

Fundamentos del Bienestar

Grados: K-2

Objetivos para el alumno:

- Describir y analizar los tres aspectos del bienestar: físico, social y mental/emocional.
- Reflexionar sobre los niveles personales de bienestar.

Materiales:

- Hoja de actividades del alumno: “El triángulo del bienestar” (una por alumno).
- Hoja de actividades del alumno: “Tarjetas del bienestar” (tres tarjetas, una de cada tipo por alumno).
- Hoja de actividades del alumno: “Tarjetas de estrellas del bienestar “ (tres tarjetas por cada alumno).
- Imágenes: Ilustraciones del bienestar.

Duración sugerida:

2 sesiones en intervalos de 45 minutos

Expertos al instante:

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, el **conocimiento sobre la salud** se define como “la capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones adecuadas en cuanto al tema de la salud”. En el caso de los niños, esto se traduce como la capacidad para tomar decisiones sanas, pensar en hábitos que mejoren la salud y ponerlos en práctica, ser educados al hablar, y aprender a reconocer y expresar emociones.

Un fundamento importante para ayudar a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar no solo es gozar de buena salud, es también el proceso activo de generar conciencia y tomar las decisiones correctas para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

Al esforzarse por alcanzar un bienestar óptimo se reduce el estrés, se disminuye el riesgo de enfermedades y se fortalece el bienestar social y emocional. Es importante que los estudiantes aprendan que el bienestar es el fundamento de su desarrollo, porque las estadísticas demuestran que estas son las áreas que necesitan más atención cuando alcanzan la escuela secundaria. (Datos YRBSS: Salud mental, física y social)

El bienestar se ha dividido en distintos aspectos: social, físico, mental, ambiental, académico, espiritual y ocupacional. En el caso de niños pequeños, suele ser mejor introducirles la idea de mejorar el bienestar mediante el balance de tres de estos aspectos: físico, social y mental. En esta lección se explorarán estos tres aspectos.

A fin de ilustrar y reafirmar el balance entre estos tres aspectos del bienestar, en la lección se incluye un triángulo visual, el cual abarca:

- **Mi cuerpo: El bienestar físico**, ejemplos del cual son:
 - Cuidar del cuerpo
 - Realizar actividades físicas
 - Tener buenos hábitos de higiene
 - Tener patrones saludables de alimentación y nutrición
 - Protegerse
- **Mis amigos y mi familia: El bienestar social**, ejemplos del cual son:
 - Relacionarse con las personas a su alrededor.
 - Llevarse bien con los demás en distintos entornos y en línea.
- **Mi mente y mis sentimientos: El bienestar mental/emocional**, ejemplos del cual son:
 - Sentirse satisfecho con uno mismo y aceptarse.
 - Expresar y procesar las emociones.
 - Hacer frente a las exigencias de la vida diaria.
 - Controlar el estrés y la presión.

El **balance** se refiere a la proporción equitativa que debe haber entre la salud física, social y mental/emocional del triángulo del bienestar. Por ejemplo, si un estudiante no duerme bien o no desayuna (bienestar físico), eso repercutirá en su capacidad para controlar el estrés (bienestar mental/emocional), y podría afectar su relación con amigos, maestros y demás personas (bienestar social).

Es importante ayudar a los alumnos a entender que a veces cuesta lograr este **balance**, pero el hecho de saber qué es el bienestar y cómo esforzarse por tomar las decisiones correctas, les servirá a lo largo de su vida.

En esta actividad, los alumnos intercambian ideas con respecto a lo que para ellos significa estar bien en el contexto de las tres categorías del bienestar. Las siguientes son algunas ideas:

- **Ejemplos en cuanto a Mi cuerpo (bienestar físico):**
 - Proponerse comer una variedad de alimentos (incluir frutas, verduras, granos enteros, proteína magra y productos lácteos; Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020).

- Realizar actividades físicas a diario.
- Dormir un mínimo de ocho horas diarias.
- Mantener una buena higiene (lavarse las manos, cepillarse los dientes)
- **Ejemplos en cuanto a Mis amigos y mi familia (bienestar social):**
 - Practicar una buena comunicación con amigos y familiares.
 - Demostrar respeto a las personas.
 - Ser responsable (hacer quehaceres, cumplir promesas).
 - Ayudar a los amigos a tomar buenas decisiones.
 - Compartir los sentimientos con amigos y familiares.
 - Participar en actividades que contribuyan al bienestar social (deportes, clubes o actividades en las que participen varias personas).
- **Ejemplos en cuanto a Mi mente y mis sentimientos (bienestar mental/emocional):**
 - Demostrar sentimientos comunicándose con otras personas.
 - Hablar con amigos y familiares siempre que se necesite.
 - Conocer las aptitudes que se poseen (la lectura, los deportes).
 - Sobrellevar el estrés con eficacia a fin de resolver problemas.
 - Estar abierto a nuevas ideas y a nuevas maneras de realizar actividades.

Nota: Se aconseja ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos Adicionales

- Administración de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental
www.samhsa.gov
- Pautas sobre actividades físicas (Capítulo 3: Niños y adolescentes activos)
<http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Procedimiento:

Sesión 1: Introducción al bienestar

1. Comience con un análisis de términos opuestos. Pida a los alumnos que demuestren en silencio lo que es el opuesto de “arriba”, “grande” y “lento”. Si es necesario, recuérdelos que el término “opuesto” significa algo que es totalmente distinto (o inverso) de algo más.
2. Ahora pida a los alumnos que levanten la mano y que verbalmente digan lo opuesto de “triste”. Escriba “feliz” en la pizarra cuando un alumno lo sugiera. A continuación,

pregunte qué es lo opuesto de “enfermizo” y escriba “saludable” en la pizarra cuando otro alumno lo sugiera.

3. Encierre en un círculo las palabras “feliz” y “saludable”, y pida a los alumnos que demuestren en silencio cómo se ven cuando están felices y saludables. ¡Habrá muchas sonrisas!
4. Explique que cuando la gente está feliz y saludable, suele estar bien. Escriba la palabra “bien” en la pizarra y enciérrela en un círculo. Reitere que una persona que está bien es alguien que está feliz y saludable. Dibuje una línea entre “bien” y “feliz”, y entre “bien” y “saludable” para ilustrar la conexión.
5. A fin de verificar que han comprendido, pida a los alumnos que demuestren en silencio cómo se ven cuando están bien. ¡Los alumnos deberían verse del mismo modo que cuando demostraron que estaban felices y saludables!
6. Explique que el día de hoy hablaremos mucho acerca del bienestar. Escriba la palabra “bienestar” encima de las otras tres palabras en la pizarra. Pregunte: ¿Qué palabras ven en bienestar? Subraye las palabras “bien” y “estar”. Explique que el “bienestar” tiene que ver con tomar decisiones correctas que servirán para mantenerse feliz y saludable ahora y en el futuro.
7. Dibuje un triángulo equilátero en la pizarra. Pida a los alumnos que describan la forma del triángulo. Pregunte: ¿Cuántos lados tiene? ¿Son los lados del mismo tamaño? ¿Parece que se caería fácilmente?
8. En cada uno de los tres lados, dibuje y escriba lo siguiente:
 - a. Dibuje: una carita sonriente y una carita triste / Escriba: Mi mente y mis sentimientos
 - b. Dibuje: tres muñecos de palitos / Escriba: Mis amigos y mi familia
 - c. Dibuje: un muñeco de palitos / Escriba: Mi cuerpo

NOTA: Se recomienda hacer una copia de esto para utilizarlo como gráfico de consulta en el aula. Se hará referencia a menudo al triángulo del bienestar en las próximas lecciones.

9. Explique que el triángulo demuestra que el bienestar significa cuidar de la mente y los sentimientos, del cuerpo y de la relación con los demás. Los tres aspectos son igualmente importantes, del mismo modo que los tres lados del triángulo son del mismo tamaño. El triángulo está balanceado y es fuerte porque los tres lados son iguales y no se puede caer. Explique que cuando alguien cuida de su mente, de sus sentimientos, de

su cuerpo y de sus relaciones con los demás, está balanceado y es fuerte, del mismo modo que el triángulo del bienestar.

10. Explique que toda la clase jugará un juego llamado charadas. Mientras un compañero hace mímicas en silencio de una de las partes del triángulo de bienestar, el resto de la clase intentará adivinar lo que esa persona está haciendo y a qué categoría del bienestar corresponde.
11. Elija algunos alumnos para que uno por uno pasen al frente del salón y hagan las mímicas de los aspectos del bienestar que se encuentran a continuación. Usted también haga mímicas si el alumno necesita ayuda. Una vez que se haya adivinado el aspecto del bienestar, analicen a qué categoría corresponde (Mi mente y mis sentimientos, Mis amigos y mi familia, o Mi cuerpo). Agregue el ejemplo junto a la parte correspondiente del triángulo en la pizarra y después continúe.
 - a. Aspectos del bienestar:
 - i. Lavarse los dientes (Mi cuerpo).
 - ii. Escuchar a las personas cuando hablen (Mis amigos y mi familia).
 - iii. Moverse y jugar (Mi cuerpo).
 - iv. Expresarse al estar felices o tristes (Mi mente y mis sentimientos).
 - v. Hacer un nuevo amigo (Mis amigos y mi familia).
 - vi. Leer un libro (Mi mente y mis sentimientos).
12. Una vez que los alumnos se hayan familiarizado con las tres categorías, entregue a cada uno de ellos una copia del volante El triángulo del bienestar.
13. Divida a los alumnos en grupos de dos y pídale que llenen cada lado del triángulo con maneras en que pueden cuidar de su cuerpo, de su mente y sus sentimientos, y de su relación con amigos y familiares. Los alumnos pueden utilizar palabras o dibujos, dependiendo de su nivel de capacidad. Recorra el salón a medida que los grupos de alumnos trabajen y contesten las preguntas, como sea necesario.
14. Pida a los alumnos que compartan sus ejemplos de cada categoría con el resto de la clase. Compare sus respuestas con los ejemplos proporcionados en la sección “Expertos al instante” a fin de llenar los espacios que faltan.
15. Finalice la sesión volviendo al concepto de los opuestos, con el cual comenzó. Explique que no estamos totalmente bien cuando tenemos problemas con uno, dos o tres lados del triángulo del bienestar. Pida a los alumnos que demuestren en silencio cómo se ve una persona cuando su cuerpo no está sano, cuando está triste o cuando no tiene a nadie con quien jugar. Explique que es muy importante que cuidemos de nuestro

cuerpo, de nuestra mente y nuestros sentimientos, y de nuestra relación con amigos y familiares, a fin de que cada alumno alcance su máximo potencial.

Sesión 2: El bienestar y tu vida

1. Repase con los alumnos lo que aprendieron sobre el bienestar en la primera sesión. Para ello, dé a cada alumno las tres tarjetas del bienestar.
2. Repase lo que significa cada cuadro:
 - a. Una carita sonriente y una carita triste: Mi mente y mis sentimientos.
 - b. Tres muñecos de palitos: Mis amigos y mi familia.
 - c. Un muñeco de palitos: Mi cuerpo.
3. Muestre a los alumnos las imágenes del bienestar, una a la vez. Con cada imagen, pídale que sostengan la tarjeta o las tarjetas correspondientes que muestran en qué categoría o categorías encaja la imagen.
4. Explique que para estar bien, los alumnos tienen que tomar decisiones positivas y saludables. Por ejemplo: comer diariamente una variedad de alimentos, tales como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos con poca o ninguna grasa, puede ayudar a que su cuerpo se sienta bien. Ser amable con otras personas también puede ayudar a mejorar la relación con los demás. Expresar lo que se siente cuando se está triste también puede ayudar a sus sentimientos.
5. Explique que pensarán en tres maneras para llegar a ser estrellas del bienestar. Diga: “Les voy a dar tres tarjetas de estrellas del bienestar. Son como tarjetas de béisbol o de juego, y les dirán a todos en qué partes del bienestar están sobresaliendo”. Pida a los alumnos que elijan una característica del bienestar de cada uno de los lados del triángulo del bienestar. En el espacio proporcionado en el frente de cada tarjeta, los alumnos deben dibujar una imagen que ilustre el aspecto del bienestar en el que son estrellas. En la parte de atrás de la tarjeta, los alumnos pueden escribir una oración que describa ese aspecto.
6. Dé el siguiente ejemplo para aumentar el nivel de comprensión de los alumnos: “Voy a comenzar con una manera que me permite mantener mi cuerpo saludable. Yo mantengo mi cuerpo en movimiento jugando al aire libre por lo menos una hora diariamente, así que me voy a dibujar jugando en el patio en el frente de la tarjeta. Después, en la parte de atrás de la tarjeta, voy a escribir: Me gusta correr al aire libre todos los días después de la escuela. A continuación, voy a pensar en una manera en que me mantengo saludable con mi mente y mis sentimientos”. Si es necesario, dé ejemplos de cada aspecto.

7. Dé tres tarjetas a cada alumno. Ellos deben completar sus propias tarjetas, pero si es necesario, también pueden intercambiar ideas sobre el bienestar.
8. Cuando falten solamente algunos minutos para finalizar la sesión, pida a los alumnos que compartan sus tarjetas en grupos de tres o cuatro alumnos. Pida a los alumnos que comparen sus tarjetas con de las de sus compañeros y que vean en qué se parecen y en qué se diferencian.
9. Explíqueles que todos sobresalen en distintos aspectos del bienestar y que hay partes en las que pueden mejorar. Agregue que en los próximos días hablarán acerca de las maneras en las que se pueden establecer metas y tomar las decisiones correctas que les ayudarán a ser grandes estrellas del bienestar.

Conexiones con la familia:

Solicite a los alumnos que compartan sus tarjetas de estrellas del bienestar con sus respectivas familias. Asimismo, solicite se lleven algunas tarjetas en blanco a casa para que sus familiares llenen sus propias tarjetas.

Para evaluar otras herramientas que ayudan a extender el aprendizaje fuera del salón de clase, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con sus familias.

Conexiones con la comunidad:

Es importante que los niños sepan que hay muchas personas en su comunidad que les pueden ayudar a mantener el bienestar a lo largo de su vida. Conversen acerca de organizaciones que ayuden a la comunidad a lograr el bienestar. Revise la lista y comparta información de contacto de las organizaciones locales con las familias y con otras personas de la comunidad escolar.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con la protección de la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Harán una demostración de su capacidad para hacer uso de sus aptitudes interpersonales a fin de mejorar el estado de salud o reducir riesgos de salud.
- Harán una demostración de su capacidad para practicar hábitos a fin de mejorar el estado de salud o reducir riesgos de salud.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Señalar los beneficios que ofrece la actividad física como una manera de gozar de mejor salud.
- Demostrar una conducta personal y social responsable de respeto a sí mismo y a los demás.

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee a fin de proporcionar más detalles.
 - Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
 - Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, a fin de brindar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.

Hoja de actividades del alumno: El triángulo del bienestar



Hoja de actividades del alumno: Tarjetas del bienestar



Mi Cuerpo

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos



Mi Cuerpo

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos



Mi Cuerpo

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Hoja de actividades del alumno: Tarjetas de estrellas del bienestar

**ESTRELLA
DEL BIENESTAR**

**ESTRELLA
DEL BIENESTAR**

**ESTRELLA
DEL BIENESTAR**

**ESTRELLA
DEL BIENESTAR**

Ilustraciones del bienestar









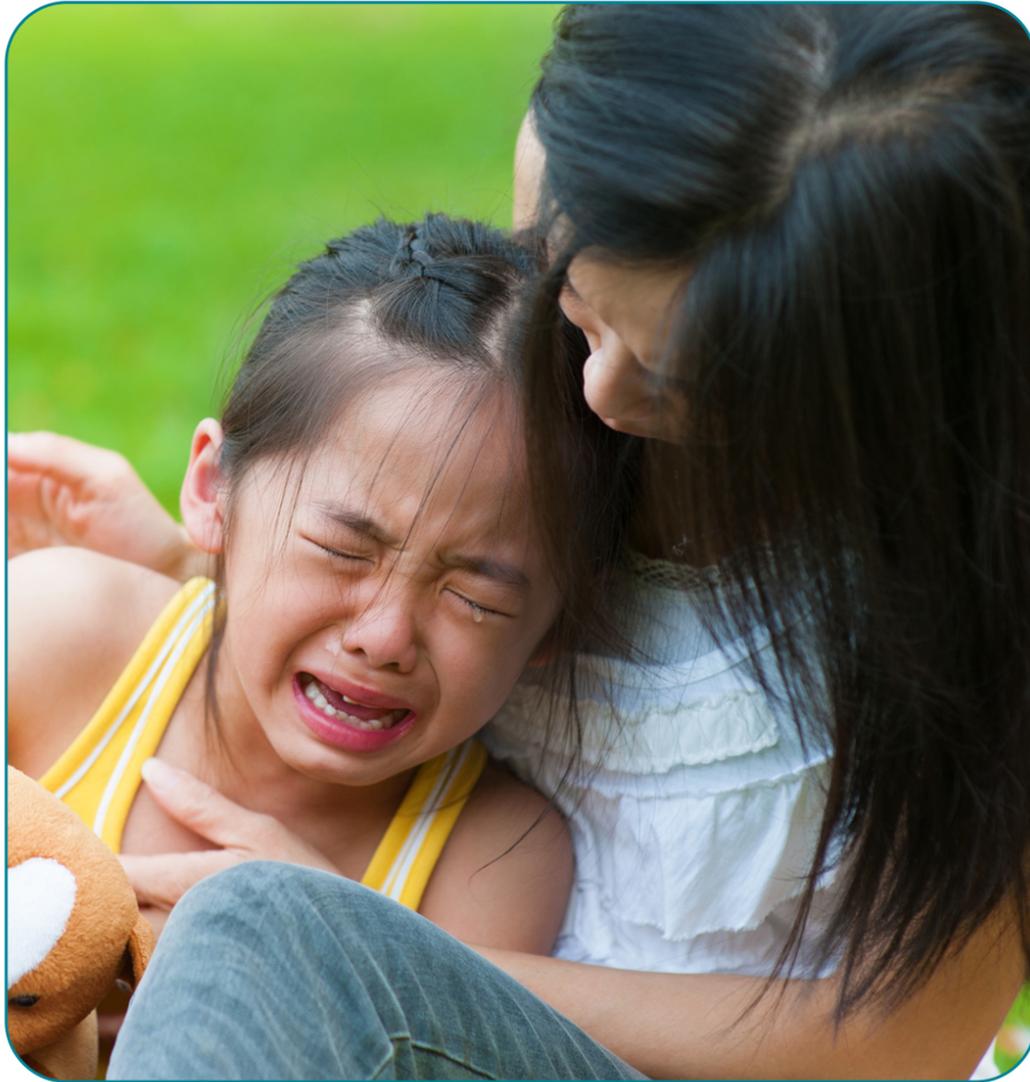




juntoscontamos

OPCIONES SALUDABLES. HÁBITOS SALUDABLES.







¡Decisiones, Decisiones!

Grados: K- 2

Objetivos:

- Señalar la forma en la que las decisiones influyen en el bienestar.
- Aplicar un modelo de toma de decisiones en varias situaciones.

Materiales:

- Papel de cartulina de diferentes colores
- Hoja de actividades del alumno: “¡Decisiones, decisiones!” (una por alumno).
- Hoja de actividades del alumno: “Mis decisiones” (una por alumno).
- Libro de un cuento relacionado con la temática de toma de decisiones (véanse las sugerencias ofrecidas en la lección).

Duración sugerida: 2 sesiones en intervalos de 45 minutos.

Expertos al instante:

A lo largo de su vida, los alumnos tendrán que tomar muchas decisiones respecto a su salud y su bienestar. Por ejemplo, algunas de ellas tienen que ver con la alimentación; si deben mantenerse activos o no; si deben ponerse bloqueador solar o no; si deben ponerse el cinturón de seguridad o un casco para andar en bicicleta; o cuánto tiempo deberían dormir. A fin de cuidar de su bienestar personal, deben tomar decisiones que les ayuden a tener un equilibrio entre la salud física, social, mental y emocional. El aprender cómo tomar decisiones fundamentadas y con seguridad en relación con la salud es un aspecto primordial de esta unidad.

Durante esta lección, los alumnos aprenderán un proceso para tomar decisiones y tendrán la oportunidad de aplicarlo en distintas situaciones relacionadas con el bienestar.

Como aprendieron en la lección 1, los tres aspectos del triángulo del bienestar son:

1. **“Mi cuerpo: Bienestar físico”:** cuidado general del cuerpo, como la actividad física (60 minutos diarios), la higiene diaria y los patrones saludables de alimentación según las Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020.
2. **“Mis amigos y mi familia: Bienestar social”:** llevarse bien con los demás en distintos entornos y en internet, lo cual incluye amigos, familiares y maestros.
3. **“Mi mente y mis sentimientos: Bienestar mental/emocional”:** estar satisfecho con uno mismo y aceptarse, expresar las emociones de manera adecuada, controlar el estrés y saber llevar las presiones, las metas y la toma de decisiones.

El modelo de toma de decisiones que se introduce en esta lección es:

Paso 1: ¿Qué decisión debes tomar?

Paso 2: ¿Cuáles son las opciones que tienes? ¡Haz una lista de todas ellas!

Paso 3: Elabora una lista de los *pros* (las cosas buenas que podrían suceder) y los *contras* (las cosas malas que podrían suceder) de cada opción. En el caso de algunas opciones, puede que tengas que buscar información o pedir ayuda a un adulto.

Paso 4: Toma tu decisión. Trata de tomar la decisión que más te convenga.

Paso 5: Medita tu decisión y cámbiala si piensas que hay una mejor.

Si lo desea, puede explicar a los alumnos que:

- Hay muchas decisiones para las cuales hay más de una o dos opciones. ¡Hay que usar la creatividad!
- La toma de decisiones suele ser un proceso continuo. Con la mayoría de las decisiones se puede cambiar de parecer si uno se da cuenta de que ha cometido un error.
- Si van a recopilar información que les ayude a tomar una decisión importante, deben asegurarse de consultar una fuente confiable o a una persona que desee que les vaya bien en la vida.
- Al considerar las consecuencias, es importante que sean capaces de aceptar las que tengan que ver con la decisión que hayan tomado.

Nota: Como de costumbre, es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, BAM! Body and Mind [Cuerpo y mente] <http://www.cdc.gov/bam/safety/index.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Health Literacy [Educación sobre la salud] <http://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/>
- Administración de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental www.samhsa.gov
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020 <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Procedimiento:

Sesión 1: Introducción al proceso para tomar decisiones

1. Antes de la clase, cuelgue las cartulinas de colores en distintos lugares del salón.
2. Muestre a los alumnos las cartulinas de colores que hay alrededor del salón y pídale que se paren junto a su color favorito. Pida a los niños de cada grupo que está junto a cada color que explique cómo decidieron cuál era su color favorito. Pregunte si alguna vez han cambiado de color favorito y por qué. Recuerde a los alumnos que tomar decisiones a veces es fácil y a veces es difícil. ¿Creen que esta decisión fue fácil o difícil? ¿Por qué? ¿Sucedió algo malo por escoger un color en lugar de otro? Si es así, ¿qué fue lo que sucedió?
3. Pida que vuelvan a sus lugares y explique que algunas decisiones son más difíciles que otras. A veces, tenemos que pensar mucho antes de tomar una decisión y en lo que podría suceder después de tomarla. Explique que en esta ocasión, aprenderán una manera que les puede servir para tomar decisiones difíciles (por ejemplo: ¿Con quién jugaré a la hora del recreo? ¿Cómo gastaré el dinero que me dan mis padres? ¿Dónde me voy a sentar durante el almuerzo?).
4. Introduzca el proceso de toma de decisiones de la sección “Expertos al instante”. Si lo desea, podría hacer un gráfico de consulta para colocarlo en el salón.
5. Lea un cuento a la clase, el cual tenga que ver con la toma de decisiones. Explique que emplearán el proceso de toma de decisiones para pensar en las opciones que tienen los personajes. Los libros que se podrían utilizar son:
 - Quique Duerme Fuera de la Casa de Bernard Waber
 - What Will It be Penelope? de Tori Corn
 - Lo haré después de Louise Tidd
 - Los Osos Bears y el Doble Reto de Stan y Jan Berenstain
6. A medida que lea, deténgase en los puntos adecuados a fin de analizar los pasos del 1 al 4 del proceso de toma de decisiones. Analice con los alumnos las opciones que tienen los personajes, los pros y contras de cada opción, y la decisión final que se haya tomado. Al terminar el libro, pida a los alumnos que se pongan en el lugar del personaje. Pídale que hablen con un compañero en cuanto al paso 5. Indíqueles que piensen en la decisión que se tomó y la cambien si creen que hay una mejor opción.

7. Diga a los alumnos que, a medida que crezcan, tendrán la oportunidad de tomar más decisiones por su cuenta. Sin embargo, al igual que el personaje del cuento, ellos todavía tienen que tomar decisiones importantes todos los días.
8. Presente a los alumnos una nueva situación. Diga: “Supongan que hoy después de la escuela les darán una hora para ver televisión o jugar afuera con sus amigos”. Reparta la hoja de trabajo “¡Decisiones, decisiones!”. Pida a los alumnos que trabajen con un compañero y que piensen en los posibles pros y contras de ver televisión y de jugar con los amigos afuera. Los alumnos pueden expresar sus ideas con palabras o con imágenes.
9. Cuando falten 10 minutos para terminar la lección, pídeles que decidan qué opción sería la mejor para su bienestar. Permita que algunos grupos expliquen por qué se trata de la mejor decisión para ellos.
10. Explique que mientras más difícil sea la decisión, ¡más importante será considerar todas las opciones y todos los pros y contras!

Sesión 2: ¡Prueba a tomar una decisión!

1. Comience la segunda sesión leyendo un cuento sobre todas las opciones (tanto pequeñas como grandes) que tenemos que tomar todos los días. Pida a los alumnos que escuchen las decisiones que se tomen a medida que usted lea. Algunos cuentos que podría leer son:
 - a. My Choices Make Me Who I Am por David y Mutiya Vision
 - b. Do I Have To?: Kids Talk About Responsibility de Nancy Loewen
 - c. Ser responsable de Cassie Mayer
2. Así como las decisiones que toman los personajes del libro, explique que los alumnos tienen que tomar decisiones todos los días y que muchas de ellas tienen que ver con el triángulo del bienestar. Pídeles que recuerden que en la sesión anterior ellos tuvieron que decidir entre ver televisión y jugar afuera. Pregunte: ¿En qué parte o partes del triángulo de bienestar pensaron?
3. Explique que ellos tienen que tomar decisiones que tienen que ver con su bienestar todos los días: respecto a su cuerpo, su mente, sus sentimientos y su relación con amigos y familiares. Cada vez que toman una buena decisión relacionada con los tres

aspectos, se mantienen fuertes y balanceados como el triángulo, lo cual les puede ayudar a ser más sanos y felices.

4. Pida a los alumnos que cierren los ojos y que hagan de cuenta que ya es mañana por la mañana. Pídales que se despierten, se estiren y se levanten de la cama. Explique que, junto con un compañero, tratarán de pensar en una decisión que tendrán que tomar “hoy” que tenga que ver con el cuerpo, una decisión que tendrán que tomar “hoy” que tenga que ver con la mente y los sentimientos, y una decisión que tendrán que tomar “hoy” que tenga que ver con los amigos y familiares. Repasen la hoja de actividades y pídale que dibujen o escriban dos opciones para cada decisión, que piensen en los pros y contras, y que encierren en un círculo la mejor opción. Dé un ejemplo de esto y luego pídale que trabajen con un compañero para completar la hoja de trabajo “Mis decisiones”.
5. Recorra el salón mientras los alumnos trabajen y proporcione ayuda según sea necesario. Es posible que a los alumnos más pequeños les tenga que dar ejemplos de decisiones, tales como decidir qué comer en el desayuno, qué hacer durante el recreo o si leer o ver televisión después de la escuela.
6. Pida voluntarios para que compartan una decisión que hayan tomado. ¿Cuáles fueron los pros y contras de tomarla? ¿Qué otras decisiones podrían haber tomado? [Por ejemplo: Un niño podría haber decidido cepillarse los dientes en la mañana. ¿En qué le beneficia ese acto? ¿Qué otra opción tenía? ¿En qué se habría beneficiado o perjudicado por *no* cepillarse los dientes? ¿Tomó el alumno la mejor decisión?]
7. Diga a los alumnos que tomamos muchas decisiones teniendo en cuenta cómo queremos que sea nuestra vida o a qué cosas aspiramos en el futuro. Por ejemplo, puede que ellos decidan ahorrar su dinero en lugar de gastarlo para poder comprarse una bicicleta, un juego o un juguete. O bien, podrían decidir desayunar alimentos nutritivos para poder concentrarse en la escuela y tener energía suficiente para jugar baloncesto. Quizá deseen hacer ejercicio todos los días a fin de tener un corazón saludable en su vida futura. Explique que las decisiones en cuanto al bienestar que tomen en el presente les ayudarán no solamente ahora, sino que les servirán para gozar de bienestar mañana, al día siguiente y en el futuro. Pida a los alumnos que compartan algunas decisiones que hayan tomado y las cuales les ayudarán en el futuro.

¡Tú decides! *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

Pida a los alumnos que apliquen el modelo de toma de decisiones que exploraron a una de las decisiones a continuación; pueden trabajar solos o con un compañero.

Bienestar físico:

Tu amigo solo se come el postre del almuerzo que le preparan sus padres y quiere que tú hagas lo mismo. ¿Qué debes hacer?

Bienestar social:

Dos de tus amigos discuten en cuanto a quién tendrá primero el balón en el juego de baloncesto. ¿Qué debes hacer?

Bienestar mental o emocional:

Cada vez que tu mejor amigo se burla de ti te sientes sumamente lastimado. No estás seguro de si tu amigo sabe que sus bromas te hacen sentir triste. ¿Qué debes hacer?

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que determinen junto con sus familiares una decisión que tengan que tomar y la cual tenga que ver con todos ellos. Algunas que podrían considerar son: lo que harán juntos el próximo día que tengan de descanso, cómo podrían llevar una vida físicamente activa, qué comerán en la cena o si la familia debe tener una mascota. Luego pídale que las analicen con el proceso de toma de decisiones y que consideren los pros y contras de cada opción.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Invite a un pediatra, un agente de policía o un deportista a la clase para que hable de la importancia de tomar decisiones que ayuden al bienestar. Determinen con qué aspecto del bienestar se relacionan las decisiones (Mi cuerpo, Mis amigos y mi familia, o Mi mente y mis sentimientos). Pida a los alumnos que preparen preguntas con anticipación para hacérselas al invitado. Anímelos a que compartan con otras clases lo que hayan aprendido.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.

- Harán una demostración de su capacidad para tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Harán una demostración de su capacidad para pugnar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Explicar la relación que existe entre la actividad física y el buen estado de salud.
- Brindar comentarios correctivos de forma respetuosa a compañeros.
- Demostrar una conducta personal y social responsable de respeto a sí mismo y a los demás.

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee a fin de proporcionar más detalles.
 - Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

Lectura: Literatura

- Ideas y detalles principales:
 - Con ayuda y apoyo, hacer y responder preguntas sobre los detalles principales de un texto.
- Nivel de lectura y grado de complejidad del texto:
 - Participar activamente en actividades de lectura en grupo con propósito y comprensión.

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
 - Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

Lectura: Literatura

- Ideas y detalles principales:
 - Hacer y responder preguntas sobre los detalles principales de un texto.

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, a fin de brindar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.

Lectura: Literatura

- Ideas y detalles principales:
 - Describir la forma en que los personajes de un cuento reaccionan ante acontecimientos y retos importantes.

¡Decisiones, decisiones! Hoja de trabajo del alumno

¿Qué harás hoy después de la escuela?

Tienes que decidir entre ver televisión solo y jugar afuera con tus amigos.

Piensa en los pros (+) y contras (-) de cada opción

Ver Televisión Solo



Jugar Afuera Con Mis Amigos



Mis decisiones: Hoja de trabajo del alumno

Todos los días tomamos decisiones que tienen que ver con el bienestar. ¿Qué decisiones tendrás que tomar mañana cuando te despiertes? Dibuja dos opciones, piensa en los pros (+) y los contra (-), y luego encierra en un círculo la decisión positiva que tomes.

Mi Decisión en Cuanto a Mi Cuerpo



O BIEN

Mi Decisión en Cuanto a Mi Mente y Mis Sentimientos



O BIEN

Mi Decisión en Cuanto a Mis Amigos y Familiares



O BIEN

En Sus Marcas, Listos, ¡META!

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Fijarse una meta de bienestar.
- Adoptar el hábito de fijarse metas con el fin de mejorar el bienestar físico, social, mental y emocional.

Materiales:

- Varias pelotas suaves y metas o porterías (o cinta adhesiva o algún material para simularlas).
- Papel en blanco (una hoja para cada alumno).
- Hoja de actividades del alumno: “Mis metas de bienestar” (una por alumno).

Duración sugerida:

De 1 a 2 sesiones en intervalos de 45 minutos

Expertos al instante:

Fijarse metas es un importante hábito que puede ayudar a los alumnos a lograr un equilibrio en el bienestar a lo largo de su vida. Como lo señalan las Normas nacionales de la educación sobre la salud, el tener la capacidad para fijar metas de corto y largo plazo es esencial para ayudar a los alumnos a determinar, adoptar y mantener hábitos saludables. No obstante, para algunos alumnos podría ser difícil fijarse metas. Se requiere de perseverancia para aferrarse a una meta y hacer un seguimiento de los pasos a lo largo del proceso. El objetivo de esta lección es ayudar a los alumnos a establecer, mantener y hacer seguimiento de metas respecto a su bienestar.

El proceso para fijarse metas o goles consiste en:

1. Identificar una meta
2. Determinar los pasos que se pueden dar para alcanzar la meta
3. Llevar una tabla para hacer seguimiento de la meta y revisarla, si es necesario
4. Celebrar el logro de la meta

Al establecer metas, los alumnos considerarán las tres siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu meta? (Asegúrate de dividirla en partes pequeñas)
- ¿Con quién tiene que ver tu meta? (Normalmente, la meta que tengas tendrá que ver contigo)
- ¿Cuándo alcanzarás tu meta?

Para ayudar a los alumnos a ponerse metas relacionadas con el bienestar físico, puede consultar las Pautas sobre actividad física para los estadounidenses o las Pautas alimenticias de USDA 2015-2020.

Nota: Como de costumbre, es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales:

- Pautas sobre actividad física <http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020 <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Health Literacy [Educación sobre la salud] <http://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/>
- Administración de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental www.samhsa.gov
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, BAM! Guide to Getting Along [Guía para llevarse bien con los demás] <http://www.cdc.gov/bam/life/getting-along.html>

Procedimiento:

Sesión 1: “En sus marcas, listos, ¡meta!”

1. Antes de que lleguen los alumnos, coloque algunas metas en el salón de clases (tales como las de fútbol o de hockey; pueden ser metas o porterías de verdad o simuladas con cinta adhesiva u otro material). Divida a los alumnos en grupos y pídale que se paren junto a una meta. Entregue una pelota a cada grupo y realice el siguiente ejercicio con los alumnos:
 - a. Pídale que señalen la meta en la que quieran meter la pelota.
 - b. Solicíteles que piensen en una manera de meter la pelota en la meta.
 - c. Haga que los alumnos traten, uno por uno, de meter la pelota en la meta siguiendo su idea. (Ínstelos a que se animen entre ellos).
 - d. Repita el ejercicio, pero esta vez con un portero que trate de atajar la pelota.
 - e. Por último, quite al portero y vuelva a intentarlo.
2. Pida a los alumnos que se junten y analicen juntos lo siguiente:
 - a. ¿Qué intentaba hacer cada uno?
 - b. ¿Se le ocurrió a cada integrante del grupo una idea distinta para meter la pelota en la meta? ¿Les resultaron algunas de las ideas? ¿Existe más de una manera de meter la pelota en la meta?

- c. ¿Les fue fácil meter la pelota en la meta la primera vez que lo intentaron? ¿Por qué sí o por qué no?
 - d. ¿Les fue fácil meter la pelota en la meta la segunda vez que lo intentaron? ¿Por qué sí o por qué no?
3. Pregunte a los alumnos si alguna vez han escuchado de otro tipo de metas, además de éstas en las que se patea la pelota. Llegue al concepto de que otro tipo de metas es algo que queremos lograr. Por ejemplo, la meta que se tiene al jugar fútbol es meter la pelota en la portería o meta. Haga hincapié en que las metas son importantes porque sirven para que las personas se superen en diversos aspectos.
4. Pregunte a los alumnos si alguna vez se han fijado una meta. Por ejemplo, puede que ellos tengan la meta de aprender a deletrear una lista de palabras o de salir en una obra de teatro en la escuela. Recalque que una meta necesita de esfuerzo para conseguirse. Sin embargo, hay situaciones en que habrá impedimentos, como sucedió con el portero. Lo importante con las metas es que debemos seguir intentándolo.
5. Señale el triángulo del bienestar y explique que fijar metas de bienestar es una manera formidable de intentar llevar una vida feliz y saludable. Por ejemplo, una de nuestras metas debería ser cepillarnos los dientes todas las mañanas y todas las noches para cuidar de nuestro cuerpo.
6. Divida a los alumnos en grupos pequeños y asigne a cada grupo momentos específicos del día: antes de clases, durante las clases y después de clases (puede asignar el mismo momento a más de un grupo). Pida a los alumnos que, teniendo en cuenta el triángulo del bienestar, piensen en ideas de metas de bienestar para la hora del día que se les asignó. Ellos deberán determinar por lo menos una meta de bienestar para el cuerpo, para la mente y las emociones, y para las relaciones con sus amigos y su familia.
7. Piensen juntos en algunas ideas antes de que los alumnos comiencen a trabajar en grupo. Un ejemplo de “Mi meta relacionada con el cuerpo” para los grupos asignados para “Antes de clases” podría ser: “Desayunar alimentos nutritivos todos los días antes de ir a la escuela”. O bien, “Mi meta relacionada con la mente y las emociones” para el grupo de “Durante las clases” podría ser: “Preguntar cada vez que no entienda un problema de matemáticas”. Evalúe el nivel de comprensión de los alumnos a medida que traten de dar ejemplos y luego dígalos que comiencen a trabajar.
8. Cuando queden 10 minutos, vuelva a reunir a toda la clase. Pida a los grupos que compartan sus metas respecto a los tres lados del triángulo del bienestar correspondientes a las tres horas del día.

9. Explique que mantenerse saludable y en buen estado a veces parece algo difícil. Puede llegar a costar mucho trabajo cuidar del cuerpo, de la mente, de los sentimientos y de las relaciones con los demás. Sin embargo, si dividimos el bienestar en logros más pequeños, la tarea se hace mucho más fácil.

Sesión 2: Tu meta de bienestar

1. Diga a los alumnos que en esta ocasión fijarán sus propias metas de bienestar. Ya se ha hablado de la importancia de todos los lados del triángulo del bienestar. Ahora dígalos que tener la capacidad para trazar metas y tomar decisiones positivas es una parte importante del mantenerse saludables con respecto a todos los lados del triángulo.
2. Analice con toda la clase un par de metas de ejemplo sobre cada lado del triángulo de bienestar. Escriba en la pizarra las ideas que aporten los alumnos. Por ejemplo:
 - Mente y emociones:
 - Leeré durante 30 minutos todos los días.
 - Cada vez que algo me moleste, se lo diré a alguien.
 - Cuerpo:
 - Comeré todos los días alimentos variados (frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa).
 - Realizaré actividades físicas todos los días durante 60 minutos.
 - Amigos y familia:
 - Seré amable con mis compañeros todos los días.
 - Haré todos los días los quehaceres de la casa que me correspondan.
3. Diga a los alumnos que cada vez que se tracen una meta deben incluir las tres preguntas: cuál, con quién y cuándo. (Para ver más información, consulte la sección Expertos al instante). ¡Las metas que se pongan los alumnos también deben ser posibles de lograr! Por ejemplo, ¿sería realista fijarse la meta de realizar actividades físicas cinco horas diarias? Es probable que no, ya que tienen que descansar, ir a la escuela, etc. Sin embargo, ¿es realista intentar hacerlo una hora al día? ¡Por supuesto que sí!
4. Analice las metas que estén en la pizarra y cerciórese de que coincidan con las tres preguntas y de que sean realistas. Pida a los alumnos que le ayuden a modificar las metas, si es necesario.
5. Dígalos que se fijarán una meta de bienestar para la semana próxima. Ellos son los que tienen que decidir qué parte de su propio triángulo del bienestar necesita mejorar a fin de lograr un equilibrio, de sentirse felices y de gozar de buena salud.

6. Explique que ellos tendrán que escribir su meta y hacer un dibujo mediante el cual expliquen la forma en que la lograrán. La meta debe ser algo que puedan hacer todos los días durante la semana siguiente.
7. Pida a los alumnos que piensen en silencio por unos instantes en el aspecto del bienestar en el que les gustaría mejorar. Mencione los aspectos (mi cuerpo, mis amigos y mi familia, y mi mente y mis emociones) y dígalos que comiencen a trabajar en la hoja de actividades “Mis metas de bienestar”, en cuanto se mencione el aspecto que hayan escogido.
8. En cuanto todos tengan sus metas, invítelos a que la compartan con un compañero. El compañero debe cerciorarse de que la meta del otro incluya las tres preguntas y que sea posible lograrla.
9. En cuanto todos los alumnos terminen, pida voluntarios que presenten sus metas al resto de la clase.
10. Durante la semana siguiente, trate de apartar un poco de tiempo al principio de las clases para que los alumnos reflexionen sobre el día anterior y marquen su avance en su tabla de metas de bienestar. ¡Asegúrese de felicitarlos cuando alcancen su meta de la semana!
11. Conforme pase el tiempo, ayude a los alumnos a trazarse nuevas metas para que en el futuro trabajen en metas que tengan que ver con los tres lados del triángulo de bienestar.

¡Tú decides! *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

Bienestar físico:

Sam rara vez realiza actividades físicas durante 60 minutos. Lo que más le gusta hacer es jugar con su mejor amigo en la computadora. ¿Qué meta se podría trazar Sam a fin de ser más activo?

Bienestar social:

Las amigas de Madeline siempre difieren en sus opiniones entre ellas y a veces se levantan la voz. ¿Qué meta podría fijarse Madeline a fin de cambiar esa situación?

Bienestar mental o emocional:

A Jeff lo pone nervioso la idea de pedir al maestro que le ayude con su tarea. ¿Qué meta se podría poner Jeff a fin de sentirse mejor consigo mismo?

Conexiones con la familia:

Pida a las familias que trabajen con sus hijos durante el fin de semana y que lleven un control de sus metas. Los alumnos también podrían dar el desafío a sus familiares de trazarse su propia meta de carácter físico, social, mental o emocional, y que hagan seguimiento de ella. Resulta más fácil alcanzar metas si se cuenta con el apoyo de la familia, y además, ¡es más divertido celebrar si todos logran superarse!

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Organice en la escuela una feria de salud para la comunidad. Elabore presentaciones visuales en las que se muestre la forma en que los alumnos se trazan metas y hacen seguimiento de ellas, y, ¡explique la forma en que cualquiera puede hacerlo!

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos harán una demostración de su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos harán una demostración de su capacidad para pugnar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Examinar los beneficios de salud que se obtienen al realizar actividades físicas.
- Aceptar e implementar comentarios correctivos específicos provenientes de maestros.
- Demostrar una conducta personal y social responsable de respeto a sí mismo y a los demás.

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:

- Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee a fin de proporcionar más detalles.
- Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
 - Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, a fin de brindar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.

Hoja de Actividades del Alumno: Mi Meta de Bienestar

¿De qué tipo es tu meta de bienestar?
Enciérralo en un círculo.



Imagen De Mi Meta:



A fin de sentirme más feliz y saludable, haré lo siguiente:

_____ todos los días durante una semana.

¡Mi Avance Con Mi Meta!

Dibuja Una 😊 cada vez que logres tu meta del día.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Patrones Alimenticios Saludables

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Comprender cómo las decisiones alimenticias contribuyen a la salud
- Aprender la forma en que el balance, la variedad y el tamaño de las porciones contribuye a adquirir patrones alimenticias saludables
- Medir el tamaño de las porciones diarias que se recomiendan de los diferentes grupos de alimentos según la edad
- Elaborar una presentación gráfica de uno o más aspectos de los patrones alimenticios saludables

Materiales:

- Tazas y cucharas de medir, tazones y una balanza de cocina
- Hoja de actividades del alumno: Rompecabezas de alimentación saludable - uno para cada alumno
- Hoja de actividades del alumno: MyPlate - una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: ¿Qué cantidad es la adecuada? - una por alumno
- Una muestra de cada grupo de alimentos, ya sea en dibujo o de verdad (se ofrecen alternativas si no resulta posible llevar alimentos)
- Materiales variados para dibujar, como crayones, marcadores, tijeras, lápices de colores y papel blanco o cartulinas
- Una copia del cuento de Ricitos de Oro y los tres osos. Si el cuento no se encuentra disponible, otras opciones podrían ser: La pequeña oruga glotona o Nublado con probabilidades de albóndigas.

Duración sugerida: De 2 a 3 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el **conocimiento sobre la salud** se define como “el grado de capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones que sean beneficiosas para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender sobre las emociones y la mejor forma de expresarlas”.

Un importante fundamento que ayuda a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el bienestar. El bienestar es más que simplemente gozar de buena

salud, más bien es el proceso activo de concientizarse y tomar mejores decisiones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos es el **bienestar físico**. El bienestar físico es el que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar del cuerpo, mantenerse físicamente activo, tener una buena higiene personal, observar patrones alimenticios saludables, consumir nutrientes y protegerse.

En esta lección, centraremos la atención en un componente del bienestar físico, la alimentación. Los alumnos aprenden que las distintas decisiones que toman en cuanto a lo que comen y beben pueden encajar como las piezas de un rompecabezas, lo cual se conoce como patrón alimenticio saludable. Sabemos que la alimentación y la salud están estrechamente relacionadas, y hay pruebas que demuestran que los patrones alimenticios saludables se relacionan con resultados positivos en cuanto a la salud. Afortunadamente, hay varias maneras de tomar decisiones para llevar patrones alimenticios saludables.

Las Pautas alimenticias 2015-2020 ofrecen orientación sobre diversos patrones alimenticios, entre ellos de Estados Unidos, del Mediterráneo y vegetarianos. El patrón saludable de alimentación que corresponde a Estados Unidos se basa en las comidas que consumen habitualmente los estadounidenses, pero de forma tal que sean ricas en nutrientes y en las cantidades adecuadas. Todo lo que se refiera a porciones en esta lección se basa en el patrón alimenticio saludable correspondiente a Estados Unidos, conforme a las *Pautas alimenticias*. Debido a que las necesidades de calorías varían según la edad, el sexo, la estatura, el peso y el grado de actividad de una persona, el USDA ofrece pautas en cuanto a los 12 distintos niveles de calorías que se recomiendan a lo largo de la vida. Para obtener más información sobre las recomendaciones fundamentales que hacen las *Pautas alimenticias 2015-2020*, vaya al sitio <http://health.gov/dietaryguidelines>.

Además de las *Pautas alimenticias 2015-2020*, MyPlate, del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), es otro recurso con el que los alumnos pueden aprender a seguir patrones alimenticios saludables. MyPlate es un gráfico circular en el que se ilustra un plato y un vaso divididos en cinco grupos de alimentos. Para obtener más información sobre MyPlate, vaya al sitio www.choosemyplate.gov.

Con el fin de evitar confusión con los patrones sobre los cuales los alumnos estén aprendiendo en sus clases de matemáticas, el concepto de un patrón de alimentación saludable se les introduce inicialmente por medio de un rompecabezas compuesto por piezas que representan las diversas opciones alimenticias. Esta lección se concentra en las piezas del rompecabezas que comprenden el balance, la variedad y el tamaño de las porciones. El **balance** consiste en asegurarse de que nuestra dieta incluya comidas de todos los grupos de alimentos. En vista de que no existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos, la

variedad consiste en escoger distintas comidas de cada grupo. El **tamaño de las porciones** es la cantidad que se recomienda consumir de cada grupo de alimentos cada día.

A medida que los alumnos aprendan sobre el balance y la variedad, se les introducirá a los cinco grupos de alimentos, así como a la recomendación de incluir cierta cantidad de aceite. Es posible que tenga que dedicar tiempo a repasar los grupos de alimentos para los alumnos cuyos conocimientos al respecto sean limitados. Además de los grupos de alimentos, los alumnos también aprenderán sobre el tamaño de las porciones que se recomienda consumir de tales grupos. Como recordatorio:

Los granos son los alimentos hechos a base de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal. Algunos ejemplos de granos son: pan, pasta, harina de avena, cereales para desayunar, tortillas y sémola. Se recomienda que los niños de 4 a 8 años coman 5 onzas de granos todos los días. Por lo menos la mitad de esos granos deben ser enteros.

Las verduras son todo tipo de hortalizas o los jugos que sean 100% de verduras. Las verduras se pueden consumir crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas, secas o deshidratadas; y se pueden comer enteras, en trocitos o en puré. Las pautas recomiendan consumir una variedad de verduras de todos los subgrupos. La porción que se recomienda para niños de 4 a 8 años es de 1½ tazas al día.

Las frutas son todo tipo de frutas o los jugos que sean 100% de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden comerse enteras, en trocitos o en puré. La porción que se recomienda para niños de 4 a 8 años es de 1 a 1½ tazas al día.

Los productos lácteos son todos los alimentos líquidos o sólidos derivados de la leche. Los derivados de la leche que conservan su contenido de calcio forman parte del grupo (como el queso o el yogur), mientras que aquellos que tienen poco o nada de calcio no lo forman. Se recomienda consumir productos lácteos que sean bajos en grasa o sin grasa. La porción que se recomienda para niños de 4 a 8 años es de 2½ tazas al día.

Las proteínas provienen de la carne, el pollo, el pavo, el pescado, los huevos, los frutos secos, las semillas, los guisantes y los frijoles (incluso la soya), y de todos los productos derivados de estos alimentos. Se recomienda el consumo de carnes magras. La porción que se recomienda para niños de 4 a 8 años es de 4 onzas al día.

Los aceites no son un grupo de alimentos oficial, pero es importante consumir cierta cantidad de aceites como parte de una dieta balanceada.

A lo largo de la lección, los alumnos aprenderán que muchas comidas se consideran una combinación constituida por más de un grupo de alimentos. Es probable que otras comidas no encajen tan fácil en los grupos de alimentos que se han explicado. Si durante la lección los alumnos necesitan más ayuda para determinar los grupos de alimentos, invítelos a que busquen diferentes recetas, que lean los ingredientes en las etiquetas de datos de nutrición o que busquen información en el sitio www.choosemyplate.gov/myplate.

En la lección se indica al maestro que lea en voz alta el cuento de Ricitos de Oro y los tres osos, el cual es un cuento ilustrado que habla de porciones. Si el cuento no se encuentra disponible, otras opciones podrían ser:

- La pequeña oruga glotona de Eric Carle
- Nublado con probabilidades de albóndigas de Judi y Ron Barrett

Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad. A la edad en la que ellos se encuentran, las decisiones que toman en cuanto a alimentos suelen ser más influenciadas por sus padres, por las personas que los cuidan y por lo que se les ofrezca en el hogar y en la escuela. La actividad de “Conexiones con la familia” que está al final de la lección ofrece la oportunidad de ampliar en casa lo que se haya aprendido.

Recursos adicionales

- Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, Youth Risk Behavior Survey (YRBS) [Encuesta sobre conductas riesgosas en los jóvenes]
 - <http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/data.htm>
- USDA Super Tracker
 - <https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020
 - <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>
- USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov>
- Juegos de USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov/games>
- Hoja para colorear de USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/ColoringSheet.pdf>
- USDA ChooseMyPlate: MyPlate Daily Checklist - Find your Healthy Eating Style [Lista de control diario - Encuentra tu estilo de alimentación saludable]
 - http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/dietary_guidelines_for_americans/M_yPlateDailyChecklist_1400cals_Age4-8.pdf

Procedimiento:

Sesión 1: Rompecabezas de base

1. Dígale a los alumnos que en esta ocasión hablarán de rompecabezas. Pregunte: “¿Quiénes de ustedes han armado rompecabezas?” y “¿Qué tipo de rompecabezas han sido?”. Invite a algunos voluntarios a que expliquen lo que es un rompecabezas. Si lo desea, podría tener un rompecabezas de muestra al frente del salón. Ayude a los alumnos a comprender que los rompecabezas son un conjunto de piezas que se arman para formar una imagen grande. En esta ocasión aprenderemos que los alimentos que escogemos comer son como un rompecabezas.
2. Reparta la hoja de actividades del alumno “Rompecabezas de alimentación saludable” y pida a los alumnos que coloreen y recorten las piezas del rompecabezas. Pídales que lean las palabras que están en cada una de las piezas. Luego, invítelos a que armen y desarmen juntos el rompecabezas dos veces. Explique que las diferentes piezas nos ayudan a armar una imagen grande de lo que es la alimentación saludable.
3. Pídales que levanten la pieza del rompecabezas que dice “balance”. Pida a algunos voluntarios que digan lo que sepan sobre el balance. Si lo desea, podría hacer una demostración de lo que es el balance con una balanza o un balancín (subibaja), o bien, mostrarles que sosteniéndose de los brazos o de un amigo, se pueden balancear o guardar el equilibrio al pararse con una sola pierna. Pregúnteles cómo creen que se relaciona el balance con los alimentos que comemos. Acepte todas las respuestas razonables.
4. Muéstrelas la hoja de actividades del alumno “MyPlate” y dígales que la imagen puede darles una idea de lo que es el balance en lo que elegimos comer. Señale los distintos grupos de alimentos que hay en el plato y en el vaso. Pregunte a los alumnos si saben algo acerca de los grupos de alimentos y dedique tiempo a repasarlos, si es que los niños no están familiarizados con ellos. Asegúrese de que sepan que los alimentos de los distintos grupos ayudan al cuerpo en diferentes maneras. Si comemos alimentos de todos los grupos, eso se llama **balance**, y es una de las piezas del rompecabezas de alimentación saludable.
5. Pídales que dibujen algunos de los alimentos de los grupos en la hoja de actividades “MyPlate”. En cuanto terminen, pregunte:
 1. ¿Qué grupos de alimentos debe haber en el plato para tener un patrón alimenticio balanceado?
 2. ¿Cómo se sabe que el plato está balanceado?
 3. Si en el desayuno no comemos uno de los alimentos que hay en el plato, ¿qué se puede hacer para obtener un balance en la siguiente comida?

6. Si los alumnos necesitan más ayuda para comprender el concepto del balance, pídeles que recorten su ilustración del plato y que amontonen las piezas. Pídale a distintos alumnos que se acerquen y escojan al azar cinco trozos de papel, que determinen cuáles grupos de alimentos escogieron y cuáles tendrían que agregar a fin de obtener un balance de todos los grupos de alimentos.
7. Ahora tendrán que levantar la pieza del rompecabezas de alimentación saludable que diga “variedad”. Pregunte si alguna vez han escuchado la palabra “variedad”. Si es así, ¿qué creen que significa? Explique que la variedad consiste en “una gran cantidad de cosas de un mismo grupo”. Puede reafirmar el concepto mostrando los distintos tipos de crayones que haya en una caja, la variedad de loncheras que ellos tengan o incluso la variedad de libros que haya en el salón.
8. Pregunte a los alumnos de qué manera creen que hay variedad en los alimentos que comemos. Explique que la variedad, en este caso, significa comer distintos alimentos de todos los grupos. Con el fin de ilustrar la variedad que hay en cada grupo de alimentos, divida a los alumnos en equipos y escojan un grupo, como el de las frutas o las verduras. Pida a cada equipo que elabore una lista en cinco minutos de todos los alimentos que se les ocurran que pertenezcan a ese grupo. Invítelos a que piensen en alimentos de diversos colores que haya en el grupo.
9. Si los niños necesitan un reto adicional o que se les reafirme aún más el concepto, invite a los grupos a competir en el Ejercicio de variedad de grupos de alimentos. Para empezar con el ejercicio, comience con el grupo de alimentos sobre el cual ya pensaron los niños. Pida a cada grupo que nombre un alimento de ese grupo que tenga en su lista. Sin embargo, no pueden nombrar un alimento que ya se haya mencionado. Lleve un conteo para ver cuántos alimentos se mencionan. Si su lista está en blanco o si repiten un alimento que ya se mencionó, ese equipo queda eliminado. Solamente podrán nombrar alimentos que tengan en su lista. Continúe con el juego hasta que solo quede un grupo de alumnos. Repita el juego con cada uno de los grupos de alimentos. El grupo que tenga más victorias de grupos de alimentos individuales será nombrado campeón del Ejercicio de variedad de grupos de alimentos.
10. Pregunte a los alumnos por qué creen que es importante tener variedad en la dieta. Explique que los distintos alimentos ayudan al cuerpo de diferentes maneras. No hay ninguno que por sí solo nos proporcione todo lo que necesitamos para estar saludables. Es por eso que es muy importante comer una variedad de alimentos.

Sesión 2: ¿Cuánto debemos comer?

1. Lea en voz alta el cuento de Ricitos de Oro y los tres osos o una versión adaptada. Pida a los alumnos que hagan una lista de lo que Ricitos de Oro decide comer en el cuento. Muestre o haga un dibujo de los tres tazones (grande, mediano y pequeño). Recuérdeles que Ricitos de Oro no quería comer ni demasiado ni muy poco. ¡El tamaño de su porción era el adecuado para ella! Explique que la cantidad adecuada de comida que una persona necesita comer todos los días se llama tamaño de porción. Esa cantidad adecuada se basa en detalles como la edad o incluso si se es hombre o mujer.
2. Pídales que levanten la pieza del rompecabezas de alimentación saludable que diga “tamaño de porción”. Explique que el hecho de comer porciones del tamaño ideal de cada grupo de alimentos es otra parte del rompecabezas de alimentación saludable.
3. Pida a los alumnos que nombren los grupos de alimentos sobre los que aprendieron al principio de la lección. Reparta la hoja de actividades “¿Qué cantidad es la adecuada?”. Tenga listos tazones, tazas y cucharas de medir. Si es posible, tenga alimentos reales de cada grupo, los cuales los alumnos puedan medir. Repasen el tamaño adecuado de las porciones de cada grupo de alimentos que se encuentra en la hoja. Además de la medida real, señale el objeto común que sirve para que los alumnos comparen las medidas con algo con lo que estén familiarizados. Luego, pídales que se acerquen y muestren de cuánto sería el tamaño de la porción si se usan los utensilios para medir. Permita que todos tengan la oportunidad de medir alimentos de por lo menos un grupo.
4. Pregunte: “¿Por qué es importante saber cuál es el tamaño de las porciones que se recomienda de cada grupo de alimentos?”. Explique que, al igual que Ricitos de Oro, lo ideal no es comer ni demasiado ni muy poco de cualquier grupo de alimentos. El hecho de saber cuál es el tamaño de las porciones que se recomienda nos sirve para comer la cantidad adecuada.
5. Recuerde a los alumnos que las piezas del rompecabezas se pueden armar para formar una imagen grande. Pídales que saquen las tres piezas del rompecabezas (balance, variedad y tamaño de porción). Explique que colocar juntas esas piezas nos ayuda a formar una imagen más grande que se llama “patrón alimenticio saludable”. A medida que se toman esas decisiones por un tiempo prolongado, se convierte en un patrón que se repite una y otra vez. Solamente que en vez de ser un patrón como el de A, A, B, A, ¡más bien es un patrón alimenticio saludable!
6. Como actividad final, pida a los alumnos que elaboren su propio rompecabezas. Invítelos a ilustrar algo que pudiera representar un patrón alimenticio saludable. Si lo desea, podría repasar lo que aprendieron sobre el balance, la variedad y el tamaño de

las porciones. Después de que los niños terminen sus dibujos, díales que los recorten en 5 a 8 piezas de rompecabezas y que desafíen a un compañero a que lo arme. Invite a cada grupo de dos niños a que muestre su rompecabezas a la clase y a que explique su relación con los patrones alimenticios saludables.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

Probar nuevos alimentos podría ser una manera divertida de dar variedad a nuestra dieta. Pregunte a los alumnos si recuerdan el nombre de un alimento que hayan probado recientemente por primera vez. ¿A qué grupo o grupos pertenece? Pídales que se imaginen cómo sería probar un nuevo alimento de cada grupo. ¿Qué alimento o bebida les gustaría probar? ¿Cómo podrían pedir a sus padres, a las personas que los cuidan o a los empleados de la cafetería de la escuela que les ayuden a probar esos alimentos?

Conexiones con la familia:

Invite a los alumnos a que muestren sus rompecabezas de alimentación saludable a su familia. Díales que durante la cena podrían pensar junto con sus padres en los grupos a los que pertenecen los alimentos que haya en su plato. ¿Cuántos grupos de alimentos se encuentran representados? ¿Hay una variedad de alimentos de algunos de los grupos? ¿Hay en el plato cantidades mayores o menores que las que se recomiendan?

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Muchos niños no pueden tomar decisiones en cuanto a lo que comen debido a que no cuentan con el dinero, los recursos o el apoyo para elegir una dieta que estimule un patrón alimenticio saludable. Desafíe a los alumnos a que organicen una recolección de alimentos por parte de la escuela y que pidan una variedad de comidas que pertenezcan a los distintos grupos, o bien, pídale que preparen una comida balanceada o bolsas con refrigerios para ofrecerlas en un refugio de la localidad.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con fomentar la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.

- Los alumnos demostrarán su capacidad para hacer uso de sus aptitudes de comunicación interpersonales a fin de mejorar el estado de salud o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para obtener acceso a información, productos y servicios confiables para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para pugnar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Reconocer el “equilibrio para una buena salud” que ofrece una acertada alimentación combinada con la actividad física.

Normas comunes básicas para los estados: el estudio de las Artes del Lenguaje en Inglés

- Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de distintos grados, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Hacer y responder preguntas sobre lo que diga un ponente, a fin de obtener información adicional o aclarar algo que no se comprenda.
- Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
- Con la guía y el apoyo de personas adultas, tratar de recordar información de experiencias anteriores, o buscar información de las fuentes que se proporcionan a fin de responder una pregunta.
- Establecer la diferencia que hay entre la información que brindan las imágenes, u otras ilustraciones, y la que ofrecen las palabras.
- Determinar o aclarar el significado de palabras o frases que no se conozcan o que tengan varios significados.

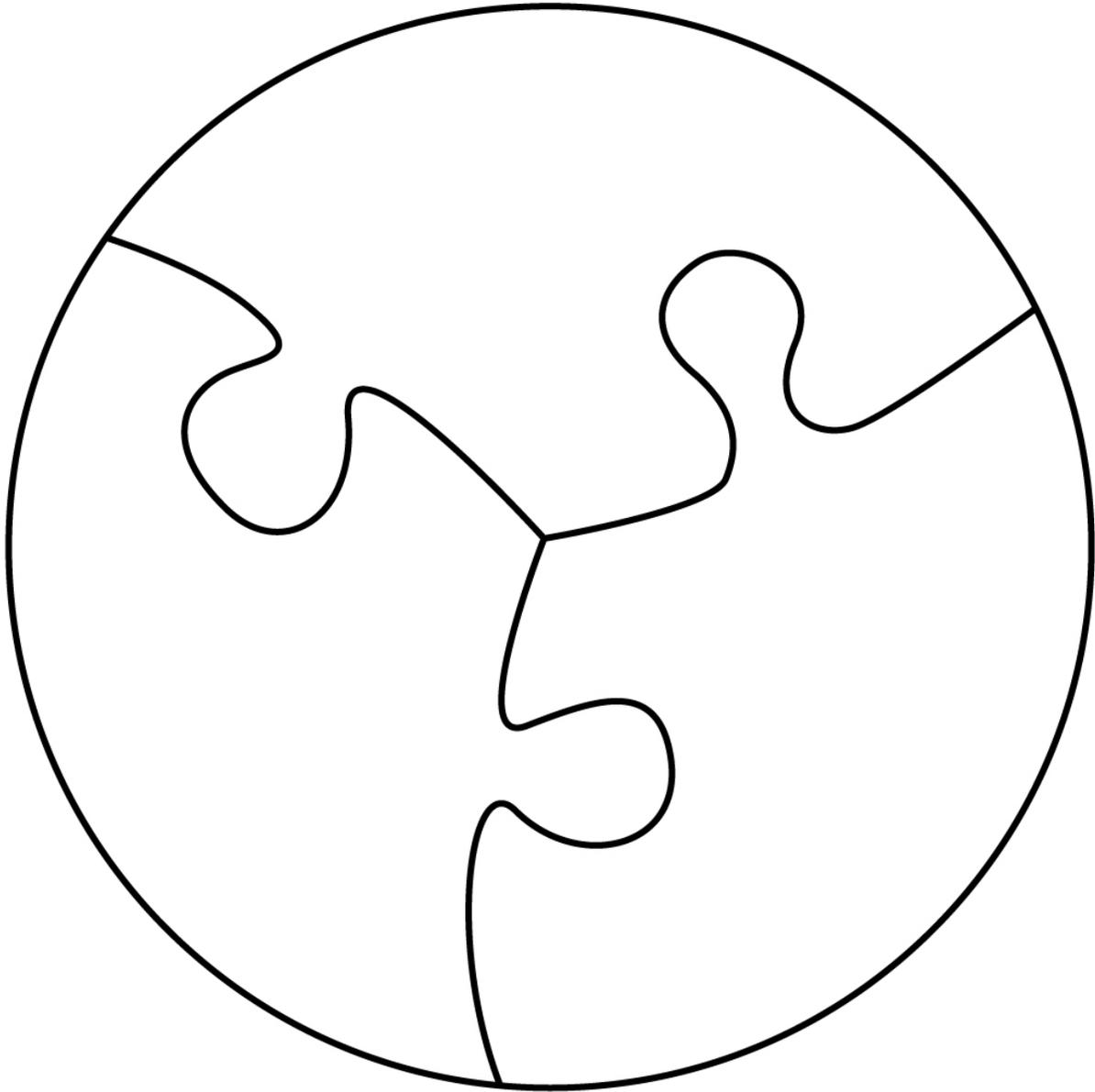
Normas comunes básicas para los estados: Las matemáticas

- Clasificar objetos y contar cuántos hay de cada categoría.
- Representar e interpretar datos.
- Medir y calcular longitudes en unidades estándar.

** Fuente: <http://www.choosemyplate.gov/snapshot-2015-2020-dietary-guidelines-americans>

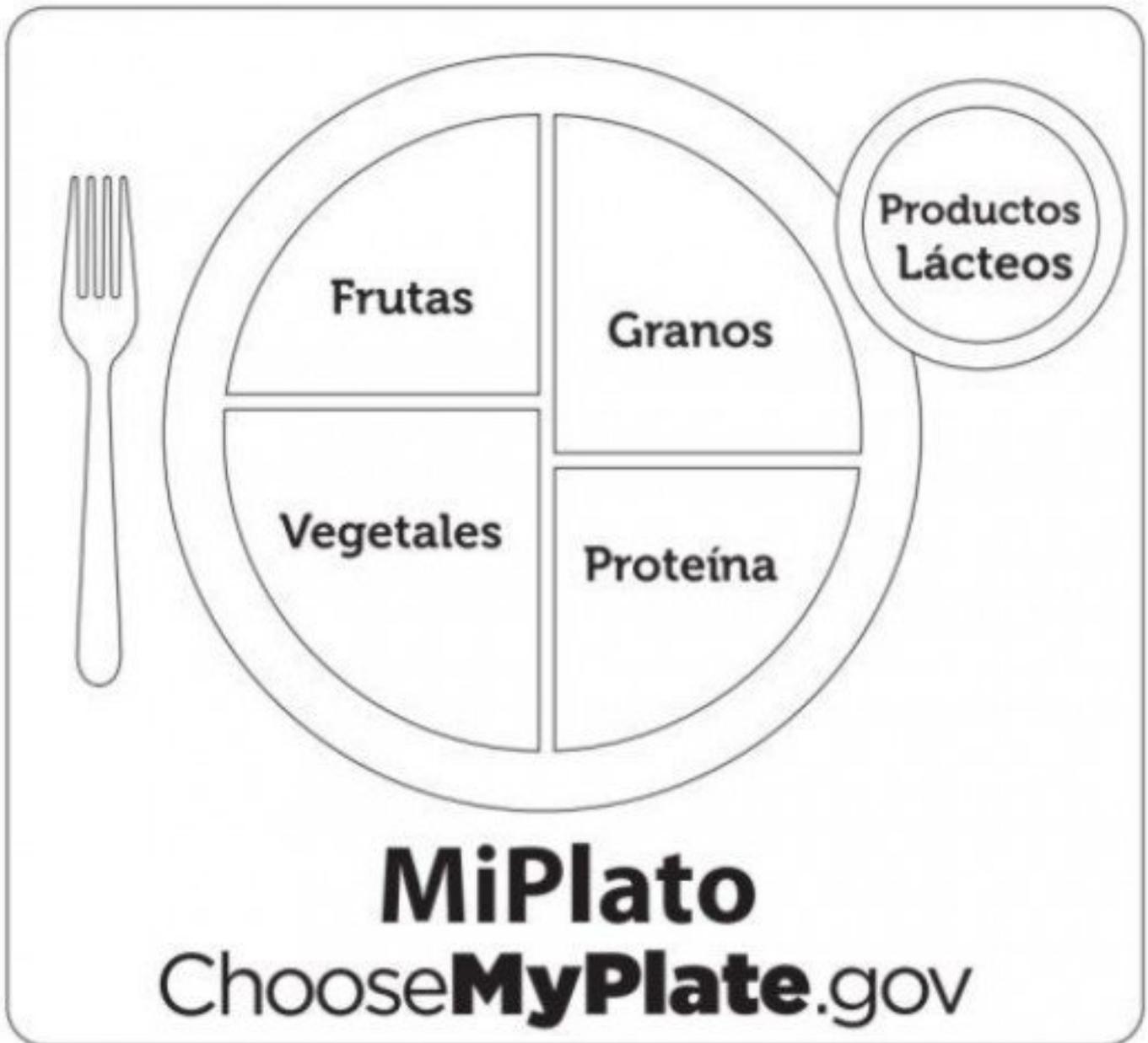
Hoja de actividades del alumno: Rompecabezas de alimentación saludable

10
0



Hoja de actividades del alumno “MyPlate”

11
1



Hoja de actividades del alumno: ¿Qué cantidad es la adecuada?

1. Fíjate en los grupos de alimentos a continuación y en las cantidades que debes comer de cada uno.
2. Luego, mide las cantidades con los utensilios para medir.

Grupos De Alimentos	Cantidad diaria que se recomienda para niños de 4 a 8 años	Parece que...
Productos Lácteos 	2 ½ tazas	1 taza 
Frutas 	1 - 1 ½ tazas	½ taza 
Verduras 	1 ½ tazas	1 taza 
Granos 	5 onzas	1 onza 
Proteínas 	5 onzas	3 onzas 

La Función de Los Nutrientes

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Explicar lo que es un nutriente
- Ser introducido a diferentes tipos de nutrientes
- Aprender la forma en que los diferentes nutrientes ayudan al cuerpo de distintas maneras
- Escribir enunciados que expliquen información sobre uno o más nutrientes
- Buscar información sobre distintos nutrientes en una etiqueta de datos de nutrición

Materiales:

- Semillas (una por alumno)
- Imagen del ciclo de las plantas (raíz, tallo, semilla, agua y planta)
- Tarjetas de nutrientes para juego de correspondencia (cortadas en tarjetas individuales)
- Hoja de actividades del alumno: La función de los nutrientes
- Tarjetas de nutrientes misteriosos (una por grupo)
- Materiales de artes gráficas, revistas que tengan imágenes de alimentos, pegamento, tijeras y papel cartulina
- Etiquetas de datos de nutrición de muestra

Duración sugerida:

De 2 a 3 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el **conocimiento sobre la salud** se define como “el grado de capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones que sean beneficiosas para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender sobre las emociones y la mejor forma de expresarlas”.

Un importante fundamento que ayuda a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente gozar de buena salud, más bien es el proceso activo de concientizarse y tomar mejores decisiones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos es el **bienestar físico**. El bienestar físico es el que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar del cuerpo, mantenerse físicamente activo, tener una buena higiene personal, observar patrones alimenticios saludables, consumir nutrientes y protegerse.

En la lección anterior se introdujo a los alumnos a las distintas piezas del rompecabezas del patrón alimenticio saludable, incluyendo el balance, la variedad y el tamaño de las porciones. Otra pieza del rompecabezas consiste en saber qué nutrientes hay en lo que comemos y bebemos. Esta lección empieza por introducir a los alumnos a lo que son los nutrientes, por qué son importantes y la función que realizan en el cuerpo los distintos nutrientes. Es de suma importancia que los niños comprendan que distintos alimentos ofrecen distintos nutrientes que les ayudan a mantenerse saludables, lo cual es otra razón para conservar el balance y la variedad. En particular, se les introducirá a la vitamina A, la vitamina C, el calcio, los carbohidratos, la grasa, la fibra y el hierro. Para obtener información específica sobre esos nutrientes, incluyendo aquellos cuyo consumo se debe instar y los que hay que limitar, vaya a la página <http://www.choosemyplate.gov/MyPlate>. Para obtener información sobre otros nutrientes y recomendaciones importantes sobre la alimentación, vaya a las Pautas alimenticias 2015-2020, <http://health.gov/dietaryguidelines> o a MyPlate del USDA en el sitio www.choosemyplate.gov.

Para que relacionen el concepto de los nutrientes con la vida real, se introducirá a los alumnos a la etiqueta de datos de nutrición. Para obtener información y recursos a fin de ayudar a los niños a comprender las etiquetas de datos de nutrición, visite la página www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm.

Nota: Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad. A la edad en la que ellos se encuentran, las decisiones que toman en cuanto a alimentos suelen ser más influenciadas por sus padres y por lo que se les ofrezca en el hogar y en la escuela. La actividad de “Conexiones con la familia” que está al final de la lección ofrece la oportunidad de ampliar en casa lo que se haya aprendido.

Recursos adicionales

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind! [¡Cuerpo y mente!]
 - <http://www.cdc.gov/bam/nutrition/index.html>
- USDA ChooseMyPlate: Eating healthier and feeling better using the Nutrition Facts Label [Cómo comer alimentos más saludables y sentirse mejor al utilizar la etiqueta de datos de nutrición]

- <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/sites/default/files/images/NutritionFactsLabel.pdf>
- USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov>
- Juegos de USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov/games>
- ChooseMyPlate: Nutrient-Density [Nutriente y densidad]
 - <http://www.choosemyplate.gov/nutrition-nutrient-density>
- USDA Super Tracker
 - <https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>

Procedimiento:

Sesión 1: Siembra la semilla y aliméntala. La comida nutre el cuerpo.

1. Reparta a cada alumno una semilla. Pregunte a los alumnos qué se necesita para que la semilla se convierta en una planta que se desarrolle sanamente. Los alumnos podrían responder cosas como sembrarla en la tierra y regarla. Muéstreles la imagen de una planta con raíz, tallo y hojas para mostrarles la forma en que una semilla se convierte en una planta.
2. Pídeles que piensen en qué manera ellos son como esa semilla. Ayude a los alumnos a responder que nacen siendo pequeños como la semilla y que necesitan de alimento y agua para crecer y estar saludables.
3. Escriba la palabra “nutriente” en la pizarra. Pregunte a los alumnos si han escuchado antes esa palabra y, de ser así, qué creen que significa. Explique que los nutrientes son partes pequeñas que hay en los alimentos y que nos ayudan a movernos, a jugar, a crecer y a pensar. Los nutrientes tienen funciones específicas que mantienen el cuerpo en buen estado. Las plantas reciben *sus* nutrientes de la tierra. Nosotros recibimos los *nuestros* de lo que comemos y bebemos.
4. Haga una encuesta entre los alumnos para ver si creen que todos los alimentos tienen los mismos nutrientes. Explique que hay nutrientes que se encuentran en varios alimentos, pero normalmente la cantidad de ellos varía según el alimento; mientras que algunos alimentos tienen nutrientes distintos a los de otros alimentos. Es por eso que es importante comer una variedad de alimentos de cada grupo y un balance de todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos).

5. Diga a los alumnos que en esta ocasión aprenderán sobre los distintos tipos de nutrientes y la función que cumplen al ayudarnos a crecer y a mantenernos sanos. Primero, jugarán un juego de correspondencia con tarjetas. Reparta las tarjetas de nutrientes para el juego de correspondencia entre 24 alumnos. (Si tiene pocos alumnos, entonces puede eliminar las tarjetas de los grupos de alimentos). Explique que ocho de ellas tienen imágenes de alimentos, otras ocho tienen los grupos a los que corresponden esos alimentos y otras ocho tienen los nombres de los nutrientes que esos alimentos tienen en abundancia. Diríjalos para que hagan lo siguiente:
 - Pida a los alumnos que tengan imágenes de alimentos que se pongan de pie.
 - Pida a aquellos que tengan imágenes de los grupos de alimentos que se pongan de pie. Pídales que encuentren a la persona que tenga la tarjeta que corresponda a la suya. Tenga en cuenta que hay grupos de alimentos que se incluyen más de una vez y que también se incluye el aceite.
 - Pida a los alumnos que no tengan tarjetas coincidentes que opinen si las concordancias son correctas.
 - Pida a los alumnos que tengan tarjetas con nombres de nutrientes que se pongan de pie. Puede que tenga que leer el nombre de cada nutriente con ellos. Dé sugerencias, una a la vez, que ayuden a determinar qué nutrientes van con cuál par de alimento y grupo de alimentos.
 - Nota: En el caso de alumnos más pequeños, podría codificar con colores todas las tarjetas con antelación.
6. Después de que los alumnos formen los grupos de nutrientes, reparta la hoja de actividades “La función de los nutrientes”. Ayúdeles a buscar el nutriente que les tocó en la página y a que lean sobre otros alimentos que contengan una gran cantidad de ese nutriente. Pídales que escriban dos enunciados verdaderos acerca del nutriente. Ejemplos de enunciados: La papaya tiene vitamina C. La vitamina C ayuda a mantener el corazón en buen estado. Comer papaya nos ayuda a mantener el corazón en buen estado. Muchas frutas tienen vitamina C. Muchas verduras también tienen vitamina C.
7. Invite a los grupos a que compartan sus enunciados uno por uno y pida al resto de los alumnos que levanten la mano si están de acuerdo con que el enunciado es correcto.
8. Para terminar la sesión, pregunte: ¿Por qué es importante comer un balance de alimentos que contengan distintos nutrientes?

Sesión 2: Pista: ¡Es un misterio!

1. Diga a los alumnos que está pensando en algo que se come y que quiere ver si ellos pueden adivinar lo que es. Deles las siguientes pistas:

Soy amarillo
Soy una fruta
Tengo mucha vitamina C
A veces soy agrio
Respuesta: ¡Soy un limón!

(Pregúnteles si recuerdan a qué parte del cuerpo le ayuda la vitamina C).

2. Divida a los alumnos en grupos pequeños. Entregue a cada grupo un juego de tarjetas de nutrientes misteriosos. Dígales que cada tarjeta tiene un misterio, igual al que acaba de leer. Ellos deben leer cada una de las tarjetas y luego escribir el nombre o hacer un dibujo del alimento en el otro lado. Los alumnos deben tomar turnos para leer las pistas de las tarjetas a los miembros de su grupo. A fin de ayudar a los alumnos con diversas capacidades de lectura, el maestro podría leer las pistas de la tarjeta y el alumno podría escribir el nombre del alimento o hacer un dibujo del mismo. Repase las respuestas con toda la clase. Tenga en cuenta que en esta lección también se proporciona una hoja de respuestas.
3. Ampliación: Pida a los alumnos que elaboren sus propias tarjetas de pistas utilizando tarjetas en blanco. Si no saben qué nutrientes se encuentran en un alimento determinado, podrían consultar la hoja de actividades “La función de los nutrientes”. También podría ayudarles a investigar más sobre nutrientes específicos que tengan distintos alimentos, para lo cual pueden consultar la base de datos nacional de nutrientes de USDA que se encuentra en el sitio <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>. Después de que terminen, pídales que intercambien tarjetas con un compañero y que traten de adivinar el alimento por medio de las pistas.
4. Por último, enseñe a los alumnos una muestra de una etiqueta de datos de nutrición o una etiqueta de cualquier paquete de alimentos. Pida que levanten la mano si han visto antes una de esas etiquetas y si saben dónde encontrar una. Explique que todos los alimentos que vienen en paquete, en lata o en caja tienen una etiqueta que nos proporciona mucha información sobre los nutrientes que se encuentran en esa comida y en qué cantidad.
5. Invítelos a aplicar lo que hayan aprendido acerca de los nutrientes y que busquen información en cuanto a ellos en una etiqueta real de datos de nutrición. Ayude a los alumnos a encontrar los nutrientes que se mencionaron en las sesiones anteriores dándoles las siguientes pistas:

- Veo, veo la vitamina A. Ayúdeles a señalar dónde se encuentra la vitamina A en la etiqueta de datos de nutrición. Pregunte: “¿Cómo ayuda al cuerpo la vitamina A?”.
- Veo, veo la vitamina C. Ayúdeles a señalar dónde se encuentra la vitamina C en la etiqueta de datos de nutrición. Pregunte: “¿Cómo ayuda al cuerpo la vitamina C?”.
- Veo, veo las proteínas. Ayúdeles a señalar dónde se encuentran las proteínas en la etiqueta de datos de nutrición. Pregunte: “¿Cómo ayudan al cuerpo las proteínas?”.
- Veo, veo los carbohidratos. Ayúdeles a señalar dónde se encuentran los carbohidratos en la etiqueta de datos de nutrición. Pregunte: “¿Cómo ayudan al cuerpo los carbohidratos?”.
- Veo, veo el calcio. Ayúdeles a señalar dónde se encuentra el calcio en la etiqueta de datos de nutrición. Pregunte: “¿Cómo ayuda al cuerpo el calcio?”.
- Veo, veo el hierro. Ayúdeles a señalar dónde se encuentra el hierro en la etiqueta de datos de nutrición. Pregunte: “¿Cómo ayuda al cuerpo el hierro?”.
- Veo, veo la fibra. Ayúdeles a señalar dónde se encuentra la fibra en la etiqueta de datos de nutrición. Pregunte: “¿Cómo ayuda al cuerpo la fibra?”.
- Veo, veo la grasa. Ayúdeles a señalar dónde se encuentra la grasa en la etiqueta de datos de nutrición. Pregunte: “¿Cómo ayuda al cuerpo la grasa?”.

6. Pregunte a los alumnos que más ven ellos en las etiquetas de datos de nutrición.

7. Por último, pida a cada uno de ellos que diga algo que haya aprendido sobre los nutrientes.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

En este momento, es muy probable que las decisiones que los alumnos tomen en cuanto a comida sean influenciadas principalmente por sus padres, las personas que los cuidan y el personal de la cafetería de la escuela. Sin embargo, a medida que crezcan, ellos podrán elegir por sí mismos lo que comerán. Pida a los alumnos que escriban e ilustren un enunciado que explique la forma en que saber sobre los nutrientes podría servirles para elegir alimentos que contribuyan a su buen estado de salud.

Conexiones con la familia:

Invita a tus familiares a jugar el juego de “Veo, veo” con las etiquetas de datos de nutrición de los productos que tengan en el refrigerador o en la despensa.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Muchos niños no pueden tomar decisiones en cuanto a lo que comen debido a que no cuentan con el dinero, los recursos o el apoyo para elegir una dieta balanceada y saludable. Haga que los alumnos organicen una campaña de recolección de alimentos ricos en nutrientes para donarlos a un refugio de la localidad.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con fomentar la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para obtener acceso a información, productos y servicios confiables para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Reconocer el “equilibrio para una buena salud” que ofrece una acertada alimentación combinada con la actividad física.

Normas comunes básicas para los estados: el estudio de las Artes del Lenguaje en Inglés

- Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de distintos grados, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Hacer y responder preguntas sobre lo que diga un ponente, a fin de obtener información adicional o aclarar algo que no se comprenda.
- Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
- Con la guía y el apoyo de personas adultas, tratar de recordar información de experiencias anteriores, o buscar información en las fuentes que se proporcionan para responder una pregunta.
- Establecer la diferencia que hay entre la información que brindan las imágenes, u otras ilustraciones, y la que ofrecen las palabras.

- Determinar o aclarar el significado de palabras o frases que no se conozcan o que tengan varios significados. ** Fuente: <http://www.choosemyplate.gov/snapshot-2015-2020-dietary-guidelines-americans>

Hoja de actividades del alumno: Tarjetas de nutrientes para juego de correspondencia

(Se ha agregado el encabezado para hacer la correspondencia)

Alimento	Grupo de alimentos	Nutriente
Naranja	Frutas	Vitamina C
Cereal	Granos	Carbohidrato
Leche	Productos lácteos	Calcio
Zanahoria	Verduras	Vitamina A
Aceite vegetal	Aceites	Grasa
Huevos	Proteínas	Proteínas
Espinacas	Verduras	Hierro
Frijoles negros	Proteínas	Fibra

Hoja de actividades del alumno: La función de los nutrientes

Nutriente	Cómo ayuda al cuerpo	Ejemplos de alimentos
Vitamina C	Ayuda a mantener el corazón y el sistema inmunológico en buen estado	Naranja Lima Toronja Papaya Col rizada Brócoli Plátano grande Pimiento verde
Vitamina A	Nos ayuda a tener una mejor vista	Brócoli Pimiento rojo Batata Melón Durazno Col rizada Zanahoria
Calcio	Fortalece los huesos y dientes	Leche Queso Huevo Yogur Tofu
Carbohidratos	Dan energía al cuerpo	Pan Cereal Papas Arroz Plátano grande Maíz
Fibra	Nos ayuda a digerir la comida	Cereal de salvado Frijoles negros Frijoles blancos Fresas Mango Guisantes Espinacas Almendras Maní Guayaba

Grasa	Una cantidad limitada de grasa en la dieta ayuda a la piel y los órganos, y es una fuente de energía	Aguacate Queso Chocolate oscuro Huevos Pescado (salmón, atún, sardina, etc.) Nueces Aceites (aceite de oliva, aceite de coco)
Hierro	Ayuda a producir glóbulos rojos	Carne roja Cerdo Pollo Mariscos Frijoles Espinacas Pasas
Proteínas	Ayudan a formar los músculos	Pescado Pollo Carne de res Leche Queso Huevos Yogur

Escribe dos enunciados sobre el nutriente que escogiste. Debes incluir el nombre del nutriente, el grupo de alimentos al que pertenezca y la forma en que ayuda al cuerpo:

- 1.
- 2.

Hoja de actividades del alumno: Tarjetas de nutrientes misteriosos

<p>Soy verde. Ayudo a los ojos porque tengo vitamina A. También tengo vitamina C que ayuda a que el cuerpo tenga saludable la piel y la sangre. Soy una verdura. Parezco un árbol pequeño. ¿Qué soy?</p>	<p>Soy amarillo. Tengo vitamina C. La vitamina C ayuda a la sangre del cuerpo. La vitamina C ayuda a la piel del cuerpo. Soy una fruta. Crezco en un árbol. ¿Qué soy?</p>
<p>Soy blanca. Tengo calcio. Beberme ayuda al cuerpo a tener huesos y dientes fuertes. Vengo de la vaca. ¿Qué soy?</p>	<p>Soy de color café y a veces blanco. Soy un grano. Sirvo para hacer sándwiches de mantequilla de maní con jalea. Tengo carbohidratos. Doy al cuerpo energía para correr y jugar. ¿Qué soy?</p>
<p>Soy color naranja. Tengo vitamina A. Soy buena para la vista. Crezco en el suelo. ¿Qué soy? A los conejos les gusta comerme. ¿Qué soy?</p>	<p>Me hacen de distintos colores. Tengo calcio. Comerme ayuda al cuerpo a tener huesos y dientes sanos. Soy un derivado de la leche. Puede ser estilo suizo o americano. ¿Qué soy?</p>
<p>Me hacen de distintos colores y formas. Tengo carbohidratos. Doy energía al cuerpo para que se mueva. A veces las personas me agregan leche o me comen como refrigerio. Normalmente soy un alimento para desayunar. ¿Qué soy?</p>	<p>Al cocinarme, cambio de color, de rosa a café. Tengo proteínas. Las proteínas ayudan a que el cuerpo forme músculos fuertes. Las proteínas también ayudan al cabello. ¿Qué soy?</p>
<p>Soy de color negro. Se me usa para preparar muchas comidas. Tengo proteínas. Tengo fibra. Soy bueno con arroz o en una ensalada. ¿Qué soy?</p>	<p>Soy de color morado, dorado y a veces de otros colores. Se me usa para cocinar o se me come sin nada. Tengo hierro. Al principio soy fruta y luego se me seca. ¿Qué soy?</p>
<p>Soy verde por dentro. Soy verde oscuro por fuera. Me puedes comer solo o en ensalada, y sirvo para hacer otros platillos como guacamole. Tengo grasa, vitamina C y fibra. ¿Qué soy?</p>	<p>Pista 1: Pista 2: Pista 3: Pista 4: ¿Qué soy?</p>

Hoja de actividades del alumno: Tarjetas de nutrientes misteriosos (respuestas)

<p>Soy verde. Ayudo a los ojos porque tengo vitamina A. También tengo vitamina C que ayuda a que el cuerpo tenga saludable la piel y la sangre. Soy una verdura. Parezco un árbol pequeño. ¿Qué soy? (Brócoli)</p>	<p>Soy amarillo. Tengo vitamina C. La vitamina C ayuda a la sangre del cuerpo. La vitamina C ayuda a la piel del cuerpo. Soy una fruta. Crezco en un árbol. ¿Qué soy? (Limón)</p>
<p>Soy blanca. Tengo calcio. Beberme ayuda al cuerpo a tener huesos y dientes fuertes. Vengo de la vaca. ¿Qué soy? (Leche)</p>	<p>Soy de color café y a veces blanco. Soy un grano. Sirvo para hacer sándwiches de mantequilla de maní con jalea. Tengo carbohidratos. Doy al cuerpo energía para correr y jugar. ¿Qué soy? (Pan)</p>
<p>Soy color naranja. Tengo vitamina A. Soy buena para la vista. Crezco en el suelo. A los conejos les gusta comerme. ¿Qué soy? (Zanahoria)</p>	<p>Me hacen de distintos colores. Tengo calcio. Comerme ayuda al cuerpo a tener huesos y dientes sanos. Soy un derivado de la leche. Puede ser estilo suizo o americano. ¿Qué soy?(Queso)</p>
<p>Me hacen de distintos colores y formas. Tengo carbohidratos. Doy energía al cuerpo para que se mueva. A veces las personas me agregan leche o me comen como refrigerio. Normalmente soy un alimento para desayunar. ¿Qué soy? (Cereal)</p>	<p>Al cocinarme, cambio de color, de rosa a café. Tengo proteínas. Las proteínas ayudan a que el cuerpo forme músculos fuertes. Las proteínas también ayudan al cabello. ¿Qué soy? (Carne de pollo, res o cerdo)</p>
<p>Soy de color negro. Se me usa para preparar muchas comidas. Tengo proteínas. Tengo fibra. Soy bueno con arroz o en una ensalada. ¿Qué soy?(Frijoles negros)</p>	<p>Soy de color morado, dorado y a veces de otros colores. Se me usa para cocinar o se me come sin nada. Tengo hierro. Al principio soy fruta y luego se me seca. ¿Qué soy? (Pasas)</p>
<p>Soy verde por dentro. Soy verde oscuro por fuera. Me puedes comer solo o en ensalada, y sirvo para hacer otros platillos como guacamole. Tengo grasa, vitamina C y fibra. ¿Qué soy? (Aguacate)</p>	

juntoscontamos

OPCIONES SALUDABLES. HÁBITOS SALUDABLES.



Reflexión sobre los alimentos

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Aprender la forma en que las calorías que se obtienen de los alimentos y bebidas dan energía al cuerpo, la cual se usa al realizar actividades
- Determinar los factores que influyen en lo que escogen para comer
- Idear su propio almuerzo con base en lo que hayan aprendido sobre los patrones alimenticios saludables

Materiales:

- Hoja de actividades del alumno: Da o gasta
- Hoja de actividades del alumno: Lonchera
- Plastilina
- Materiales diversos como revistas con imágenes de alimentos, tijeras y pegamento, crayones, lápices de colores y marcadores

Duración sugerida: De 2 a 3 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el **conocimiento sobre la salud** se define como “el grado de capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones que sean beneficiosas para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender sobre las emociones y la mejor forma de expresarlas”.

Un importante fundamento que ayuda a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente gozar de buena salud, más bien es el proceso activo de concientizarse y tomar mejores decisiones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos es el **bienestar físico**. El bienestar físico es el que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar del cuerpo, mantenerse físicamente activo, tener una buena higiene personal, observar patrones alimenticios saludables, consumir nutrientes y protegerse.

En esta lección, centraremos la atención en un subaspecto del bienestar físico, el cual es la alimentación. Los alumnos analizarán las razones por las cuales comemos y la manera en que

las calorías que se reciben de los alimentos y bebidas dan al cuerpo la energía que necesitamos para estar bien y mantenernos activos. Luego aprenderán que esa energía nos sirve para movernos, aprender y jugar. Para los niños de estas edades es difícil comprender la ciencia que hay detrás de las calorías, es por eso que el término solamente se les introduce en esta parte de la lección. Para ver más ideas de cómo explorar más a fondo la ciencia que hay detrás de las calorías, consulte [vínculo de las lecciones 3-5].

En la segunda sesión, los alumnos exploran los factores que influyen en lo que decidimos comer. A medida que los niños crezcan, comenzarán a decidir por ellos mismos y a recibir la influencia de los amigos, de los medios de comunicación y de otras fuentes en cuanto a lo que comerán. El hecho de comprender qué influye en sus decisiones podría establecer una base para tomar decisiones al respecto.

Nota: Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar sobre la recolección de información de menores de edad. A la edad en la que ellos se encuentran, las decisiones que toman en cuanto a alimentos suelen ser más influenciadas por sus padres y por lo que se les ofrezca en el hogar y en la escuela. La actividad de “Conexiones con la familia” que está al final de la lección ofrece la oportunidad de ampliar en casa lo que se haya aprendido.

Recursos adicionales

- Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, Youth Risk Behavior Survey (YRBS) [Encuesta sobre conductas riesgosas en los jóvenes]
 - <http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/data.htm>
- USDA Super Tracker
 - <https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020
 - <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>
- USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov>
- Juegos de USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov/games>
- Hoja para colorear de USDA ChooseMyPlate
 - <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/ColoringSheet.pdf>
- USDA ChooseMyPlate: MyPlate Daily Checklist - Find your Healthy Eating Style [Lista de control diario - Encuentra tu estilo de alimentación saludable]
 - http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/dietary_guidelines_for_americans/MyPlateDailyChecklist_1400cals_Age4-8.pdf

Procedimiento:

Sesión 1: La comida es el combustible del cuerpo, así como la gasolina lo es para un coche

1. Escriba en la pizarra: “Comemos porque...” y pida a los alumnos que terminen la oración y que la compartan con la clase. Acepte todas las respuestas razonables. Si los alumnos no señalan que comemos para estar sanos y para obtener la energía que necesitamos, entonces pregunte qué creen que sucedería si no comiéramos. Explique que la comida es importante para la salud y para proporcionarnos la energía que necesitamos para vivir, trabajar y jugar.
2. Pregunte: ¿Qué necesita un coche para funcionar? ¿Qué tenemos que darle al cuerpo para que podamos trabajar, dormir, jugar y movernos? Explique que la gasolina es el combustible de los coches y la comida es el combustible del cuerpo.
3. Pida a los alumnos que piensen en qué es lo que contienen los distintos alimentos, lo cual nos da energía. Explique que hay algo que se llama “calorías” que contienen los alimentos y las bebidas, y que son una forma de energía que alimenta el cuerpo. Cada vez que comemos y bebemos alimentos y bebidas que contienen calorías, éstas nos dan energía. Esa energía la utilizamos para vivir, trabajar y jugar. Diga a los alumnos que muchos alimentos también nos ayudan a mantener el corazón sano, los huesos y músculos fuertes, y el cerebro en buen estado para que aprendamos en la escuela. Dirija a los alumnos para que hagan una demostración de distintas actividades que consumen la energía que tomamos de la comida. Pídales que:
 - den saltos lo más rápido que puedan durante diez segundos
 - se coloquen la mano en el corazón y sientan los latidos
 - hagan como que están dormidos o descansando
 - respiren hondo y luego espiren lentamente
 - muestren los músculos de los brazos
 - se paren en un pie
 - bailen
 - hagan como que estornudan o bostezan
4. A medida que realicen cada actividad, pídales que piensen en algo que hayan comido más temprano y lo cual les dio la energía para hacerlo.
5. Reafirme o amplíe este concepto con el juego “Da o gasta”. (Nota: Tendrá que recortar con anticipación las tarjetas de la hoja de actividades). Divida a los alumnos en grupos y entregue un juego de tarjetas a cada grupo. Deben colocar las tarjetas boca abajo en el centro del escritorio. Dígales que el alumno cuyo cumpleaños sea el más pronto será el primero en tomar la carta que está arriba para leerla al grupo. Entonces los miembros del equipo tendrán que decidir si lo que se menciona en la tarjeta “da” o “gasta”

energía. Dígales que si su grupo no se logra poner de acuerdo en que si lo que se menciona da o gasta energía que pongan la tarjeta a un lado, para que vuelvan a verla cuando todas las demás tarjetas se hayan colocado en las pilas de “Da” o “Gasta”.

6. Después de que todas las tarjetas estén en las pilas, pida a los alumnos que vean la pila de “Da”. Pregunte: ¿Qué observan en los artículos de esta pila? ¿Qué grupos de alimentos están representados? Indique a los equipos que clasifiquen las tarjetas de alimentos según el grupo de alimentos al que pertenezcan.
7. Ampliación del aprendizaje: Pida a los grupos que elaboren su propio juego de tarjetas de artículos que den y gasten energía. Después de que lo elaboren, podrían hacer una competencia con otro equipo e intercambiar las tarjetas.

Sesión 2: ¿Qué influye en lo que decidimos comer?

1. Dé a alumnos individuales o a grupos de alumnos bloques de plastilina y dígales que tienen tres minutos para construir un modelo que represente lo que se comen en el desayuno. Dé a los alumnos tres minutos para formar sus modelos.
2. Análisis: Pida a los alumnos que compartan sus modelos y los motivos por los cuales eligieron esos alimentos. ¿Fue fácil? ¿Es su comida favorita para el desayuno? ¿Es algo que representa a la cultura de la que provienen?
3. Explique que cada vez que escogemos los alimentos que vamos a comer, a menudo hay una persona o algo que nos ayuda a decidir. Para reafirmar el concepto, pida a los alumnos que piensen en lo que desayunaron en la mañana. Pida a todos que se pongan de pie. Enseguida, lea los enunciados siguientes y pida a los alumnos que se sienten cuando uno de ellos sea verdadero en el caso de ellos:
 - Desayuné esa comida porque mis padres o las personas que me cuidan me dijeron.
 - Desayuné esa comida porque vi un comercial del producto en la televisión.
 - Desayuné esa comida porque es algo que a mi familia le encanta.
 - Desayuné esa comida porque me gusta su sabor.
 - Desayuné eso porque _____. (Pida a los alumnos que aún estén de pie que den sus razones).
4. Explique que a veces hay muchas razones por las cuales comemos lo que comemos, pero que con el tiempo esas razones podrían cambiar. Es posible que, por ahora, sus padres o las personas que los cuidan decidan lo que ellos comen; sin embargo, a medida que crezcan podrán decidir qué comer con más frecuencia.

5. Pregunte: ¿En qué forma podría ayudarles lo que han aprendido sobre el balance y la variedad a optar por comer alimentos que les ayuden a mantenerse saludables?
6. Pídales que hagan de cuenta que pueden idear su propio almuerzo para mañana. Reparta la hoja de actividades “Lonchera”. Repase las instrucciones y explique la forma en que pueden ganar puntos con los alimentos del almuerzo. Pídales que coloquen en la lonchera las cosas que les gustaría comer en el almuerzo. Si lo desean, podrían dibujar los alimentos, recortar imágenes de revistas u obtenerlas en sitios web.
7. Cuando terminen, pídales que “compartan” su almuerzo con un compañero y que expliquen por qué eligieron esos alimentos. Si el tiempo lo permite, pídales que trabajen con su compañero para acumular más puntos y que hagan cambios o que agreguen lo que sea necesario a fin de aumentar sus puntos.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

Pida a los alumnos que piensen en alimentos que les guste comer a la hora de la cena y que los dibujen o los escriban en una hoja de papel. Pregunte si en sus dibujos hay un balance de todos los grupos de alimentos. Si es así, coloque una estrella en la parte superior de la página. De lo contrario, determine qué se puede cambiar a fin de que haya un balance.

Conexiones con la familia:

Anime a los alumnos a que compartan sus “loncheras” con su familia. Analicen la manera en que se puede elaborar ese almuerzo o incorporar algunos de los alimentos seleccionados. Invite a los alumnos a que expliquen a su familia los motivos por los cuales eligieron esos alimentos.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Las costumbres a menudo influyen en lo que decidimos comer. Invite a personas de la comunidad que pertenezcan a distintas culturas a que compartan recetas o elaboren comidas que los alumnos puedan probar o intentar hacer en casa.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con fomentar la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para hacer uso de sus aptitudes de comunicación interpersonales para mejorar el estado de salud o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para obtener acceso a información, productos y servicios confiables para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para pugnar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Reconocer el “equilibrio para una buena salud” que ofrece una acertada alimentación combinada con la actividad física.

Normas comunes básicas para los estados: el estudio de las Artes del Lenguaje en Inglés

- Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de distintos grados, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Hacer y responder preguntas sobre lo que diga un ponente, a fin de obtener información adicional o aclarar algo que no se comprenda.
- Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
- Con la guía y el apoyo de personas adultas, tratar de recordar información de experiencias anteriores, o buscar información en las fuentes que se proporcionan a fin de responder una pregunta.
- Establecer la diferencia que hay entre la información que brindan las imágenes, u otras ilustraciones, y la que ofrecen las palabras.
- Determinar o aclarar el significado de palabras o frases que no se conozcan o que tengan varios significados.

Normas comunes básicas para los estados: Las matemáticas

- Comprender los problemas y perseverar para resolverlos.
- Clasificar objetos y contar cuántos hay de cada categoría.
- Representar e interpretar datos.

** Fuente: <http://www.choosemyplate.gov/snapshot-2015-2020-dietary-guidelines-americans>

Hoja de actividades del alumno: Da o gasta

Nota para el maestro: Recorte tarjetas para cada grupo de alumnos.



Da Energía		Gasta Energía	
Dormir	Practicar Karate	Caminar	Saltar la Cuerda
Bailar	Brincar	Tocar el Piano	Leer un Libro
Jugar Fútbol	Plantar Flores	Trepase a un árbol	Resolver un Problema de Matemáticas
Zanahoria	Manzana	Naranja	Brócoli
Arroz	Pollo	Maní	Cereal
Tortilla	Leche	Queso	Barra de Avena

Hoja de actividades del alumno: Lonchera

Dibuja o pega imágenes en el interior de la lonchera de las cosas que te gustaría comer. Al terminar, marca cada enunciado que hayas terminado. Adjudícate un punto por cada elemento que marques.

- Mi almuerzo tiene una fruta.
- Mi almuerzo tiene una verdura.
- Mi almuerzo tiene un grano.
- El grano es un grano entero.
- Mi almuerzo tiene un producto lácteo.
- El producto lácteo no contiene grasa o contiene poca.
- Mi almuerzo es variado (al menos dos alimentos distintos del mismo grupo).
- ¡Me gusta elegir alimentos que me ayudan a mantenerme sano!



Total de puntos:

¡Mantente en Movimiento!

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Realizar diversos tipos de movimientos
- Clasificar los movimientos como aeróbicos o que forman los músculos
- Señalar los beneficios que brinda la actividad física

Materiales:

- “Gráfico de consulta del Triángulo del bienestar” de las lecciones *Aprender juntos*, o papel para hacer tablas
- Notas adhesivas o trozos pequeños de papel y cinta
- Marcadores o crayones
- Radio u otro aparato para escuchar música
- Hoja de actividades del alumno: Por qué nos movemos (una por cada par de alumnos)

Duración sugerida: 2 sesiones de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el **conocimiento sobre la salud** se define como “el grado de capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones que sean beneficiosas para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender sobre las emociones y la mejor forma de expresarlas”.

Un importante fundamento que ayuda a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente gozar de buena salud, más bien es el proceso activo de concientizarse y tomar mejores decisiones para llevar una vida más saludable y satisfactoria. El bienestar físico se refiere al bienestar del cuerpo e incluye el consumo de nutrientes, la manera en que cuidamos de nuestra higiene, el hecho de protegerse a uno mismo y la forma en que movemos el cuerpo.

La actividad física es una parte importante para llevar un estilo de vida activo y saludable. De hecho, es recomendable que los niños y los adolescentes realicen actividades físicas durante un promedio de 60 minutos o más cada día. Además de ayudar a mantener el bienestar físico, el hecho de realizar actividades físicas todos los días ofrece muchos otros beneficios. Algunos de ellos tendrán más relevancia inmediata para los alumnos (como mejorar la apariencia),

mientras que otros parecerán menos relevantes o inmediatos (como mejorar la salud cardiovascular). No obstante, todos ellos son importantes para mantener un estilo de vida activo y saludable. Entre los beneficios de la actividad física se encuentran:

Beneficios físicos

- Quema calorías
- Aumenta la fuerza muscular
- Aumenta la eficiencia del corazón y de los pulmones
- Aumenta la resistencia física
- Fortalece los huesos
- Mejora la circulación
- Disminuye la presión sanguínea
- Mantiene un peso corporal saludable
- Mejora la digestión
- Aumenta la resistencia a las enfermedades
- Estimula la energía
- Mejora la postura
- Mantiene el balance de calorías

Beneficios mentales/emocionales

- Reduce el estrés
- Reduce la ansiedad
- Mejora la calidad del sueño
- Reduce la probabilidad de padecer de depresión
- Aumenta la autoestima
- Estimula la alegría de vivir
- Fomenta buenos hábitos

Beneficios sociales

- Brinda un modo divertido de compartir una actividad con la familia y los amigos
- Ayuda a resolver problemas y a llevarse mejor con los demás
- Fomenta la colaboración al trabajar con los demás

Inclusive algunos estudios sugieren que la actividad física regular puede mejorar los niveles de atención de los alumnos y aumentar el rendimiento académico.

Mediante la actividad física se queman las calorías que consumimos al comer y beber, lo cual nos ayuda a mantener un peso saludable. Habitualmente, mientras más intensa sea la actividad que realicemos, más calorías se queman. Al hecho de consumir las calorías que consumimos al realizar actividades físicas y las funciones del cuerpo (como dormir y bombear sangre a todo el cuerpo) se le llama balance de calorías.

En esta lección se introduce a los alumnos a distintas actividades físicas y a los beneficios que brindan. Durante la actividad física aeróbica, el pulso aumenta para suministrar más oxígeno a los músculos, lo cual produce energía adicional. Para satisfacer la necesidad de oxígeno del cuerpo durante el ejercicio aeróbico, el corazón late con mayor rapidez y fuerza para sacar más sangre en el volumen sistólico de cada latido. Sin embargo, solamente puede latir con mayor fuerza si se ha fortalecido mediante el ejercicio. Al igual que otros músculos, el corazón se beneficia de una buena sesión de ejercicio. Si le damos al corazón ese tipo de ejercicio con regularidad, brindará oxígeno con mayor fuerza y eficiencia (a modo de células sanguíneas que llevan el oxígeno) a todas las partes del cuerpo. Algunas actividades aeróbicas, como correr y saltar la cuerda, también ayudan a fortalecer los huesos de los niños.

El segundo tipo de actividades físicas que se mencionan en la lección son aquellas que forman los músculos. Esas actividades aumentan la fuerza y resistencia de los músculos. Según el CDC, los niños pequeños habitualmente no tienen que seguir programas formales para fortalecer los músculos, como uno que consista en levantar pesas. Ellos fortalecen los músculos al jugar en el parque, al hacer gimnasia, al trepar árboles y al hacer otras actividades de naturaleza similar.

Nota: Debido a que todos los niños crecen a un ritmo diferente y a que es probable que los niños de la clase tengan distintos pesos, tenga cuidado al hablar en cuanto al sobrepeso o la obesidad. Lo más importante para los alumnos es mantener el bienestar físico, lo cual incluye seguir patrones saludables de alimentación y realizar actividades físicas todos los días (por lo menos 60 minutos diarios). Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales:

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Measuring Physical Activity Intensity [Cómo medir la intensidad de la actividad física]
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/hearttrate.htm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: How Much Physical Activity Do Children Need? [¿Cuánta actividad física necesitan realizar los niños?]
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>

- Physical Activity Guidelines for Americans: Youth Physical Activity Recommendations [Pautas sobre actividad física para los estadounidenses: Recomendaciones de actividad física para niños y jóvenes]
<http://health.gov/paguidelines/midcourse/youth-fact-sheet.pdf>
- Let's Move [Movámonos] <http://www.letsmove.gov/action>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Physical Activity [El cuerpo y la mente: La actividad física]
<http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>
- Fact Sheet for Health Professionals on Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents [Hoja de datos para profesionales médicos en cuanto a pautas sobre actividad física para niños y adolescentes]
http://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/pa_fact_sheet_children.pdf
- Oficina de Prevención de Enfermedades y de Fomento de la Salud: Examining the relationship between physical activity and health [Examen de la relación que existe entre la actividad física y la salud]
<http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter2.aspx>
- SHAPE America Lead-up Games [Juegos preparatorios de SHAPE America]
<http://www.shapeamerica.org/publications/resources/pa/lead-up-games.cfm>

Procedimiento:

Sesión 1: ¿Qué es la actividad física?

1. Lleve a los alumnos a un espacio abierto del salón o afuera de éste. Explique que jugarán el juego de “Simón dice”. Repase las reglas. Diga a los estudiantes que en esta versión de Simón dice, ellos también tienen que adivinar lo que le gusta hacer a Simón según lo que diga. Diga lo siguiente:
 - a. Simón dice: “Haz 10 saltos de tijera”
 - b. Simón dice: “Da cinco saltitos”
 - c. Finja que está viendo televisión
 - d. Simón dice: “Salta 15 veces”
 - e. Siéntese en su silla
 - f. Finja que está jugando en la computadora
 - g. Simón dice: “Marcha en el mismo lugar”
 - h. Simón dice: “Ve saltando hasta el frente del salón”
2. Pregunte a los alumnos si saben lo que le gusta hacer a Simón. Ayúdeles a determinar que a Simón le gusta mover el cuerpo porque todas sus instrucciones fueron de movimiento. Explique que otra forma de referirse al “movimiento” es “actividad física”.

3. Pregunte por qué creen que a Simón le gusta la actividad física. Lea las siguientes posibles razones y diga a los alumnos que se pongan de pie si están de acuerdo con ellas:
 - a. Cuando me muevo, me siento feliz.
 - b. Me divierto cuando me muevo y juego con mis amigos.
 - c. El corazón me late más fuerte cuando hago ejercicio.
 - d. Después de que me muevo, me siento fuerte.
 - e. Moverme y hacer ejercicio me hacen sentir bien en cuanto a mi cuerpo.
 - f. Me divierto cuando me muevo y hago ejercicio con mi familia.
 - g. Me canso cuando me muevo, pero es un cansancio bueno.

4. Ayude a los alumnos a comprender que cada vez que alguien se puso de pie fue una indicación de un beneficio (algo bueno) en cuanto al movimiento físico. Existen varias razones por las cuales a Simón y a todos los niños de la clase les gusta la actividad física. Entregue a cada alumno una nota adhesiva o un trozo de papel, y pida que hagan un dibujo de su forma favorita de moverse. Mencione que podría ser un deporte que practiquen, una actividad que realicen después de clases o algo que simplemente les guste hacer al aire libre. Cualquier actividad cuenta, siempre y cuando el cuerpo esté en movimiento. Trate de no dar demasiados ejemplos a fin de que no todos dibujen la misma actividad.

5. Mientras los alumnos dibujan, muestre el gráfico de consulta del Triángulo del bienestar. Si no lo conservó de las lecciones *Aprender juntos*, trace rápidamente un triángulo en la pizarra que en un lado diga “Mi cuerpo” con un muñeco de palitos; que en otro diga “Mi mente y mis sentimientos” con una carita sonriente y una triste; y que en el restante diga “Mis amigos y mi familia” con muñecos de palitos.

6. Pida a los alumnos que se vuelvan a juntar en un solo grupo. Pídales que peguen o coloquen con cinta adhesiva sus dibujos en el exterior del Triángulo del bienestar de manera tal que hagan un marco en torno al gráfico.

7. Explique que, al igual que hay varias maneras de moverse, como [inserte aquí ejemplos de los dibujos de los alumnos], también hay distintas razones por las cuales es importante moverse. El hecho de movernos nos ayuda a estar bien en todos los lados del Triángulo del bienestar.

8. Para demostrarlo, pida a los alumnos que corran de manera estática durante un minuto y que mientras lo hagan, que piensen en la forma en que sienten el cuerpo. ¿Hay algo que cambie en cuanto a la manera en que su cuerpo se siente a medida que corren?
9. En cuanto termine el minuto, pídeles que compartan sus observaciones. Trate de conseguir respuestas como: “estoy jadeando”, “se me cansaron las piernas” y “el corazón me late más rápido”. Explique que todas esas observaciones indican que el corazón, los pulmones, los huesos y los músculos se están fortaleciendo. Recuerde a los alumnos que el cuerpo no se fortalece a menos que lo pongamos a trabajar.
10. Dígalos que ahora pensarán en la forma en que el movimiento físico ayuda a los otros dos lados del Triángulo del bienestar. Divida a los alumnos en grupos de tres o cuatro para que bailen. Dígalos que bailen en grupo y que se ayuden a sacar pasos y movimientos de baile. Los alumnos no deben tener temor de hacer bobadas ni de intentar un movimiento que otro compañero sugiera. Ponga la música y permita que los alumnos bailen por unos minutos.
11. Luego pídeles que regresen a sus lugares y señale el lado del triángulo del bienestar correspondiente a “Mi mente y mis sentimientos”. Pídeles que expliquen la manera en que les hizo sentir el baile. ¿Se sintieron felices? ¿Animados? ¿Llenos de energía? Explique que el movimiento ayuda a que la mente y los sentimientos se mantengan en buen estado, ya que mejora el estado de ánimo y nos hace sentir felicidad.
12. Enseguida señale el lado del Triángulo del bienestar correspondiente a “Mis amigos y mi familia”. Pregunte: ¿Cómo se sintieron al bailar con sus compañeros? ¿Hubo alguien de su grupo que les ayudara a resolver algún problema, como no saber qué movimiento de baile hacer? ¿De qué forma pudo haber sido distinta la experiencia si hubiesen bailado solos? Explique que la actividad física ayuda a mantener una buena relación con los amigos y con la familia porque nos ayuda a trabajar, a resolver problemas y a pasar buenos momentos juntos.
13. Regrese a los dibujos que los alumnos colocaron alrededor del Triángulo del bienestar. Dígalos que sus formas preferidas de moverse les ayudan a estar bien con por lo menos dos lados del Triángulo del bienestar y que hay algunas que ayudan con los tres lados. [Nota: Es probable que las actividades que se realizan a nivel individual, como correr, tal vez no tengan un claro vínculo con el lado “Mis amigos y mi familia” del Triángulo del

bienestar]. Pida a los alumnos que hablen con el compañero que tengan a su lado sobre la actividad que dibujaron y la forma en que les ayuda con al menos dos lados del Triángulo del bienestar. Pida a unos cuantos alumnos que expliquen su actividad a toda la clase.

Sesión 2: El movimiento nos beneficia

1. Comience por preguntar lo siguiente: ¿Cómo se sentirían si no desayunaran por la mañana? Guíe a los alumnos para que respondan que se sentirían cansados, sin energía, de mal humor, con hambre, etc. Hable de lo que los alumnos aprendieron en las lecciones *Comer juntos* y recuérdelos que la comida nos da energía. La comida da energía al cerebro para que piense y a los músculos para que se muevan. Sin alimentos en el cuerpo, no podríamos realizar actividades físicas.
2. Explique que al mantenernos físicamente activos, hay dos maneras principales en las que podemos mover el cuerpo. Una de ellas nos hace jadear. Al jadear, el corazón late con más rapidez y adquiere fortaleza. Dese golpecitos en el corazón y haga una demostración del jadeo para explicar lo que ocurre durante las actividades aeróbicas. Pida a la clase que le imite.
3. Explique que en el segundo tipo principal de ejercicio se utilizan los músculos. Al usar los músculos, éstos se fortalecen. Flexione los músculos de los brazos, pero explique que tenemos músculos en todo el cuerpo. Pida a los alumnos que señalen una parte de su cuerpo donde tengan músculos.
4. Divida a la clase en grupos de tres o cuatro alumnos. Explique que usted dirá en voz alta distintos tipos de actividades físicas. Después de que diga cada actividad, pida a los alumnos que determinen con su grupo si la actividad les hace jadear o les forma los músculos. Algunas podrían ser desconcertantes porque podrían hacer las dos cosas. En cuanto lleguen a una conclusión, la deben compartir en silencio fingiendo que jadean, o dándose golpecitos en el corazón o flexionando los músculos.
 - Jugar baloncesto
 - Hacer abdominales
 - Nadar
 - Andar en bicicleta
 - Tirar y aflojar con una cuerda
 - Saltar la cuerda
 - Jugar fútbol
 - Trepar árboles

- Jugar al corre que te pillo
 - Hacer gimnasia
7. Regrese al Triángulo del bienestar y señale el lado “Mi cuerpo”. Recalque que moverse es bueno para todo el cuerpo. Algunas actividades nos ayudan a fortalecer los músculos, mientras que otras benefician el corazón. El moverse también nos fortalece los huesos. Tómese un momento para repasar los beneficios que ofrece la actividad física a los otros dos lados del Triángulo del bienestar: Mis amigos y mi familia, y Mi mente y mis sentimientos, de los cuales se habló en la lección anterior.
 8. Reparta la hoja de actividades del alumno “Por qué nos movemos” a grupos de dos alumnos. Pídales que trabajen juntos para ilustrar la forma en que la actividad física ayuda al cuerpo, la mente, los sentimientos y las relaciones sociales. En otras palabras, los alumnos tienen que ilustrar la forma en que el movimiento beneficia los tres lados del Triángulo del bienestar. También pueden explicar sus dibujos con palabras en los renglones que se proporcionan.
 9. Cuando queden diez minutos, pida a los alumnos que vuelvan a sus lugares y permita que los grupos compartan su trabajo. Anote las respuestas en la pizarra y vea cuántas razones distintas para moverse se les ocurrieron. Concluya diciendo: “Simón dice: nombra una razón por la cual es bueno mantenerse físicamente activos” e invite a los alumnos a que den respuestas.

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que lleven a cabo una encuesta entre los integrantes de su familia para ver cuántos beneficios que brinda la actividad física pueden identificar. Instruya a los alumnos para que hablen de la forma en que la actividad física ayuda con los tres lados del Triángulo del bienestar.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Elaboren carteles alusivos a los beneficios de la actividad física. Pida a cada alumno que coloque un cartel en un lugar de la comunidad al que acudan con frecuencia y anímelos a que hablen con personas de la comunidad sobre la importancia de moverse cuando coloquen el cartel.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Norma 2: Los alumnos analizarán la influencia que tienen la familia, los amigos, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores en los hábitos de salud.
- Norma 8: Los alumnos demostrarán su capacidad para pugnar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Norma 3: Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física demuestran su sabiduría y sus habilidades con el fin de lograr y mantener un nivel de actividad física y de estado físico que mejore la salud.
- Norma 5: Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, al goce, al desafío, a la autoexpresión y a la interacción social.

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee a fin de proporcionar más detalles.
 - Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:

- Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones a fin de aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
- Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

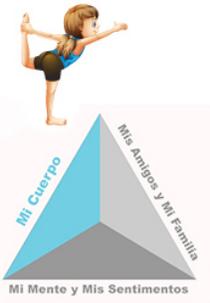
Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, a fin de brindar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.

Hoja de actividades del alumno: ¡Por qué nos movemos!

El movimiento es bueno para mi cuerpo porque:



El movimiento es bueno para mi mente y mis sentimientos porque:



El movimiento es bueno para mis relaciones con mis amigos y mi familia porque:



Planea tu Actividad Física

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Reflexionar sobre sus hábitos de actividad física
- Categorizar los tipos de actividades físicas en “Nivel bajo de energía”, “Nivel medio de energía” o “Nivel alto de energía”
- Fijarse la meta de realizar actividades físicas durante 60 minutos diarios

Materiales:

- Hoja de actividades del alumno: “Medidor de actividad” (una por grupo de 3 o 4 alumnos).
- Uno o dos paquetes de tarjetas de cualquier tamaño.
- Marcadores o crayones.
- Papel.
- Hojas para el maestro: “Cuadros para gráficos de barras” (los cuadros se deben cortar previamente).
- Pegamento o cinta adhesiva.
- Hoja de actividades del alumno: “Cómo me muevo” (una por alumno).

Duración sugerida: 2 sesiones en intervalos de 45 minutos

Expertos al instante:

Entender por qué nos movemos y necesitamos realizar actividades físicas es importante para comprender el bienestar en general. En particular, el bienestar físico abarca la higiene, la nutrición y la actividad física. La actividad física regular es una parte importante para llevar un estilo de vida activo y saludable. De hecho, es recomendable que los niños y adolescentes realicen actividades físicas durante 60 minutos o más cada día.

Entonces, ¿por qué es tan importante moverse y saber cómo moverse? Mediante la actividad física se influye positivamente en los aspectos físico, emocional, mental y social. Hay evidencia que comprueba que los niños que hacen ejercicio durante 60 minutos o más todos los días gozan de una mejor salud y cuentan con una complexión física saludable, mayor resistencia

cardiovascular, mejor desarrollo muscular y mejor metabolismo. Otras pruebas señalan que la actividad física regular reduce los síntomas de ansiedad y depresión, lo cual se deriva en bienestar mental.

Como se explicó en la lección “Mantente en movimiento”, la actividad física quiere decir mover el cuerpo. Cada vez que movemos el cuerpo, utilizamos energía. Se requiere energía para todo tipo de actividad, desde dormir, cepillarse los dientes y hasta correr un maratón. Mientras más movimiento requiera la actividad, más energía requiere. Esa energía proviene de las calorías que contienen los alimentos y las bebidas que consumimos.

En las lecciones sobre el tema *Comer juntos* los alumnos aprendieron que las calorías son la forma en que se mide la energía potencial que contienen las cosas que comemos y bebemos. Las calorías abastecen el cuerpo del mismo modo que la gasolina abastece un automóvil. La energía proveniente de las calorías después puede emplearse para realizar todas las actividades físicas que deseemos realizar. Aun cuando descansamos, nuestro cuerpo necesita energía para efectuar todas las funciones “ocultas” del cuerpo, tales como respirar, hacer circular la sangre y multiplicar y reparar las células. Sin energía, no podríamos sobrevivir. Al consumo que hacemos durante el ejercicio de la energía que obtenemos de las calorías se le conoce como “quemar calorías”. Al hecho de quemar más o menos la misma cantidad de calorías que consumimos se le llama balance de calorías.

Algunas actividades físicas requieren más energía que otras. Por ejemplo, al subir una escalera corriendo se consume más energía que al tocar el piano. Con las actividades intensas de nivel alto de energía solo se pueden decir una cuantas palabras sin tener que respirar. Con las actividades de nivel medio de energía se puede hablar mientras se realizan, pero no se puede cantar. Las actividades de nivel bajo de energía requieren de movimientos mínimos. Debemos realizar actividades físicas de nivel medio a alto de energía todos los días.

Algunas actividades de nivel alto de energía son:

- Juegos de perseguirse en los que haya que correr, como el corre que te pilla o la roña
- Correr
- Ir de excursión a pie
- Trotar
- Nadar
- Andar en bicicleta rápidamente

- Practicar deportes como baloncesto y fútbol

Algunas actividades de nivel medio de energía son:

- Andar en patineta
- Bailar
- Caminar rápidamente
- Andar en bicicleta lentamente
- Jugar a la rayuela

Algunas actividades de nivel bajo de energía son:

- Hacer la tarea
- Leer
- Hacer quehaceres (lavar platos, ayudar a cocinar y preparar el almuerzo)
- Tocar la mayoría de instrumentos musicales

Pautas para niños y jóvenes sobre la actividad física:

- Realizar actividades físicas durante 60 minutos o más cada día
- La mayor parte del ejercicio debe ser actividad física aeróbica de intensidad moderada a enérgica
- De los 60 minutos diarios, una parte del tiempo debe emplearse para fortalecer los músculos o aumentar la resistencia

Nota: Debido a que todos los niños crecen a un ritmo diferente y a que es probable que los niños de la clase tengan distintos pesos, tenga cuidado al hablar en cuanto al sobrepeso o la obesidad. Lo más importante para los alumnos es mantener el bienestar físico, lo cual incluye seguir patrones saludables de alimentación y realizar actividades físicas todos los días (por lo menos 60 minutos diarios). Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales:

- Physical Activity Guidelines for Americans: Youth Physical Activity Recommendations [Pautas sobre actividad física para los estadounidenses: Recomendaciones de actividad física para niños y jóvenes] <http://health.gov/paguidelines/midcourse/youth-fact-sheet.pdf>

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Physical Activity [El cuerpo y la mente: La actividad física]
<http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! [El cuerpo y la mente], artículo “Meeting the Challenge ‘U Can Do It 2’” [Completa el desafío ‘Tú puedes 2’] para alumnos con discapacidades físicas
<http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-disabilities.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Adding Physical Activity to Your Life - Overcoming Barriers to Physical Activity [Cómo agregar actividad física a tu vida - Cómo superar las barreras de la actividad física]
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Cards [El cuerpo y la mente: Tarjetas para actividades]
<http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Calendar [El cuerpo y la mente: Calendario de actividades]
http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf
- SHAPE America Teacher Toolkit [Kit de herramientas para el maestro de SHAPE America]
<http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/index.cfm>

Procedimiento:

Sesión 1: ¡Un día de nivel alto de energía!

1. Señale el reloj del salón o quítelo de la pared para mostrarlo a la clase. Pregunte a los alumnos: ¿Quién sabe cuántos minutos tiene una hora? Dígalos que desea que se pongan a pensar en lo que dura realmente una hora. Una vez que los alumnos determinen que una hora tiene 60 minutos, pregúnteles: ¿Qué podemos hacer en el transcurso de una hora?
2. Guíe a los alumnos para que piensen en cosas que hagan todos los días y las cuales les tomen una hora. Ayúdeles a pensar en lo que duran sus entrenamientos de deportes, sus clases de baile, sus programas favoritos de televisión o sus materias de la escuela, o bien, en la cantidad de tiempo que tienen para comer y de recreo todos los días. Elabore una lista en la pizarra con las ideas que ellos aporten.

3. Diga a los alumnos que médicos y expertos en educación sobre la salud consideran que los niños deben realizar 60 minutos de actividades físicas todos los días, como las que se encuentran en la pizarra y las cuales realizan todos los días. Recuérdeles lo que es la actividad física. Refiérase al “Triángulo del bienestar” de la lección anterior y diga a los alumnos que 60 minutos o más de actividad física todos los días puede ayudar con todos los lados del triángulo.
4. Haga rápidamente 60 rayitas en la pizarra y explique que cada una de ellas representa un minuto de actividad física que los niños deben realizar todos los días. Señale las 60 rayitas y diga a los alumnos que no tienen que pasar esos 60 minutos haciendo la misma actividad física y que no tienen que completar los 60 minutos de una sola vez. Cuente 20 “minutos”, encierre en un círculo esas 20 rayitas y coloque el número 20 encima de ellas. Pida a los alumnos que hablen con su compañero que tengan a un lado sobre una actividad física que puedan realizar durante 20 minutos. Haga lo mismo con 10 “minutos” y con 30 “minutos”. Reitere que si se divide la hora en partes más pequeñas, aún cuenta como 60 minutos de actividad física.
5. Explique que aunque hay muchas maneras de moverse y de mantenerse físicamente activo, el movimiento tiene tres categorías principales. Haga una línea vertical larga en la pizarra. En la parte superior de ella escriba “nivel alto de energía” y explique que algunas actividades como correr requieren de mucha energía. Pida a alguien que haga como que corre en el mismo lugar para demostrar un movimiento de nivel alto de energía.
6. En la parte inferior de la línea, escriba “nivel bajo de energía” y explique que para algunas actividades, como tocar un instrumento musical, solo hay que moverse un poco. Por ejemplo, no se podría tocar la flauta sin mover el cuerpo en lo absoluto, pero al mismo tiempo no se requiere de tanta energía como al correr. Finja tocar la flauta para demostrar esa actividad de nivel bajo de energía.
7. Por último, en el centro de la línea, escriba “nivel medio de energía” y explique que hay otras actividades que requieren una cantidad de energía que se encuentra entre el nivel alto y el bajo. Dé a los alumnos los siguientes tres ejemplos y pídeles que levanten uno, dos o tres dedos para indicar qué actividad es de nivel medio de energía: 1) leer, 2) caminar o 3) saltar.

8. Divida a la clase en grupos de tres o cuatro alumnos. Entregue a cada grupo una hoja del “Medidor de actividad”. Explique que usted dirá en voz alta distintos tipos de actividades físicas. Entonces los grupos tendrán que hacer una demostración de la actividad que diga. Cuando usted aplauda, cada grupo debe volver a juntarse, quedarse quieto y levantar el Medidor de actividad para indicar si la actividad realizada es de nivel alto, medio o bajo de energía. Actúe las instrucciones y luego diga en voz alta:
- Caminar lentamente
 - Caminar rápidamente
 - Leer un libro
 - Nadar
 - Bailar
 - Dar saltos de tijera
 - Jugar juegos de video
 - Jugar baloncesto
 - Hacer abdominales
 - Andar en bicicleta
 - Lavar los platos

Nota: Puede agregar actividades que sean de la preferencia de sus alumnos.

9. Vuelvan a reunirse en un solo grupo y aclare las respuestas. Explique que es importante tratar de llenar lo más que se pueda los 60 minutos con actividades de nivel alto de energía, ya que en ellas se utiliza más energía y el cuerpo trabaja más. Pida a los alumnos que mencionen las actividades del juego “Medidor de actividad” que eran de nivel alto de energía.
10. Pídeles que elaboren una pila de tarjetas de las cuales puedan seleccionar ideas de actividades de nivel alto de energía para realizar durante el recreo. Divida a los alumnos en grupos de dos y entregue a cada grupo cinco tarjetas para comenzar. En cada una de ellas, los alumnos deberán ilustrar una actividad de nivel alto de energía que puedan realizar durante el recreo y etiquetar su ilustración. En vista de que las llevarán al recreo, recuerde a los alumnos incluir actividades realistas para esa hora; por ejemplo, si viven en un lugar donde no cae nieve, no deben incluir esquiar. Los alumnos deben idear actividades que se realicen en interiores y exteriores, y que sean individuales o en equipo.

11. Invite a grupos de alumnos a que compartan sus tarjetas y las lleven al recreo para dar ideas e inspiración a otros alumnos.

Sesión 2:

1. Comience esta sesión con un sondeo. Elabore un gráfico de barras en un papel adecuado con las etiquetas “actividades físicas” en el eje X y “alumnos” en el eje Y. Ponga al gráfico el título: “¿Cómo se mueven los miembros de nuestra clase?”. Explique que en esta ocasión comenzarán por echar un vistazo al tipo de actividades físicas que los alumnos realizan cada semana.
2. Diga en voz alta las siguientes actividades una por una. También puede sustituir nuevas actividades si sabe que sus alumnos participan en otras actividades. Invite a los que realicen esas actividades con frecuencia a que pasen al frente, tomen el cuadro correspondiente y lo peguen en el gráfico de barras. (Nota: También puede pedir que los alumnos alcen la mano para indicar en qué participan y usted puede colocar los cuadros).
 - a. Andar en bicicleta
 - b. Practicar un deporte en equipo
 - c. Bailar
 - d. Nadar
 - e. Caminar
 - f. Realizar quehaceres como hacer la cama o barrer
 - g. Jugar en el recreo
3. Antes de terminar el gráfico de barras, coloque la categoría “Otros”. Si hubiese otra actividad física (como juegos de video activos, excursionismo, andar en patineta, etc.) que los alumnos realicen con frecuencia, pídeles que hagan rápidamente un dibujo en el cuadro en blanco. Si usted sabe que los alumnos participan en ciertas actividades con frecuencia, menciónelas. Luego agregue esos cuadros a la columna “Otros” en el gráfico de barras.
4. Una vez que el gráfico quede completo, reflexione al respecto con la clase. Analicen lo siguiente: ¿Qué actividad realiza la mayoría de los alumnos? ¿Por qué? ¿Qué actividad es la que menos realizan los alumnos? ¿Por qué? ¿Qué actividades son de nivel bajo de energía? ¿De nivel medio de energía? ¿De nivel alto de energía?
5. Explique que ahora ellos van a tratar de aportar ideas sobre la forma en que se puede dar variedad a la actividad física. En otras palabras, intentaremos determinar de qué

otras maneras podemos movernos. Junte a los alumnos en grupos de dos y entregue a cada niño la hoja de actividades “Cómo me muevo”. Dígales que trabajen con su compañero para ilustrar las maneras en las que ya se mueven. Los alumnos deben hacer un dibujo de ellos mismos realizando la actividad física en el espacio que se proporciona y etiquetar la actividad. Luego deberán trabajar con su compañero para pensar en dos actividades de nivel alto de energía, las cuales les gustaría intentar. Mencione brevemente lo que se vio en la lección sobre establecerse metas a fin de recordar a los alumnos que las metas son aquellas cosas que nos comprometemos a tratar de lograr. Después de que los niños dibujen y etiqueten las dos nuevas actividades físicas, deben encerrar en un círculo las partes del cuerpo que se utilizan al realizar esas actividades. *Nota:* Los dos compañeros no tienen que dibujar las mismas actividades, pero sí deben pensar en ellas juntos.

6. Recorra el salón mientras los alumnos trabajan y ayúdeles a pensar en actividades, si es necesario. Ínsteles a pensar detenidamente en las partes del cuerpo que se utilizan para realizar esas actividades. Asegúrese de que no olviden incluir el corazón y los pulmones.
7. Cuando terminen, invíteles a que compartan con sus compañeros las nuevas actividades o metas que idearon. Luego coloque las hojas completas en un lugar visible y anime a los alumnos a que hagan el esfuerzo por realizar esas nuevas actividades esta semana. Dé prioridad a seguir el avance de los alumnos y a felicitar a los que intenten realizar las nuevas actividades.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

A Carlos le encantan las actividades físicas, pero no las realiza durante 60 minutos diarios. Por lo general, camina para ir a la escuela y volver a casa, ayuda a su mamá con los quehaceres del hogar y practica el karate. Todo eso le toma unos 45 minutos, así que aún le faltan 15 minutos de actividad física. ¿Qué tipo de actividad física (de nivel alto, medio o bajo de energía) podría hacer y por qué? ¿Qué actividades específicas podría realizar en esos 15 minutos?

Dana vive lejos y toma el autobús para ir a la escuela, así que el recreo es una de sus pocas oportunidades para realizar actividades físicas. Últimamente se ha percatado de que se dedica a leer durante casi todo el recreo y de que no realiza actividades físicas durante el día. ¿Qué podría hacer Dana a fin de continuar leyendo y también realizar actividades físicas de nivel alto de energía?

Conexiones con la familia:

Una buena estrategia consiste en hacer de la actividad física un asunto de familia. Desafíe a los alumnos a trabajar con sus familiares a fin de identificar una actividad que puedan hacer en familia. Podría ser caminar o andar en bicicleta con la familia, o tomar una clase de ejercicio juntos.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Los centros comunitarios y los centros para niños y jóvenes a menudo ofrecen clases de actividades físicas dirigidas específicamente a los niños. Comparta con los padres los nombres y sitios web de centros comunitarios de la localidad, para que las familias averigüen qué actividades se ofrecen en ellos.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Norma 5: Los alumnos harán una demostración de su capacidad para tomar decisiones para mejorar su estado de salud.
- Norma 6: Los alumnos harán una demostración de su capacidad para fijarse metas para mejorar su estado de salud.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Norma 3: Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física demuestran su sabiduría y sus habilidades a fin de lograr y mantener un nivel de actividad física y de estado físico que mejore la salud.
- Norma 5. Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, al goce, al desafío, a la autoexpresión y a la interacción social.

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.

- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee a fin de proporcionar más detalles.
 - Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
 - Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

Medidas y datos

- Representar e interpretar datos:
 - Organizar, representar e interpretar datos de hasta tres categorías; hacer y responder preguntas sobre el número total de puntos de datos, cuántos de cada categoría y cuántos más o menos hay en una categoría con respecto a la otra.

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, para brindar los detalles o las aclaraciones que se soliciten.

Hoja de actividades del alumno: Medidor de actividad

The image shows three vertical activity level meters, each enclosed in a dashed-line box. Each meter is divided into three horizontal sections, each with a circular label and horizontal tick marks. The first meter on the left has a red top section labeled 'Nivel alto de energía', a grey middle section labeled 'Nivel medio de energía', and a grey bottom section labeled 'Nivel bajo de energía'. The second meter in the middle has a grey top section labeled 'Nivel alto de energía', a teal middle section labeled 'Nivel medio de energía', and a grey bottom section labeled 'Nivel bajo de energía'. The third meter on the right has a grey top section labeled 'Nivel alto de energía', a grey middle section labeled 'Nivel medio de energía', and a yellow bottom section labeled 'Nivel bajo de energía'.

Hoja para el maestro: Cuadros para gráficos de barras (página 1 de 4)

 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta
 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta
 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta
 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta
 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta	 Andar en Bicicleta
 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo
 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo
 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo
 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo
 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo	 Deportes en Equipo

Hoja para el maestro: Cuadros para gráficos de barras (página 2 de 4)

 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar
 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar
 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar
 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar
 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar	 Bailar
 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar
 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar
 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar
 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar
 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar	 Nadar

Hoja para el maestro: Cuadros para gráficos de barras (página 3 de 4)

 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar
 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar
 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar
 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar
 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar	 Caminar
 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres
 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres
 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres
 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres
 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres	 Quehaceres

Hoja para el maestro: Cuadros para gráficos de barras (página 4 de 4)

Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 
Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 
Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 
Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 
Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 	Jugar en el Recreo 

Hoja de actividades del alumno: Cómo me muevo

Me muevo de 3 formas cada semana:

La semana próxima, intentaré también moverme de estas 2 nuevas formas de nivel alto de energía:



Círculo las Partes del Cuerpo que va a Utilizar



Círculo las Partes del Cuerpo que va a Utilizar

Supera las barreras

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Identificar posibles obstáculos que eviten que alguien de su edad realice actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día.
- Fijarse una meta con el fin de realizar actividades físicas todos los días

Materiales:

- Artículos que habitualmente se encuentran en un salón de clases para que sirvan de obstáculos (véase la aclaración al principio de la lección): sillas, libros, pupitres, etc.
- Pila de libros
- Hoja de actividades del alumno: Tiras de oraciones (cortadas previamente, una tira para cada par de alumnos)
- Papel en blanco (una hoja para cada par de alumnos)
- Pegamento o cinta adhesiva
- Hoja de actividades del alumno: Mi meta (una por alumno)
- Cartulina grande o pizarra blanca

Duración sugerida: sesiones de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

La actividad física realizada regularmente forma parte de un estilo de vida activo y saludable, y contribuye al bienestar físico. Es recomendable que los niños y adolescentes realicen actividades físicas durante 60 minutos o más cada día. El no realizar actividades físicas podría causar problemas de salud y aumento de peso (calorías que no se queman y se convierten en grasa), y existe la posibilidad de que la persona se vuelva obesa (lo cual conlleva problemas como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, baja autoestima, etc.). Por el contrario, si los niños consumen menos calorías que las que queman al realizar actividades físicas, con el tiempo eso podría causar pérdida de peso poco saludable, enfermedades, falta de energía y problemas en el crecimiento y formación de tejidos.

Según el sitio LetsMove.gov: “En Estados Unidos los índices de obesidad infantil se han triplicado en los últimos treinta años. Actualmente, en Estados Unidos casi uno de cada tres niños es obeso o tiene sobrepeso. Esa cifra es incluso más elevada en las comunidades afroamericanas e hispanas, en las cuales cerca del 40% de los niños tiene sobrepeso o es obeso. De no resolverse ese problema, un tercio de todos los niños nacidos después del año 2000 sufrirá de diabetes en algún momento de su vida. Muchos otros afrontarán complicaciones relacionadas con la obesidad, como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, cáncer y asma. Además, los estudios han demostrado que los niños y adolescentes obesos tienen más probabilidad de ser obesos al llegar a la edad adulta”. Algunos expertos consideran que, si aumenta la obesidad entre los niños, la generación actual será la primera en la historia de los Estados Unidos que sea menos longeva que sus padres.

Son muchos los factores que contribuyen al alto índice de obesidad infantil. Algunos de ellos tienen que ver con las decisiones que se toman en cuanto a la dieta y las actividades, entre las cuales se encuentran:

- La vida sedentaria que llevan muchos niños, la cual consiste en ver televisión, películas y videos en línea; leer; jugar videojuegos en la computadora o en dispositivos móviles; y escuchar música. El tiempo que no pasan en frente de una pantalla incluye escuchar música y leer texto impreso. Además de realizar menos actividades físicas, ese estilo de vida sedentario podría contribuir a un aumento en el consumo de energía debido a la cantidad excesiva de refrigerios y comidas que se comen frente a la televisión.
- Se pasa más tiempo en vehículos y menos tiempo caminando.
- Se ofrece menos actividad física a los menores, incluso menos tiempo de clases de educación física. Casi 1 de cada 4 niños no participa en ninguna actividad física durante su tiempo libre.
- Ha aumentado el tamaño de las porciones de comidas y bebidas.

En esta actividad, los alumnos trabajarán en grupo para examinar los posibles obstáculos que impiden realizar actividades físicas durante al menos 60 minutos diarios y para pensar en ideas que les ayuden a superarlos. Para comenzar, los alumnos tomarán en cuenta las actividades que realizan actualmente con regularidad y luego identificarán los espacios vacíos, lo cual les permita trazarse una meta y elaborar un plan individual con el fin de realizar actividades físicas durante 60 minutos al día.

Nota: Debido a que todos los niños crecen a un ritmo diferente y a que es probable que los niños de la clase tengan distintos pesos, tenga cuidado al hablar sobre el sobrepeso o la obesidad. Lo más importante para los alumnos es mantener el bienestar físico, lo cual incluye seguir patrones saludables de alimentación y realizar actividades físicas todos los días (por lo menos 60 minutos diarios). Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales:

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Childhood Obesity Facts [Datos sobre la obesidad infantil] <http://www.cdc.gov/healthyschools/obesity/facts.htm>
- Physical Activity Guidelines for Americans: Youth Physical Activity Recommendations [Pautas sobre actividad física para los estadounidenses: Recomendaciones de actividad física para niños y jóvenes] <http://health.gov/paguidelines/midcourse/youth-fact-sheet.pdf>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Physical Activity [El cuerpo y la mente: La actividad física] <http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! [El cuerpo y la mente], artículo “Meeting the Challenge ‘U Can Do It 2’” [Completa el desafío ‘Tú puedes 2’] para alumnos con discapacidades físicas <http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-disabilities.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Adding Physical Activity to Your Life - Overcoming Barriers to Physical Activity [Cómo agregar actividad física a tu vida - Cómo superar las barreras de la actividad física] <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Cards [El cuerpo y la mente: Tarjetas para actividades] <http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Calendar [El cuerpo y la mente: Calendario de actividades] http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf

- SHAPE America Physical Education Checklist [Lista de control de la educación física para Estados Unidos]
<http://www.shapeamerica.org/publications/products/pechecklist.cfm>

Procedimiento:

Sesión 1: Superar obstáculos

1. Antes de clase, haciendo uso de los objetos que haya en el salón, forme un obstáculo que sea difícil de superar pero no imposible. Coloque una pila de libros al otro lado del obstáculo.
2. Colóquese en frente del obstáculo, del lado opuesto de la pila de libros, y diga a los alumnos que necesita llegar a la pila de libros pero que hay un obstáculo que se lo impide, lo cual quiere decir que hay algo que no le deja hacer lo que quiere. Dígales que hagan de cuenta que no puede ir alrededor del obstáculo porque éste está rodeado de arenas movedizas. Por consiguiente, tiene que pensar en la manera de ir por encima o a través del obstáculo.
3. Permita que los alumnos hablen con un compañero y determinen la mejor forma en que usted puede llegar hasta los libros. Pida a un par de alumnos que le dirija a través del obstáculo. Pida al resto de la clase que le anime a medida que avance y una vez que llegue hasta donde estén los libros.
4. Dirija un análisis con la clase sobre lo que acaba de ocurrir. Pregunte:
 - a. ¿Por qué no podía llegar con facilidad hasta donde estaban los libros? (*Porque había un obstáculo de por medio*).
 - b. ¿Logré llegar a los libros a pesar de todo? (*Sí, pero le costó trabajo*).
 - c. ¿De qué manera pude superar el obstáculo y llegar a los libros? (*Ideó un plan, lo siguió y no se rindió*).
5. Escriba en la pizarra la palabra “obstáculo” y dígala en voz alta. Explique que los obstáculos no solo impiden que la gente llegue hasta donde están unos libros, también le impiden realizar todo tipo de actividades como moverse y realizar actividades físicas durante 60 minutos o más todos los días. Hay muchos obstáculos que evitan que las personas realicen actividades físicas durante 60 minutos diarios. Esos obstáculos no son

iguales al ejemplo que usamos en el salón de clases, pero pueden ser cualquier cosa que nos impida movernos físicamente.

Por ejemplo: un obstáculo que nos impida correr o jugar después de clases podría ser que haga mal tiempo. La lluvia a veces nos impide salir a correr y jugar. No obstante, el hecho de que llueva no quiere decir que no podamos movernos, ya que siempre hay por lo menos una forma de superar los obstáculos. Anime a los alumnos a que hablen con un compañero de lo que aún podrían hacer para correr y jugar a pesar de que llueva. Después de unos minutos, pida a unos cuantos alumnos que compartan sus ideas. Algunas posibles respuestas podrían ser: realizar actividades físicas bajo techo, ponerse un impermeable o ir a un gimnasio o a otro lugar adecuado.

6. Diga a los alumnos que ahora van a tener que pensar en ideas para superar distintos obstáculos que pudieran impedirles mantenerse físicamente activos durante 60 minutos diarios o más. Completen juntos una de las oraciones de las tiras. Luego, pida a los alumnos que formen grupos de dos o tres, entregue a cada grupo una tira con una oración sobre obstáculos y léala en voz alta a medida que entregue las tiras. Pídales que peguen la tira con la oración en una hoja de papel en blanco más grande y que luego piensen en todas las formas posibles de superar ese obstáculo. Pueden dibujar o escribir sus respuestas. Cuando queden unos minutos, invite a cada grupo a que comparta las soluciones que se les hayan ocurrido. Pida al resto de los grupos a que piensen en otras soluciones a medida que escuchen las respuestas.

Sesión 2:

1. Diga a los alumnos que ahora que ya saben cómo sortear obstáculos que les impiden mantenerse activos, es hora de fijarse algunas metas. Recuérdeles que al fijarse metas deben pensar en las tres preguntas:
 - a. ¿Cuál es tu meta? (Asegúrate de dividirla en partes pequeñas)
 - b. ¿Con quién tiene que ver tu meta? (Normalmente, la meta que tengas tendrá que ver contigo)
 - c. ¿Cuándo alcanzarás tu meta?
2. Dígalos que su meta consiste en realizar actividades físicas durante una hora todos los días de la próxima semana, lo cual responde a la primera pregunta. Luego deben responder la segunda pregunta (tiene que ver con cada uno de ellos) y la tercera (la

próxima semana). Debajo de las tres preguntas, escriba en la pizarra “Cómo” y dígales que ellos tendrán que pensar *cómo* realizarán actividades físicas durante 60 minutos todos los días.

3. Introduzca la hoja de actividades del alumno “El avance hacia mi meta” y repase las instrucciones.

Extensión para maestros de segundo grado: Recuerde a los alumnos las actividades aeróbicas y aquellas que ayudan a formar músculos. Anímelos a tomar en cuenta esos dos tipos de actividades al redactar el enunciado con su meta.

4. Escriba en la pizarra los siete días de la semana y pida a los alumnos que le ayuden a llenar la hoja de las metas de usted. A medida que lo haga, incluya la forma de mantenerse activo durante el recreo, así como hacer deporte y actividades después de clases para que los alumnos recuerden incluir actividades que ya realicen diaria o semanalmente.
5. Recuérdeles que ya han pensado un poco sobre la manera de moverse. Vuelva a repartir la hoja de actividades “Cómo me muevo” de la lección *Cómo moverse* e invite a los alumnos a valerse de ella para pensar en ideas. Dígales que tienen que trabajar de forma individual; aunque pueden consultar con un compañero si necesitan ayuda.
6. Cuando queden unos diez minutos de clase, pídales que formen grupos de dos con otro compañero. Indíqueles que analicen la manera en que superarían los obstáculos siguientes. Lea uno de los obstáculos, permítales que lo analicen por unos momentos, pida a un alumno que comparta su respuesta y luego lea el siguiente obstáculo.
 - a. ¿Qué puedes hacer si llueve un día en el que pensabas salir a jugar afuera?
 - b. ¿Qué puedes hacer si una tarde tienes muchos deseos de jugar en la computadora?
 - c. ¿Qué puedes hacer si tus amigos no quieren hacer contigo una actividad que habías planeado?
7. Concluya recordando a los alumnos que el fijarse metas es un gran recurso que nos puede servir para mantener el bienestar. Si se tienen en cuenta los obstáculos que se podrían presentar, hay más probabilidades de lograr las metas.

8. En el transcurso de la semana, dedique un tiempo cada mañana para que los alumnos hagan seguimiento de sus metas. Al terminar la semana, analicen los obstáculos, celebren los logros y fíjense nuevas metas para la semana próxima.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

¡Ay, no! Te acabas de dar cuenta de que solo hiciste 30 minutos de actividades físicas cada día. La escuela te queda a poca distancia y podrías irte caminando, pero por lo general no tienes tiempo suficiente y tu mamá termina llevándote en el coche para que no llegues tarde. Nombra el obstáculo y determina la manera de superarlo.

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que muestren a sus familiares su hoja de actividades con sus metas y que les den el desafío de ponerse sus propias metas. Cada uno de ellos puede firmar la hoja para comprometerse a mostrar apoyo con el objetivo de que todos se mantengan físicamente activos.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio es.TogetherCounts.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Invite a un médico, a un entrenador personal o a un especialista del departamento de recreación para que explique la importancia de la actividad física, los beneficios que ofrece la actividad física y los efectos a largo plazo que se presentan si uno no se mantiene físicamente activo. El entrenador o el especialista podría recalcar sus actividades físicas favoritas y explicar la manera en que ha superado los obstáculos que se le han presentado.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Norma 2: Los alumnos analizarán la influencia que tiene la familia, los amigos, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores en los hábitos de salud.

- Norma 5: Los alumnos harán una demostración de su capacidad para tomar decisiones para mejorar su estado de salud.
- Norma 6: Los alumnos harán una demostración de su capacidad para fijarse metas para mejorar su estado de salud.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Norma 3: Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física demuestran lo que saben y sus habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad física y estado físico que mejore la salud.
- Norma 5. Las personas con conocimientos en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, a divertirse , al desafío, a la autoexpresión y a la interacción social.

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de kindergarten , y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Hacer dibujos y otras presentaciones visuales de descripciones, como se desee para proporcionar más detalles.
 - Hablar de manera audible y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de primer grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Si es apropiado, agregar dibujos u otras imágenes a las descripciones para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos.
 - Redactar oraciones completas cuando sea apropiado según la tarea y la situación.

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con diversos compañeros sobre temas y textos de nivel de segundo grado, y en las cuales participen compañeros y adultos en grupos pequeños y grandes.
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Redactar oraciones completas cuando lo amerite la tarea y la situación, para brindar más detalles o las aclaraciones que se soliciten.

Hoja de actividades del alumno: Tiras con oraciones sobre obstáculos

Nota para el maestro: Recorte las siguientes tiras de oraciones y repártalas durante la sesión 1.

Obstáculo: Me encanta ver televisión y quiero verla todo el tiempo.

Obstáculo: Me levanto demasiado tarde y nunca tengo tiempo para irme caminando a la escuela.

Obstáculo: Siempre siento demasiado cansancio como para correr y jugar.

Obstáculo: No practico deportes porque los que se ofrecen en mi escuela no me gustan.

Obstáculo: No puedo jugar afuera porque hace demasiado frío.

Obstáculo: No me gusta practicar deportes en equipo, así que nunca corro ni me muevo.

Obstáculo: El parque queda demasiado lejos de mi casa, así que después de la escuela veo televisión.

Obstáculo: Mi casa no tiene patio y por eso no juego afuera.

Obstáculo: Al llegar de la escuela me pongo a jugar videojuegos hasta que oscurece. ¡Luego mi mamá no me da permiso de salir a jugar!

Obstáculo: Siento que no soy bueno para ningún deporte.

Obstáculo: No tengo tiempo después de la escuela para moverme y mantenerme activo.

Obstáculo: Mis amigos siempre quieren jugar en la computadora después de la escuela y no tengo con quién jugar otra cosa.

Mi meta: La próxima semana, todos los días haré actividades físicas durante 60 minutos.

Esto es lo que haré:

<p>En palabras o dibujo, mostrar cómo usted está activo durante 60 minutos todos los días.</p> <p>Al completar el objetivo, el color de la cara</p> 	<p>Lunes</p> 	<p>Martes</p> 	<p>Miércoles</p> 
<p>Jueves</p> 	<p>Viernes</p> 	<p>Sábado</p> 	<p>Domingo</p> 

juntoscontamos

OPCIONES SALUDABLES. HÁBITOS SALUDABLES.

