend says  
Share your game if they want to try  
Play outside when the sun is bright  
Devices go off when you say goodnight

It makes your whole self happy  
When you're balancing just right

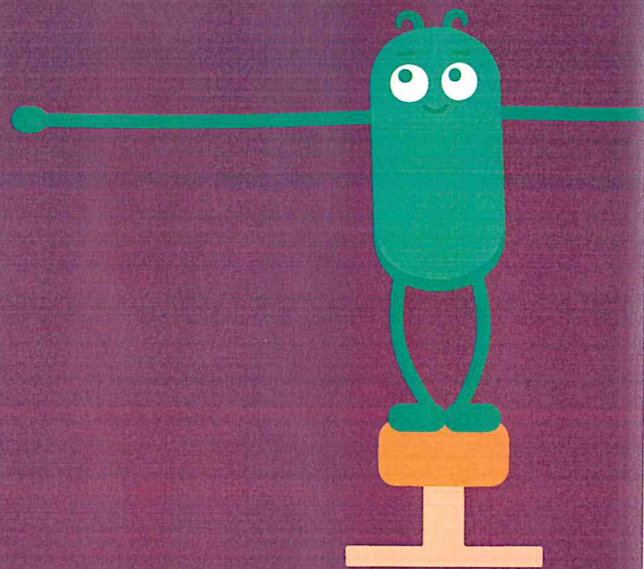
Balance is important  
For me and you and you  
Your Heart, your Head, your Arms and your Legs  
Need that balance, too



# El balance es importante

Letras de Leigh Hallisey & Common Sense Education

El balance es importante  
Para mí y para ti  
Nos ayuda a levantarnos  
De la cabeza a los pies  
Pero la tecnología  
Nos puede distraer  
El balance es importante  
Para mí y para ti



Así es que escucha esta canción  
Y sabrás que vas bien

Cuando...

Miras para arriba cuando dicen "hi"  
Comparte tu juego si lo quieren jugar  
¡Adiós pantallas! antes de dormir  
¡Y ve afuera cuando brille el sol!  
Te sentirás feliz  
Cuando balanceas así



El balance es importante  
Para mí y para ti  
Tu mente, brazos y corazón  
Necesitan descansar  
Todo con moderación, como dice mamá

# Media Balance Is Important

## Good news:

Your kid is learning about media balance! What does that mean? They're learning to ...

- "Pause for people" and stop using devices when someone wants to talk.
- Know when it's time to move their bodies and go outside to play.
- Turn off screens before bedtime.
- Ask before they use a device, and stay on trusted sites and apps.
- Listen to their feelings and tell an adult if something makes them uncomfortable.

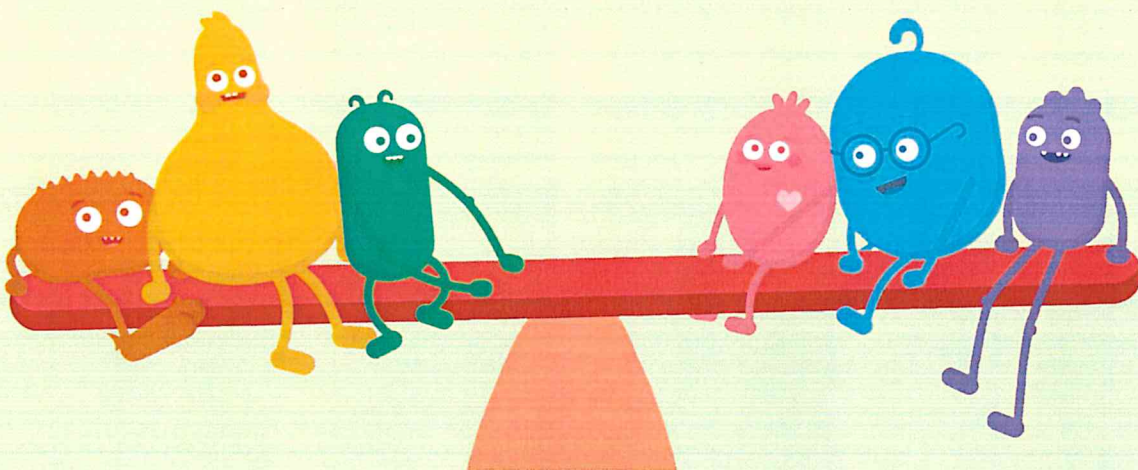


Check out the music video featuring our favorite digital citizenship friends! Watch it together (turn on captions so you can see the lyrics), and sing along!

<https://www.commonsense.org/education/videos/balance-is-important-video>

## Now talk about this together:

1. What was your favorite part of the song and why?
2. How can we work together to have media balance as a family?
3. What would that look like? You can even draw a picture that shows your whole family practicing media balance!



Text the word **kids** to the phone number **21555** to get free weekly tips on healthy media habits.

# El equilibrio en los medios es importante!



## Buenas noticias:

¡Su niño o niña está aprendiendo acerca del equilibrio en los medios de comunicación!  
¿Qué significa eso? Que está aprendiendo a ...

- "Pausar para las personas" y dejar de usar los dispositivos cuando alguien está hablando.
- Saber cuándo es hora de mover el cuerpo y salir afuera a jugar.
- Apagar las pantallas antes de la hora de acostarse.
- Preguntar antes de usar un dispositivo, y no salir de sitios y aplicaciones de confianza.
- Prestar atención a lo que sienten y decirle a un adulto si algo los hace sentir incómodos.

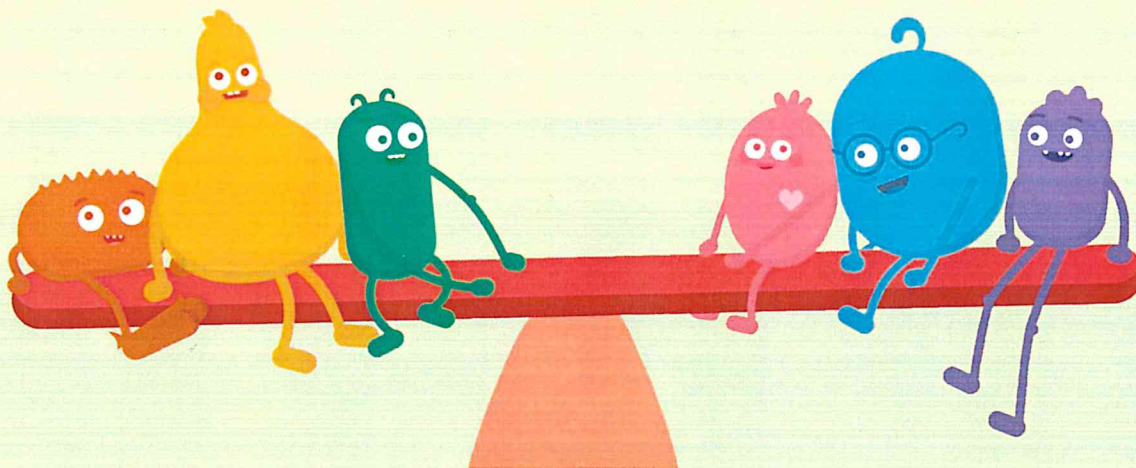


Den un vistazo al video musical en el que aparecen nuestros amigos digitales favoritos.  
Véanlo juntos (activen los subtítulos para ver la letra de la canción). ¡Canten juntos!

<https://www.common sense.org/education/videos/el-balance-de-los-medios-es-importante>

## Después conversen sobre estos temas:

1. ¿Cuál fue tu parte favorita de la canción? ¿Por qué?
2. ¿Qué podemos hacer juntos para que toda la familia tenga equilibrio en los medios?
3. ¿Cómo se vería eso? Pueden hasta hacer un dibujo que muestre a toda la familia practicando el equilibrio en los medios.



En un mensaje de texto, envía la palabra **familia** al número **21555** para recibir tips semanales sobre cómo mantener el equilibrio en tu vida digital.