

¡WOW!



Maravillas del Agua

Con Hábitos Saludables

*Usa tu Guía de Adultos de la Aventura junto
con este libro sobre el Equilibrio Energético
para ayudar a que las Girl Scouts Brownies
tengan un estilo de vida activo y saludable.*



PRESIDENTA DE LA JUNTA
DIRECTIVA NACIONAL
Connie L. Lindsey

DIRECTORA EJECUTIVA NACIONAL
Anna Maria Chávez

DIRECTOR OPERATIVO
Jan Verhage

VICEPRESIDENTA, DESARROLLO
DEL PROGRAMA
Eileen Doyle

DIRECTORA SÉNIOR, RECURSOS DEL
PROGRAMA: Suzanne Harper

ESCRITOR/EDITOR: Tommi Lewis Tilden

DISEÑADO POR: Abby Kuperstock

ILUSTRADO POR: Helena Garcia

ARTE Y PRODUCCIÓN: Douglas Bantz,
Sarah Micklem, Jeff Shake

JEFE DE COPIAS: Joseph Manghise

© 2012 by Girl Scouts of the USA.

Publicado por primera vez en 2012 por Girl Scouts
of the USA, 420 Fifth Avenue, New York, NY 10018-2798
www.girlscouts.org

Este libro no puede reproducirse total ni parcialmente
de ninguna manera ni por ningún medio, ya sea
electrónico o mecánico, incluso la fotocopia, la
grabación o cualquier otro sistema de almacenamiento
y recuperación de información ahora conocido o
inventado posteriormente, sin la autorización previa por
escrito de Girl Scouts of the United States of America.

Impreso en los Estados Unidos.



Esta publicación fue posible gracias
a una generosa donación de la
Healthy Weight Commitment
Foundation (Fundación Pacto a
un Peso Saludable).

Estimado voluntario:



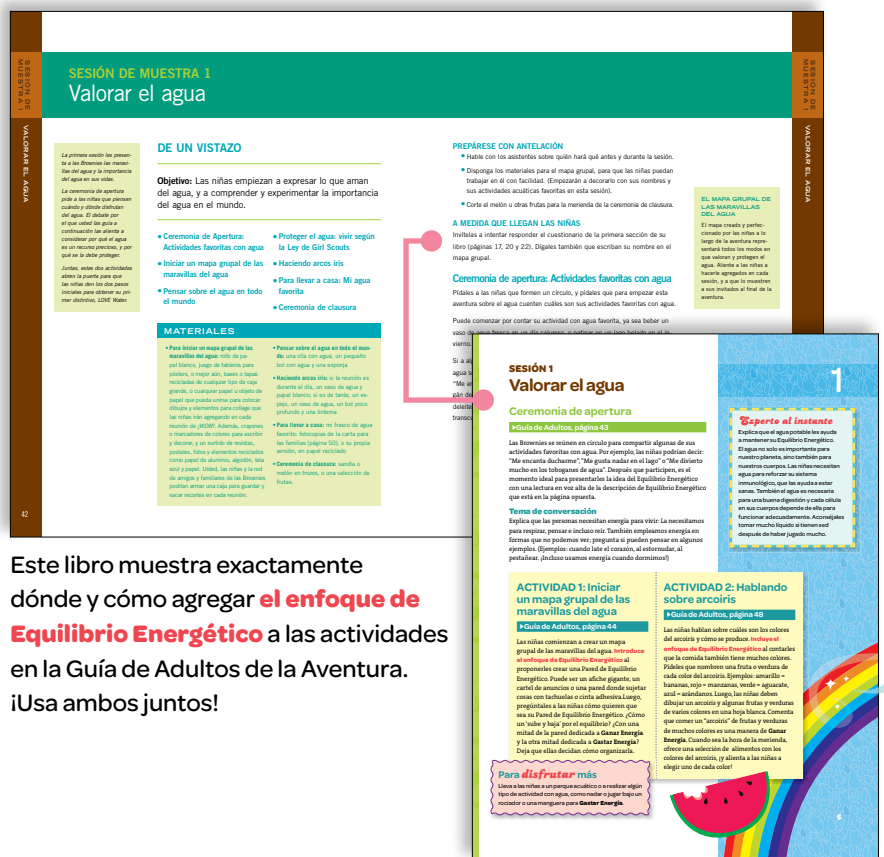
Las Girl Scout Brownies en la Aventura

Maravillas del Agua ¡WOW!

aprenden a usar sus habilidades y
valores de liderazgo para proteger
el agua. Con este libro, puedes
ayudarlas a incorporar a su Aventura
un enfoque especial en una vida
activa y saludable a través del
Equilibrio Energético.

A continuación, cómo usar este libro:

- 1 Abre la Guía de Adultos en la página 42 donde está la primera de
nueve sesiones para esta Aventura.
- 2 Luego, ve a la página 5 de este libro que contiene consejos que te
ayudarán a incorporar **un enfoque de Equilibrio Energético** a
la Sesión 1. Este libro ofrece consejos para cada sesión en la Guía de
Adultos de **Maravillas del Agua ¡WOW!**.



3 Este libro también incluye herramientas especiales llamadas Tema de conversación, Experto al instante y Para disfrutar más, que ayudan a guiar a las Brownies en su Aventura.

Tema de conversación

Estudios muestran que las personas aprenden mejor realizando actividades prácticas seguidas de una reflexión. ¡Y con las niñas es igual! Por eso, es importante involucrar a las niñas en el proceso de “aprendizaje práctico”. Permite que las niñas se diviertan haciendo las actividades y, una vez que hayan terminado, guíalas en una charla. ¡Los recuadros del Tema de conversación te ayudarán a hacerlo!



Para disfrutar más

Estos recuadros te proporcionan ideas para actividades adicionales que las niñas pueden hacer si les interesa y cuentan con tiempo.

Experto al instante

Estos recuadros te darán información general sobre ejercicios, nutrición y fisiología para compartirla con las niñas.

¡Da vuelta la página y lee más sobre el Equilibrio Energético y cómo este concepto puede ayudar a que las niñas aprendan a tener una vida más sana y feliz!

Debes estarte preguntando...

Si nunca antes has realizado una Aventura con un enfoque complementario, puede ser que tengas algunas dudas.

P ¿Puedo usar el libro sobre Equilibrio Energético por sí solo?

R Este libro está diseñado para usarlo junto con la Aventura **Maravillas del agua iWOW!**. Las actividades y la información son una manera divertida para que brindes a las niñas el beneficio adicional de aprender sobre una vida activa y sana.

P Si las niñas realizan la Aventura **Maravillas del agua iWOW!** con este enfoque en una vida activa y sana, ¿podrán igualmente ganar los distintivos de liderazgo de la Aventura?

R ¡Por supuesto! Como siempre, solo sigue los pasos descritos en tu Guía de Adultos de la Aventura para ayudarlas a que ganen los distintivos de liderazgo de la Aventura.

P ¿Qué pasa si no tenemos tiempo para hacer las nueve sesiones de la Aventura **Maravillas del agua iWOW!**?

R Como todas las oportunidades de liderazgo de las Girl Scouts, lo más importante es la calidad de las experiencias de las niñas! A muchos voluntarios les parece más fácil seguir la Guía de Adultos y la guías de sesión tal como están escritas. Sin embargo, dependiendo de la agenda e intereses de las niñas, variará el tiempo necesario para finalizar las actividades.

¿QUÉ ES EL

EQUILIBRIO ENERGÉTICO?

Gastar Energía

Ganar Energía

El Equilibrio Energético es el balance de dos cosas: **Ganar Energía**... las calorías que obtienes al comer y beber. **Gastar Energía**... las calorías que quemas en actividades físicas. Estas incluyen las actividades de la vida diaria (como vestirse o limpiar tu habitación), actividades físicas que requieren más esfuerzo (como subir escaleras o hacer deportes) y procesos básicos del cuerpo (como pensar y dormir).

- ☀ Los seres humanos necesitamos energía para respirar, movernos, hacer circular la sangre e incluso pensar. Obtenemos esta energía de las calorías que proveen los alimentos y las bebidas. Una caloría es una unidad de medida de la energía. Supongamos que un alimento o una bebida contiene 100 calorías; esta es una manera de describir cuánta energía obtiene nuestro cuerpo cuando comemos o bebemos.
- ☀ Un niño de edad escolar promedio necesita entre 1600 y 2500 calorías por día, que luego usa (o quema) en sus actividades diarias. (La mayoría de las niñas están dentro de este rango).
- ☀ El Equilibrio Energético no consiste en contar calorías. ¡Las niñas necesitan calorías para tener energía! No comer lo suficiente puede hacer que se sientan cansadas o incluso enfermas. Las niñas también deben aumentar de peso como parte de su crecimiento y desarrollo normal, pero sin promover el aumento de peso en exceso. Por ese motivo, es importante lograr un equilibrio de los requisitos calóricos diarios (**Ganar Energía**) con la actividad física regular (**Gastar Energía**). Las niñas deben aspirar a hacer actividad física por 60 minutos diariamente.
- ☀ **Ganar Energía y Gastar Energía** no tienen que estar en un equilibrio exacto cada día. El objetivo es mantener el equilibrio con el tiempo, lo que nos ayuda a estar más sanos.

Para obtener más información, puedes preparar un plan de alimentación diario recomendado por edad y nivel de actividad en: www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx.

SESIÓN 1

Valorar el agua

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 43

Las Brownies se reúnen en círculo para compartir algunas de sus actividades favoritas con agua. Por ejemplo, las niñas podrían decir: “Me encanta ducharme”, “Me gusta nadar en el lago” o “Me divierto mucho en los toboganes de agua”. Después que participen, es el momento ideal para presentarles la idea del Equilibrio Energético con una lectura en voz alta de la descripción de Equilibrio Energético que está en la página opuesta.

Tema de conversación

Explica que las personas necesitan energía para vivir: La necesitamos para respirar, pensar e incluso reír. También empleamos energía en formas que no podemos ver; pregunta si pueden pensar en algunos ejemplos. (Ejemplos: cuando late el corazón, al estornudar, al pestañear. ¡Incluso usamos energía cuando dormimos!)

Experto al instante

Explica que el agua potable les ayuda a mantener su Equilibrio Energético. El agua no solo es importante para nuestro planeta, sino también para nuestros cuerpos. Las niñas necesitan agua para reforzar su sistema inmunológico, que las ayuda a estar sanas. También el agua es necesaria para una buena digestión y cada célula en sus cuerpos depende de ella para funcionar adecuadamente. Aconséjales tomar mucho líquido si tienen sed después de haber jugado mucho.

ACTIVIDAD 1: Iniciar un mapa grupal de las maravillas del agua

►Guía de Adultos, página 44

Las niñas comienzan a crear un mapa grupal de las maravillas del agua. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles crear una Pared de Equilibrio Energético. Puede ser un afiche gigante, un cartel de anuncios o una pared donde sujetar cosas con tachuelas o cinta adhesiva. Luego, pregúntales a las niñas cómo quieren que sea su Pared de Equilibrio Energético. ¿Cómo un ‘sube y baja’ por el equilibrio? ¿Con una mitad de la pared dedicada a **Ganar Energía** y la otra mitad dedicada a **Gastar Energía**? Deja que ellas decidan cómo organizarla.

ACTIVIDAD 2: Hablando sobre arcoiris

►Guía de Adultos, página 48

Las niñas hablan sobre cuáles son los colores del arcoiris y cómo se produce. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al contarles que la comida también tiene muchos colores. Pídeles que nombren una fruta o verdura de cada color del arcoiris. Ejemplos: amarillo = bananas, rojo = manzanas, verde = aguacate, azul = arándanos. Luego, las niñas deben dibujar un arcoiris y algunas frutas y verduras de varios colores en una hoja blanca. Comenta que comer un “arcoiris” de frutas y verduras de muchos colores es una manera de **Ganar Energía**. Cuando sea la hora de la merienda, ofrece una selección de alimentos con los colores del arcoiris, ¡y alienta a las niñas a elegir uno de cada color!

Para disfrutar más

Lleva a las niñas a un parque acuático o a realizar algún tipo de actividad con agua, como nadar o jugar bajo un rociador o una manguera para **Gastar Energía**.

Para **disfrutar** más

En la página 58 de la Guía de Adultos, las niñas deben llenar cubeteras de hielo o congelar varios recipientes pequeños con agua para la actividad Estaciones de los estados del agua (paso 3). Propón que lo repitan usando distintas bebidas. (Por ejemplo: jugo de naranja, leche chocolatada descremada, jugo de arándano agrio o té) Luego sugiéreles hacer una prueba dando puntuaciones a las delicias heladas.

SESIÓN

Té “verde” para un planeta azul

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 53

Las niñas hablan sobre las jarras de agua de sus lugares favoritos con agua. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** preguntando lo siguiente:

- ¿Qué tomas todos los días?
- ¿Qué tomas con tus comidas?
- ¿Qué tomas cuando tienes sed?

Explícales a las niñas que es bueno variar las bebidas y recuérdales que, al igual que los alimentos, tomar diferentes líquidos las ayuda a mantenerse en equilibrio e hidratadas.

ACTIVIDAD 1: Hablando del té

►Guía de Adultos, página 55

Las niñas se reúnen para tomar el té. Aprenden cómo las personas en diferentes países en el mundo disfrutan del té. Puedes **introducir el enfoque de Equilibrio Energético** al comentarles que algunos tés de hierbas pueden realmente ayudar al cuerpo. Por ejemplo, se ha usado el té de manzanilla por siglos para aliviar problemas de salud, como los dolores de estómago. Tanto el té verde como el té negro contienen unas sustancias llamadas “antioxidantes”, que son buenas para el corazón y combatir enfermedades.

Tema de conversación

Tal vez algunas de las niñas nunca antes hayan probado el té o el jugo de arándano agrio. Probar cosas nuevas es una manera de ser aventureras. Está bien si no les gusta algo, pero es genial probar cosas nuevas. ¡Sean exploradoras de nuevos alimentos! Pregúntales a las niñas si alguna vez probaron algo que antes no les gustaba pero ahora sí.



ACTIVIDAD 2: Enviarlo a casa: Mi promesa de cuidar el agua

►Guía de Adultos, página 61

Alienta a las niñas a que hablen con sus familias sobre la promesa de agua que les gustaría hacer. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al comentar algo como “*Mantener una promesa nos hace sentir orgullosas de nosotras mismas*”. Explica que la autoestima es lo que sentimos sobre nosotras mismas. Cuando nos sentimos bien con nosotras mismas, tendemos a elegir opciones más sanas. Pide a las niñas que escriban sus respuestas (o dibujen) sobre lo siguiente:

- Soy muy buena en:
- Me gustaría ser mejor en:
- Mi actividad favorita es:
- Mi familia dice que soy:
- Mis amigos dicen que soy:
- Yo pienso que soy:
- Tengo muchos:
- Me gustaría tener más:

Luego, las niñas deben llevar sus papeles para hablar sobre sus respuestas con un familiar. Pídeles también que escriban o dibujen lo que un familiar diría o algo que quieran agregar a su Proyecto “Yo” de Equilibrio Energético.

Tema de conversación

Coméntales a las niñas que la autoestima no significa que nos guste todo sobre nosotros siempre. Es bueno que nos gusten algunas cosas y querer cambiar otras. Si las niñas quisieran cambiar algo de sus hábitos de salud, pregunta qué cambiarían.

Por ejemplo:

- Desayunaría todos los días.
- Me lavaría más los dientes.
- Sería mejor en natación.



Experto al instante

Además del té verde, explícales a las niñas que algunas de sus frutas y verduras favoritas también contienen antioxidantes, por ejemplo, las pasas, los arándanos, las fresas, las ciruelas, el maíz, las espinacas y el brócoli.



SESIÓN 3

Agua para todos

A medida que llegan las niñas

►Guía de Adultos, página 63

Al comienzo de la sesión, se les pide a las niñas que decoren o escriban en sus gotas de agua lo que harían para proteger el agua. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al mostrarles a las niñas una copia del nuevo y colorido ChooseMyPlate (Mi Plato), el sustituto de la pirámide de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Explica que comer diferentes alimentos protegerá sus cuerpos, les dará la energía para hacer todo lo que deseen y las ayudará a crecer fuertes y sanas.

ACTIVIDAD 1: Mapa grupal de las maravillas del agua

►Guía de Adultos, página 64

Las niñas agregan más maravillas del agua a su mapa grupal WOW. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al hacer que las niñas coloreen sus platos de papel usando el modelo de ChooseMyPlate (Mi Plato). Crearán y colorearán cuatro secciones: granos, proteínas, frutas y vegetales. Para los lácteos, cortarán un círculo separado, casi del tamaño de la parte superior de un vaso de agua, y lo pintarán de azul. Pueden dibujar alimentos (o pegar imágenes de revistas) en cada una de las secciones donde creen que corresponden. Si necesitan ayuda, comenta que la avena, las pastas y todos los panes de trigo son granos. También menciona que el pollo, la hamburguesa y las nueces son proteínas, mientras que el yogur, el queso y la leche son lácteos. Luego, alienta a las niñas a exponer sus platos en la Pared de Equilibrio Energético.

Tema de conversación

Algunas personas necesitan más energía que otras. Por ejemplo, los deportistas comen más (**Ganar Energía**) porque usan mucha más energía para entrenar. Las necesidades de energía varían de una persona a otra, del mismo modo que en cada persona de un día a otro. Comienza la charla preguntando algo como “¿En qué situaciones podrían necesitar más energía de lo normal?”. (Respuestas posibles: jugando un partido de fútbol, corriendo una carrera, nadando en el mar, en una excursión en un camino empinado, saltando a la cuerda 100 veces. ¿Se le ocurren otras?).



ACTIVIDAD 2: Buscar agua

►Guía de Adultos, página 65

Las niñas aprenden sobre el esfuerzo y el tiempo que lleva para encontrar y transportar el agua dulce. **Para incluir el enfoque de Equilibrio Energético**, divide a las niñas en dos equipos, uno en cada lado de la habitación. Una niña de cada equipo tomará un vaso de plástico lleno de agua y caminará de un lado al otro de la habitación sin derramar ni una gota. Incluso pueden cantar “¡Cuidado, cuidado con cada gota!” mientras lo hacen. Si tienen problemas, recomiéndales intentar algo diferente como caminar más rápido o más despacio.

¿Qué necesitan las niñas para evitar derramar agua mientras caminan a través de la habitación?

La respuesta es: ¡Equilibrio!

¿Qué hacen las niñas para estar en equilibrio?

Explica que cada persona puede tener una manera diferente para mantenerse en equilibrio, ¡y eso está muy bien! Del mismo modo, existen muchos alimentos para comer y un montón de actividades para elegir y mantenerse en Equilibrio Energético.

Para *disfrutar* más

Alienta a las niñas a que traigan fotos de periódicos y revistas que muestren un estilo de vida activo y saludable. Mejor aún, pueden hacer que alguien les tome una foto haciendo algo para mantener su Equilibrio Energético. (Por ejemplo: nadando, jugando afuera o comiendo). Menciona que pueden agregarla a su Pared de Equilibrio Energético en el próximo encuentro.



Experto al instante

A muchas niñas les encantan los dulces y es importante hacerles saber a las Brownies que no hay alimentos “buenos” o “malos”. Explícales que todos los alimentos pueden estar en una dieta razonable y equilibrada si se consume con moderación. Esto significa no comer demasiado o muy poco de una sola cosa. La clave está en tener una dieta equilibrada con todos los grupos de alimentos.

¡Las niñas son fuertes!



SESIÓN 4

Equipos para defender la causa del agua

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 69

Las niñas analizan ejemplos en su libro ¡WOW! de mujeres y niñas que trabajan para proteger el agua. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al preguntarles si conocen algún deportista acuático. Por ejemplo, ¿una mujer que nadó a través del océano? ¿O que ganó una competición de natación? ¿O que trabaja como guía en ríos de aguas corrientes? ¿O tal vez un buzo de aguas profundas que busca un tesoro? Recuérdales que todas estas actividades son para **Gastar Energía**.

ACTIVIDAD 1: Valorar, cuidar, compartir

►Guía de Adultos, página 69

Las niñas leen o dramatizan la historia “Valorar, cuidar, compartir” en las páginas 72 a 73. Incluye el enfoque de **Equilibrio Energético al hacer** que las niñas representen, mientras otras adivinan, las formas en que:

- Quieren a su cuerpo.
- Cuidan su cuerpo.

Para inspirarse, sugiere que miren su Proyecto “Yo” de Equilibrio Energético de la sesión 2, en el que escribieron en qué cosas son buenas y sus actividades favoritas. Además, coméntales que una manera de querer al cuerpo es estar orgullosa de las cosas que hacemos bien. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, elegimos opciones inteligentes y sanas.

Para disfrutar más

Sugíreles a las niñas tener una clase de natación en grupo. Además de **Gastar Energía** practicando sus estilos, también podrán aprender sobre seguridad en el agua.

ACTIVIDAD 2: La creación de un proyecto CUIDAR

►Guía de Adultos, página 70

Las niñas hacen listas y deciden sobre sus proyectos CUIDAR. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles hacer una Promesa de Equilibrio Energético. Las niñas deben pensar en un objetivo, por ejemplo:

- Voy a comer comida de todos los grupos de alimentos diariamente, incluyendo muchas frutas y verduras de colores.
- Voy a desayunar todos los días.
- Voy a estar activa por 60 minutos todos los días o al menos cinco días a la semana.
- Voy a hacer al menos una actividad por día que me deje sin aliento.
- Voy a alentar a mi familia a hacer actividades conmigo, ¡porque es más divertido hacer las cosas juntos!

SESIÓN 5

¡Los defensores de una causa se hacen escuchar!

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 77

Las niñas aprenden sobre cuán fuerte puede ser la comunidad mundial de Girl Scouts. **Incluye un enfoque de Equilibrio Energético** sobre su fuerza personal y capacidad.

¿Cuándo te sientes con fuerza? ¿De dónde obtienes tu fuerza? ¿Será de haber dormido bien? ¿De haber comido un buen desayuno? ¿Cuál crees que es el combustible que te permite hacer lo que te gusta?

¿Qué alimento comes y te hace sentir llena de energía?

(Quizás correr, patinar sobre ruedas o saltar a la cuerda).

Para **disfrutar** más

Lleva a las niñas a una excursión para visitar una granja o un agricultor local. Es una forma excelente para que las niñas experimenten todo lo que han aprendido: cómo se usa el agua en el cultivo de los alimentos y tal vez ver a los animales en acción usando su energía. Las niñas también podrían comer fresas, manzanas y verduras de jardín recién cosechadas, o incluso observar gallinas poniendo huevos o vacas siendo ordeñadas.

ACTIVIDAD 1: ¡Comunícalo!

►Guía de Adultos, página 78

Las niñas hacen una lista de personas con quien hablar para sus proyectos CUIDAR. Propón que piensen un poco sobre su Promesa de Equilibrio Energético y sobre las personas que podrían ayudarlas a cumplir sus promesas. ¿Tal vez un familiar o un amigo? ¿O un entrenador en la escuela? ¿O una Girl Scout más grande? Explica que pueden usar los consejos de “Cómo hablar con los demás” en las páginas 54 a 55 de su libro para Girl Scouts si necesitan ideas.

ACTIVIDAD 2: Ceremonia de clausura

►Guía de Adultos, página 80

Las niñas juegan a las adivinanzas sobre el comportamiento de los animales en el agua. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** con actuación al proponerles que representen cualquier animal gastando energía. Puede ser un caballo trotando, un perro corriendo en círculos o un gato arañando un poste rascador. Luego, anima a las niñas a hablar sobre los distintos tipos de energía. Existen actividades que necesitan una alta energía (como cuando un caballo galopa), una energía moderada o media (un pato caminando por un camino) o una baja energía (una vaca comiendo pasto en un campo). ¿Se les ocurren otros ejemplos para personas sobre actividades que usen alta, media y baja energía?



SESIÓN 6

¡CUIDAR!

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 84

Las niñas hablan sobre el lema de Girl Scouts: ¡Siempre Listas! Propón que inventen algunos lemas sobre el Equilibrio Energético. (Ejemplos: “¡Siempre Sanas!”, “¡Manténte en Equilibrio!”, “Ganar Energía + Gastar Energía = ¡Equilibrio Energético!”).



ACTIVIDAD 1: El mojado mundo de las acuarelas

►Guía de Adultos, página 84

El agua desempeña un rol en el arte y la artesanía, incluso en la pintura con acuarela.

Incluye el enfoque de Equilibrio Energético al proponer que las niñas pinten su lugar favorito para hacer actividades con agua: la playa, un lago, un parque acuático, la piscina o un río. O pueden imaginar una actividad que les encantaría hacer y pintarla. Luego, las niñas deben pintar algunos de sus alimentos saludables favoritos que les brindan la energía para hacer las cosas que les gusta.

Experto al instante

El calcio es un mineral que se encuentra en la leche, el queso y el yogur. Nuestros cuerpos lo necesitan para que los huesos estén fuertes, lo que nos ayuda a jugar y crecer. El calcio también es bueno para los dientes, los cuales necesitamos para masticar todos los alimentos que aprendimos!

ACTIVIDAD 2: Ceremonia de clausura

►Guía de Adultos, página 85

Las niñas se toman de las manos en un Círculo de la Amistad y hablan sobre cómo la aventura de agua nunca termina. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al explicarles que el agua es parte de un ciclo continuo, así como ocurre con la energía. El sol es el combustible que da energía a las plantas, animales y todos los seres vivos. A la vitamina D se la conoce como “la vitamina del sol” porque nuestros cuerpos la produce después de exponernos al sol. La vitamina D también ayuda a que nuestros cuerpos absorban calcio, lo que mantiene a nuestros huesos fuertes. ¡Otro motivo para **Gastar Energía** afuera el mayor tiempo posible! Propón que las niñas inventen una actividad al aire libre, ¡una que también las deje sin aliento! Pueden jugar al aire libre por aproximadamente 20 minutos y recuérdales que la luz del sol también produce arcoiris, ¡lo que aprendieron en su primera sesión!



SESSION 7

Planificación para COMPARTIR

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 87

Las niñas reflexionan sobre cómo el trabajo en equipo las ha ayudado a realizar el proyecto y lograr sus objetivos. **Puedes incluir el enfoque de Equilibrio Energético** al explicarles que actividades como hacer deportes o jugar un juego también se basan en un buen trabajo en equipo. Otras actividades hacen que se sientan bien con sus cuerpos, fuertes y con energía mientras se divierten con amigos. También cuéntales que hacer diferentes actividades, como educar o hacer actividad física, es otra manera de lograr el Equilibrio Energético.

Experto al instante

Asegúrate que las niñas entiendan que el Equilibrio Energético no consiste en contar calorías. Ellas necesitan esas calorías para tener energía y crecer y no comer lo suficiente puede hacer que se sientan cansadas e incluso enfermas. Recuérdales que **Ganar Energía** de las calorías se compensa **con Gastar Energía** en las actividades. Esto se llama Equilibrio Energético.

ACTIVIDAD 1: A transmitirlo

►Guía de Adultos, página 88

Las niñas leen parte de una historia en la que la Elfo Brownie dice: “Siempre recordaremos lo que nos enseñaste. Y se lo enseñaremos a otros a lo largo de nuestras vidas”. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al proponer que las niñas realicen un ejercicio de “Comparte tus conocimientos” sobre el Equilibrio Energético. Consiste en compartir algo de lo que aprendieron sobre Equilibrio Energético con al menos otra persona de sus vidas. Puede ser un familiar, amigo o incluso otro miembro de la tropa. Aliéntalas a escribir su mensaje de “Comparte tus conocimientos”, y exhibirlo en la Pared de Equilibrio Energético.

Para disfrutar más

Sugiereles a las Brownies decorar su mensaje “Comparte tus conocimientos” sobre el Equilibrio Energético y crear un afiche, un lema o incluso una canción!



ACTIVIDAD 2: Ceremonia de clausura

►Guía de Adultos, página 89

Las niñas reflexionan sobre cómo educar e inspirar a otros. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al proponer que las Brownies realicen un concurso de preguntas y respuestas sobre Equilibrio Energético. Divide a las niñas en dos equipos. Se hacen preguntas y responderá el equipo que levante la mano primero. Si ese equipo se equivoca, el segundo equipo puede intentar responder. Preparen algunas preguntas de Equilibrio Energético para leer en voz alta.

Por ejemplo:

- **Nombren dos alimentos que tengan calcio.**
 - » queso, leche, yogur o cualquier producto lácteo.
- **Nombren dos actividades para Gastar Energía.**
 - » correr, saltar, hacer deportes o cualquier otra actividad física.
- **¿Cómo puedes Ganar Energía?**
 - » Respuesta: al comer o beber.
- **¿Qué vitamina nos provee el sol?**
 - » Respuesta: la vitamina D.



SESIÓN 8

¡COMPARTIR!

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 91

Las niñas se sientan en un círculo interior mientras que sus invitados se sientan en un círculo exterior alrededor de ellas. Después de que las niñas recitan la Ley de Girl Scouts, pídeles que presenten el tema de Equilibrio Energético a sus invitados diciendo “¡**Ganar Energía más Gastar Energía es igual a Equilibrio Energético!**” Propón que las niñas expliquen que podemos **Ganar Energía** con _____ (las cosas que comemos y bebemos). Además, podemos **Gastar Energía** con _____ (las actividades que hacemos).



ACTIVIDAD 1: Educar e inspirar

►Guía de Adultos, página 92

Las niñas están haciendo una exposición para sus invitados sobre la importancia de proteger el agua. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al promover que las niñas expliquen qué hay en su Pared de Equilibrio Energético. Ellas podrían señalar y hablar sobre ChooseMyPlate (Mi Plato) y sus mensajes de “Comparte tus conocimientos”.

Experto al instante

La mayoría de la información sobre alimentos ha sido sobre frutas y verduras porque contienen mucha agua y las niñas están en una Aventura **iWOW!** Como parte de una dieta saludable y equilibrada, las niñas también necesitan proteínas, uno de los cinco grupos de alimentos. Algunas buenas fuentes de proteínas son la carne de vaca (hamburguesas), la carne de ave (pollo y pavo), el pescado, los huevos, la leche y el queso. Sin embargo, las proteínas también están presentes en las nueces y las legumbres, como los frijoles y las lentejas. Nuestros cuerpos también usan proteínas para producir hemoglobina, la parte de los globulos rojos que lleva oxígeno a todo el cuerpo.

ACTIVIDAD 2: Hacer una promesa

►Guía de Adultos, página 92

Las Brownies distribuyen gotas de agua entre sus invitados y les piden que escriban su promesa para cuidar el agua. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al entregar una segunda gota y solicitarle a los invitados que escriban su compromiso para mantener su energía equilibrada. Si los invitados necesitan ayuda, ¡las niñas pueden darles algunas ideas! Invita a los invitados a pegar sus gotas alrededor de la Pared de Equilibrio Energético mientras le cuentan al grupo lo que harán para estar saludables. ¡Eso es compartir lo que has aprendido! Alentar a otros a ser saludables es definitivamente un logro ¡WOW!



SESIÓN 9

¡WOW!

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 95

Las niñas repiten la Promesa y la Ley de Girl Scouts todas juntas. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** preguntándoles a las niñas en qué formas aplicaron algunos de los valores de la Ley cuando hicieron su Promesa de Equilibrio Energético o el mensaje “Comparte tus conocimientos”.

¿Fueron valientes y fuertes?

¿Ayudaron a otra Girl Scout?

¿Cumplieron por completo con sus planes?

ACTIVIDADES 1 Y 2: Los dones del liderazgo

►Guía de Adultos, página 95

Las niñas hablan sobre liderazgo y lo que significa ser un líder. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al pedirles que imaginen ser un líder de Equilibrio Energético. ¿Qué debe hacer la líder para que otras niñas entiendan qué es **Ganar Energía y Gastar Energía**? Como parte de esta celebración final, invita a dos personas que son líderes en el campo de la salud para que hablen sobre Equilibrio Energético. Organiza una charla sobre **Ganar Energía** (con un nutricionista, dietista de una escuela u hospital o un educador de la salud) y otra charla sobre **Gastar Energía** (con un entrenador, organizador de campamentos o profesor de gimnasia). Cada uno debe hablar brevemente sobre cómo alentar y ayudar a otros a tener un estilo de vida activo y saludable.

Tema de conversación

Coméntales a las niñas que una vida activa y saludable es para siempre. Luego, pregunta a las niñas: “¿Qué hábitos y prácticas saludables creen que harán toda su vida? ¿Cuál fue su momento de Equilibrio Energético favorito en esta Aventura?”

Recuérdales que mantener su Equilibrio Energético siempre las ayudará a realizar un excelente trabajo en cualquier cosa que elijan hacer.





En la Aventura del Liderazgo
Maravillas del Agua ¡WOW!,
las Brownies aprenden a usar sus
habilidades de líderes y los valores
para proteger el agua. Incorpórale
a su Aventura un enfoque especial en
una vida activa y saludable a través
del Equilibrio Energético al usar este
libro junto con la Guía de Adultos
de la Aventura.

