

Fundamentos del bienestar

Grados: 3-5

Objetivos para el alumno:

- Describir y analizar los tres aspectos del bienestar: físico, social y mental/emocional
- Reflexionar sobre los niveles personales de bienestar
- Fijar una meta para mejorar el bienestar personal

Materiales:

- Hoja de actividades del alumno: Inventario de bienestar –una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: El triángulo del bienestar –una por alumno o por grupo
- Hoja de actividades del alumno: Tarjetas de bienestar –una por alumno o grupo (dividir en tarjetas separadas)
- Uvas, trozos de manzana o palitos de queso -3 por grupo
- Palillos de dientes - 7 por grupo
- Tres notas adhesivas de diferentes colores por alumno

Duración sugerida: De 2 a 3 sesiones de clase (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 saludables y acertadas”. En el caso de los niños, esto se traduce como la capacidad para tomar decisiones sanas, para pensar y practicar hábitos que mejoren la salud, ser educados al hablar, y aprender a conocer y expresar las emociones.

Un fundamento importante para ayudar 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, es el proceso activo de generar conciencia para tomar mejores decisiones que resulten en una vida más saludable y satisfactoria.

El esforzarse por alcanzar un bienestar óptimo reduce el estrés, disminuye el riesgo de enfermedades y fortalece el bienestar social y emocional. Es importante que los estudiantes aprendan acerca del bienestar como pieza fundamental de su desarrollo porque las estadísticas demuestran que estas son las áreas de mayor necesidad cuando alcanzan la escuela secundaria. (Datos YRBSS: Salud mental, física y social)

El bienestar se ha dividido en distintos aspectos, entre los que se encuentran el social, físico, mental, ambiental, académico, espiritual y ocupacional. En el caso de niños pequeños, suele ser mejor introducirles la idea de mejorar el bienestar balanceando tres de estas dimensiones que incluyen: física, social y mental. Estas son las tres dimensiones que explora esta lección.

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

- **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
- **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
- **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 en los lados del triángulo del bienestar. Por ejemplo, si un estudiante no duerme bien o no desayuna (bienestar físico), 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 el **balance**, pero el hecho de saber qué es el bienestar y cómo esforzarse por tomar decisiones correctas les servirá a lo largo de su vida. Nota: Es probable que esta sea la primera vez que los alumnos escuchen la palabra estrés. El **estrés** consiste en la forma en que el cuerpo reacciona ante los cambios que suceden a nuestro alrededor. El estrés puede resultar ser algo bueno y útil, pero también puede ser malo si nos impide seguir con nuestra vida diaria (como estar con amigos o ir a la escuela).

En esta actividad, los alumnos evalúan su propia conducta respecto al bienestar y se fijan metas para lograr el balance. Las siguientes son algunas ideas:

Ejemplos de 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 buena higiene (lavarse las manos, cepillarse los dientes)

Ejemplos de bienestar social:

- Practicar una buena comunicación con amigos y familiares
- Demostrar respeto a las personas
- Ser responsable (realizar 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 de bienestar mental/emocional:

- Demostrar emociones comunicándose con otras personas
- Hablar con amigos o familiares siempre que se necesite
- Conocer las aptitudes que se poseen (la lectura, los deportes)
- Sobrellevar el estrés efectivamente para resolver problemas
- Estar abierto a nuevas ideas y a nuevas maneras de realizar actividades

En la última sesión, a los alumnos se les pide que apliquen lo que han aprendido para tomar decisiones en situaciones de la vida real relacionadas con el bienestar. Le puede entregar todos los escenarios a los estudiantes o dejar que los estudiantes escojan uno que se aproxime a su área de crecimiento basado según el “Inventario de bienestar”.

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.

Recursos adicionales

- Administración de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental
<http://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. Distribuya entre grupos pequeños de alumnos: siete palillos de dientes y tres uvas, trozos de manzana o palitos de queso. Póngales el reto de que elaboren una estructura que se pueda sostener sin ayuda y que tenga una base fuerte, utilizando solamente los materiales que les proporcionó.
2. Pida a los grupos que presenten la estructura que hayan hecho y que expliquen cómo y por qué decidieron usar esos materiales y construirla de esa manera.
3. Después de que todos los grupos hayan presentado su estructura, analicen las preguntas siguientes:
 - a. Además de tener los mismos materiales, ¿qué otros aspectos en común tienen las estructuras?
 - b. ¿Por qué es tan importante que haya una base sólida para que la estructura se pueda sostener?
 - c. ¿Qué sucedería si la base no fuera lo suficientemente fuerte o resistente?
 - d. ¿De qué forma podría relacionarse este ejercicio con la salud? Recuerde a los alumnos que la base es un cimiento fuerte de algo. ¿Cuál creen que sería una buena base para su salud? Nota: Por ser una pregunta abstracta, puede que sea difícil para algunos alumnos, así que tal vez tenga que dar algunos ejemplos.
4. Introduzca la palabra “bienestar” y escríbala en la pizarra. Pregunte a los alumnos qué palabra se encuentra dentro del término “bienestar”. Encierre en un círculo la palabra “bien”. Pregunte a los alumnos qué significa estar bien. Acepte todas las respuestas que den y que se relacionen con el bienestar. Explique que el “bienestar” tiene que ver con tomar decisiones que sirvan para mantenerse sano ahora y en el futuro. Invite a algunos voluntarios a que den o dibujen ejemplos de lo que crean que signifique la palabra “bienestar”.
5. Diga a los alumnos que hay distintos tipos de bienestar. Muéstreles la imagen del “Triángulo de bienestar” (hoja de actividades del alumno) a fin de ilustrar los tres tipos de bienestar que se cubren en esta lección y el balance que debe haber entre ellos. Haga un repaso de cada “lado” del triángulo. (Nota: Si lo desea, explique que los triángulos son una buena base de soporte porque sus lados son iguales y equilibrados. Es una manera excelente de ver el bienestar).
6. Pregunte a los alumnos qué tipos de bienestar creen que representan las figuras que dibujaron o las palabras que escribieron. Nota: A continuación se ofrecen ejemplos que puede reafirmar o dar:

- a. Físico: Caminar, practicar deportes, hora de recreo, saltar la cuerda, comer una variedad de alimentos, cuidar del cuerpo, ducharse con frecuencia, cepillarse el cabello y los dientes, dormir bien, limitar el tiempo que se pasa frente a una pantalla.
 - b. Social: Conversar con amigos, practicar un deporte en equipo o en el recreo, jugar juegos en línea, redes sociales, hablar y escuchar, resolver conflictos, hacer amigos, respetarse a uno mismo y a los demás, sentirse satisfecho con uno mismo, hacer el mejor esfuerzo en la escuela, hacer las tareas, ayudar con los quehaceres de la casa.
 - c. Mental/emocional: Sentimientos, emociones, fijarse metas, tomar decisiones, controlar el estrés, hacer frente a situaciones difíciles y realizar los deberes diarios (asignaciones de la escuela, tareas, etc.), creer en uno mismo, adoptar una actitud positiva, saber aprender de los errores y fracasos.
7. Una vez que los alumnos conozcan los tres tipos de bienestar, reparta un juego de tres tarjetas de bienestar (hoja de actividades del alumno) a cada uno de ellos o a cada grupo. Lea los enunciados siguientes y pida a los alumnos que levanten la tarjeta que corresponda al tipo de bienestar correspondiente. Repase las respuestas al terminar cada uno y pida a los alumnos que expliquen por qué respondieron de esa forma. Tenga en cuenta que algunos enunciados podrían corresponder a más de un tipo de bienestar, pero que el tipo principal se da como la respuesta correcta.
- a. Mi familia es importante para mí. (Bienestar mental/emocional)
 - b. Por lo menos tengo un buen amigo con quien hablar. (Bienestar social)
 - c. Duermo un mínimo de ocho horas diarias. (Bienestar físico)
 - d. Como una variedad de frutas, verduras, proteínas, granos y productos lácteos. (Bienestar físico)
 - e. Soy una persona responsable. (Bienestar mental/emocional)
 - f. Digo a los demás cómo me siento. (Bienestar mental/emocional)
 - g. Me llevo bien con distintas personas. (Bienestar social)
 - h. Me va bien en la mayoría de las materias de la escuela. (Bienestar mental/emocional)
 - i. Me mantengo activo físicamente casi todos los días. (Bienestar físico)
 - j. Puedo decirle que no a la gente. (Bienestar social)
 - k. Escucho a las personas cuando hablan. (Bienestar social)
 - l. Puedo hablar acerca de los problemas. (Bienestar mental/emocional)
 - m. Disfruto hacer distintas actividades. (Bienestar mental/emocional)
 - n. Me pongo un casco para andar en bicicleta. (Bienestar físico)
 - o. Disfruto hacer cosas con mi familia. (Bienestar social)

8. Pida a los alumnos que compartan los riesgos que se podrían correr por no tener bienestar físico (podrían enfermarse o lastimarse), bienestar social (podrían no tener amigos y estar tristes) o bienestar emocional (podrían sentirse estresados o alterados).
9. Para terminar la sesión, pida a cada uno de los alumnos que diga una cosa que haya aprendido sobre el bienestar.

Sesión 2: El bienestar y tu vida

1. Si va a comenzar una nueva sesión, repase con los alumnos lo que aprendieron en la Sesión 1 sobre el bienestar. Podría ser una buena oportunidad para reafirmar el aprendizaje, introduciendo las tres situaciones que tienen que ver con la toma de decisiones de la sección “Tú decides” a continuación.
2. Diga a los alumnos que explorarán más información sobre el bienestar y analizarán la manera de mejorar o mantener su bienestar personal. Dé a cada alumno el “Inventario de bienestar” (hoja de actividades del alumno). Repase las instrucciones y pida a los alumnos que llenen la hoja de actividades y que luego respondan con “Sí” o “No” cada uno de los aspectos del bienestar.
3. Dígales que consulten la sección para reflexionar del “Inventario de bienestar”. Pregunte por qué es importante reflexionar en cuanto a los aspectos en los que se encuentran muy bien y aquellos en los que tienen que esforzarse más. Pida a los alumnos que llenen la sección.
4. Dé a cada alumno dos notas adhesivas de distinto color. Pídale que escriban en uno de los colores un aspecto del bienestar en el que se encuentren muy bien y que en el otro pongan otro aspecto en el que tengan que esforzarse más. Luego pídale que peguen sus notas en un lugar del salón de clases. ¿En qué aspecto del bienestar se encuentra bien la mayoría de ellos? ¿En qué aspecto tiene que esforzarse más la mayoría de ellos?
5. Explique a los alumnos que el balance entre las diferentes dimensiones del bienestar puede cambiar de un día para otro. Cada persona es diferente y está bien que sea así. Debemos tomarnos el tiempo para pensar en el bienestar personal y tratar de tomar decisiones que nos ayuden a mantener el equilibrio todos los días. Lo importante es que hagamos todo lo que podamos de forma constante en todos los aspectos.
6. Ahora, diga a los alumnos que vayan a la sección de metas en la pág. 2 del “Inventario de bienestar”. Explique que, ahora que ya han reflexionado en cuanto a los aspectos en los que están bien y en los que podrían mejorar, es momento de que proporcionen algunas ideas en cuanto a la forma de mejorar en un aspecto del bienestar.

7. Después de que terminen la sección, pídeles que le digan a un compañero un aspecto en los que estén bien en cuanto al bienestar y otro en el que podrían mejorar para que así cambien algunas de las respuestas de “No” a “Sí”. A medida que lo hagan, deben pensar en buscar el balance. Tenga en cuenta que los alumnos tendrán la oportunidad de concentrarse en fijar metas en la lección 3.
8. Pida a los alumnos que en una nota adhesiva escriban por lo menos una meta de bienestar que se hayan trazado y el nombre de alguien que pudiera ayudarles a alcanzarla. Recuérdeles que hay muchas personas que los quieren y que desean que sean felices y exitosos. Es importante que determinen quién podría ayudarles a lograr su meta y que compartan la misma con la persona. Pida a los alumnos que coloquen esa nota en cualquier lugar de su elección. Deben elegir un lugar donde la vean y recuerden su meta y a la persona que pueda ayudarles a alcanzarla.
9. Por último, entregue a los alumnos el siguiente apunte para su diario:
Puedo cuidar de mi salud (bienestar físico, social, mental/emocional) si hago las siguientes cosas...

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:

Xavier sale a andar en su patín dos días a la semana, pero el resto de la semana no puede andar en él. Además, le encanta ir cuesta abajo, pero no tiene casco. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda Xavier? Mediante los pasos para fijar metas del inventario de bienestar, ayuda a Xavier a fijarse una meta para que mejore en ese aspecto del bienestar.

Bienestar social:

A Sara le cuesta mucho trabajo hacer amigos en la nueva escuela a la que asiste y nadie juega con ella durante el recreo. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda Sara? Mediante los pasos para fijar metas del inventario de bienestar, ayuda a Sara a fijarse una meta para que mejore en ese aspecto del bienestar.

Bienestar mental/emocional:

A José le encanta leer y jugar en el equipo de baloncesto, pero a veces se pone triste y no sabe cómo decírselo a los demás. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda José? Mediante los pasos para fijar metas del inventario de bienestar, ayuda a José a fijarse una meta para que mejore en ese aspecto del bienestar.

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que compartan con su familia su “Inventario de bienestar” y que elijan a un familiar que pueda ayudarles a lograr su meta.

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

Conexiones con la comunidad:

Es importante que los niños sepan que hay muchas personas en su comunidad que pueden ayudarles a mantener el bienestar a lo largo de su vida. Asigne a grupos de alumnos un aspecto del bienestar y pídales que investiguen organizaciones de la comunidad que se dediquen a ayudar a otras personas en ese aspecto. Elabore una lista de todas las organizaciones y su correspondiente información de contacto que podría compartirse con familias y otras personas de la comunidad escolar.

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 interpersonales a fin de mejorar el estado de salud y prevenir o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para practicar hábitos saludables con el fin de mejorar su estado de salud y prevenir o reducir riesgos para la salud.

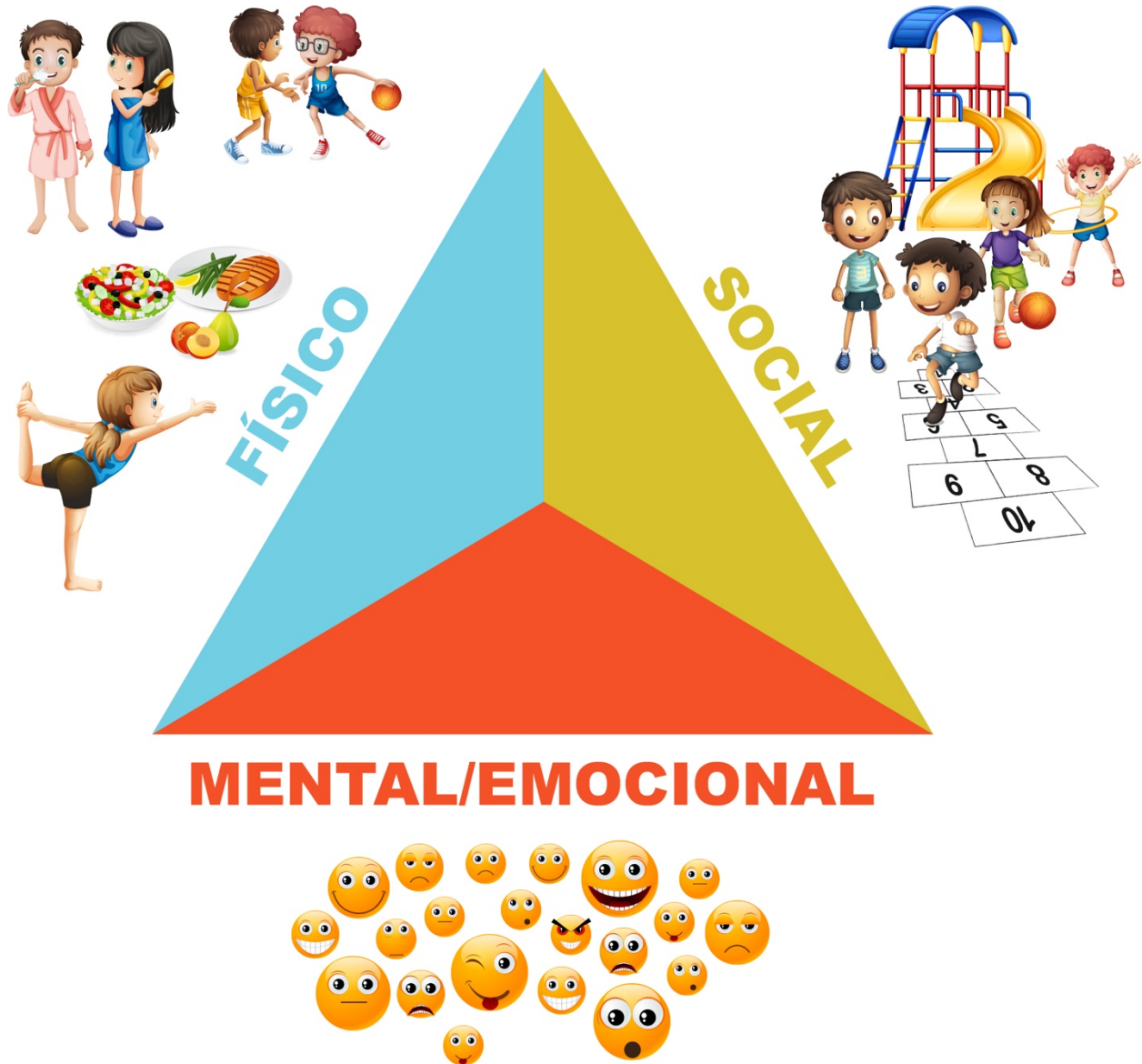
SHAPE America, Normas nacionales de educación física

Identifica los beneficios que ofrece la actividad física como una manera de ser más saludable.

Normas comunes básicas para los estados: Hablar y escuchar

- Participar activamente en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos socios, construyendo sobre ideas propuestas por compañeros y expresando las propias claramente.

Hoja de actividades del alumno



Hoja de actividades del alumno: Inventario de bienestar

Bienestar físico		
1) Juego o me mantengo en movimiento por al menos 60 minutos todos los días.	Sí	No
2) Mantengo limpio mi cuerpo, mi cabello y mis dientes.	Sí	No
3) Duermo un mínimo de ocho (8) horas diarias.	Sí	No
4) Voy al médico y al dentista con regularidad (incluso si no estoy enfermo).	Sí	No
5) Me pongo el cinturón de seguridad al subirme a un coche.	Sí	No
6) Como frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos todos los días.	Sí	No
7) Me pongo casco para andar en bicicleta o en patín.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		

Bienestar social		
8) Tengo un amigo o alguien con quien hablar si me siento feliz o triste.	Sí	No
9) Quiero y respeto a las personas importantes de mi vida.	Sí	No
10) Puedo estar en desacuerdo con otras personas sin enojarme.	Sí	No
11) Cada vez que alguien me pide que haga algo que pudiera lastimarme a mí o a otras personas digo que "no".	Sí	No
12) Me siento feliz cada vez que ayudo a otra persona.	Sí	No
13) Soy responsable.	Sí	No
14) Sé escuchar a los demás.	Sí	No
15) Pido ayuda cada vez que la necesito.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		

Bienestar mental/emocional		
16) Me siento satisfecho conmigo mismo y con el tipo de persona que soy.	Sí	No
17) Si me enojo o me altero, puedo expresar mis sentimientos a los demás.	Sí	No
18) Escucho a los demás y dejo que alguien me ayude si no entiendo un concepto.	Sí	No
19) Tengo una actividad favorita que me gusta hacer (deportes, música, juegos, arte, lectura)	Sí	No
20) Si cometo un error, estoy dispuesto a aprender de él.	Sí	No
21) Si me siento triste, puedo hablar con alguien.	Sí	No
22) Me gusta aprender nuevos conceptos y hacer nuevas cosas.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		



Coloca la cantidad total en cada columna	Sí	No
Bienestar físico		
Bienestar social		
Bienestar mental/emocional		

Hoja de actividades del alumno: Inventario de bienestar (pág. 2)

Reflexión:

- 1) ¿En qué aspecto del bienestar hay más respuestas “Sí”?
- 2) ¿En qué aspecto del bienestar hay más respuestas “No”?
- 3) ¿Tiene tu triángulo lados iguales o equilibrados? Sí No Casi
- 4) ¿Hay un aspecto en el que estés muy bien o seas fuerte?

Bienestar físico Bienestar social Bienestar mental/emocional

- 5) ¿Hay un aspecto en el que tengas que mejorar o esforzarte más?

Bienestar físico Bienestar social Bienestar mental/emocional

Fijar metas:

- 6) ¿En qué aspecto deseas mejorar y fortalecerte? Enciérralo en un círculo.
Bienestar físico Bienestar social Bienestar mental/emocional
- 7) ¿En qué quieres mejorar (por ejemplo: desayunar todos los días, hacer nuevos amigos)?

-
- 8) Escribe tres maneras en las que puedas mejorar en el aspecto que seleccionaste

a:

b:

c:

¿Quién te ayudará a lo largo del trayecto?


Hoja de actividades del alumno




BIENESTAR FÍSICO



BIENESTAR SOCIAL



BIENESTAR MENTAL/EMOCIONAL



¡Decisiones, Decisiones!

Grados: 3-5

Objetivos:

- Identificar formas en las cuales las decisiones que se tomen ahora tendrán un impacto en el futuro
- Aplicar un modelo de toma de decisiones en una variedad de situaciones reales
- Identificar cómo las decisiones sensatas pueden ayudar a alcanzar metas

Materiales:

- Carteles o papel cartulina de distintos colores
- Hoja de actividades del alumno: ¡Tantas opciones! –una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: Decisiones y opciones –una por alumno

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

Expertos al instante:

A lo largo de su vida, los alumnos tendrán que tomar muchas decisiones con respecto a su salud y bienestar. Algunas de ellas incluyen lo que deben comer, si deben mantenerse activos o no, si se deben poner bloqueador de sol o no, si se deben poner el cinturón de seguridad o un casco para andar en bicicleta, y cuánto tiempo deben dormir. A fin de cuidar de su bienestar personal, deben tomar decisiones que les ayuden a tener un balance entre el bienestar físico, social y mental/emocional. Aprender a tomar decisiones informadas y con confianza es un aspecto fundamental de esta unidad.

En esta lección, los alumnos aprenderán acerca de un proceso de toma de decisiones y tendrán la oportunidad de aplicar ese proceso a diversas situaciones relacionadas con el bienestar. Como aprendieron en la lección 1, los tres aspectos del triángulo del bienestar son:

1. Bienestar físico: Cuidado general del cuerpo; actividad física (60 minutos diarios) (Higiene; patrones saludables de alimentación según las Pautas Alimenticias para los Estadounidenses del USDA 2015-2020)
2. Bienestar social: Llevarse bien con los demás en distintos entornos y en línea, lo cual incluye a amigos, familiares y maestros
3. 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: Determina la decisión que debes tomar.

Paso 2: Considera las opciones que tienes.

Paso 3: Enumera las ventajas (el impacto positivo) y las consecuencias o las desventajas (el impacto negativo) que implica cada decisión. Con algunas decisiones, quizá tengas que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o amigo para finalizar este paso.

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

Paso 5: Evalúa 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. Hay algunas decisiones en las que 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 lo mejor para ellos.
- Al considerar las consecuencias, es importante que sean capaces de aceptar aquellas relacionadas con la decisión que hayan tomado.

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.

Recursos adicionales

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades BAM! *Body and Mind* [El cuerpo y la mente]:
 - <http://www.cdc.gov/bam/safety/index.html>
 - *Choices and Consequences* [Opciones y Consecuencias] <http://www.cdc.gov/bam/life/choices.html>
 - *Feeling left out* (risky behaviors activity) [(Sentirnos Aislados – comportamientos riesgosos) <http://www.cdc.gov/bam/life/leftout.html>
 - *KABAM! Comic Creator – Help solve scenarios* [KABAM! Autor de tiras cómicas: ayuda a resolver situaciones] <http://www.cdc.gov/bam/life/kabam.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 salud mental: <http://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 cartulinas de diferentes colores en distintos lugares alrededor del salón.
2. Muestre a los alumnos las cartulinas de colores alrededor del salón y pídales que se paren junto a la del color que más les guste. Pida a cada grupo de niños 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? ¿Hubo alguna consecuencia negativa por preferir un color en vez de otro? Si es así, ¿cuál fue? 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 los alumnos aprenderán un proceso para tomar decisiones, el cual les puede servir al tomar decisiones más difíciles (por ejemplo: ¿En qué momento debo hacer la tarea? ¿A qué hora voy a estudiar para un examen? ¿Con quién voy a jugar en el recreo? ¿Dónde me voy a sentar durante el almuerzo?).
3. Divida a los alumnos en grupos según el color que eligieron o forme nuevos grupos pequeños, y presénteles una de las siguientes situaciones en las que se deben tomar una decisión. Pida a cada grupo que llegue a una decisión.
 - Tema de bienestar físico:** Nuestra clase se ha ganado una fiesta y tenemos que escoger entre tener recreo adicional o una fiesta de pijamas. ¿Cuál debemos escoger?
 - Tema de bienestar social:** Durante el almuerzo, te sientas con dos amigos, Jamie y Chris. Cuando Jamie se levanta a tirar su basura, Chris se burla de los zapatos que lleva Jamie. ¿Qué debes hacer?
 - Tema de bienestar mental/emocional:** A muchos de tus amigos les permiten ver un programa de televisión que a ti no te permiten ver porque pasa después de tu hora de ir a la cama. Cada vez que tus amigos hablan del programa, sientes que te hacen a un lado. ¿Qué puedes hacer para no sentirte así?
4. Dé a los grupos de alumnos un tiempo determinado (no más de cinco minutos) para llegar a una decisión. Pida a cada grupo que presente sus respuestas. Luego, analicen lo siguiente:
 - ¿Fue fácil o difícil llegar a una decisión?
 - ¿Quedaste satisfecho con la decisión a la que llegó tu grupo?
 - ¿Estuvieron de acuerdo todos los integrantes del grupo?
 - ¿Qué pasos siguió tu grupo para llegar a esa decisión?
 - ¿Qué pasos sigues tú cada vez que tienes que tomar una decisión importante?
 - ¿Cuáles son algunas de las decisiones importantes que has tenido que tomar?

5. Diga a los alumnos que muchas de las decisiones que tomen *hoy* podrían influir en su vida a medida que crezcan. ¿Se les ocurren algunas decisiones que tengan que tomar en este momento las cuales podrían tener un impacto en su vida el próximo mes? ¿El año próximo? ¿Después de la escuela primaria? ¿Cuándo estén en la escuela secundaria?
6. Reparta a los alumnos la hoja de actividades “¡Tantas opciones!” y pídale que elaboren una lista de seis decisiones que hayan tomado el día o la semana anterior (lo pueden hacer de forma individual o en grupo). Pídale que incluyan los tres aspectos del bienestar (físico, social, mental/emocional) al escribir las decisiones. Es probable que tenga que darles algunos ejemplos a los alumnos menores, tales como decidir a qué hora levantarse, qué desayunar, qué ropa ponerse o a qué hora hacer la tarea. Luego pídale que sigan las instrucciones para hacer el resto de la hoja de actividades. *Es posible que a esta edad los niños no comprendan el efecto que puede tener en su vida futura lo que coman, el grado de actividad que tengan, cuántas horas duerman, si se cepillan los dientes o si hacen la tarea. Tal vez tenga que ayudarles a tener en cuenta los efectos a largo plazo.*
7. Pida a algunos voluntarios que elijan una decisión de su lista y que expliquen al resto de la clase los pasos que siguieron para tomarla. Si es posible, resalte una decisión relacionada con el bienestar personal (físico, social, mental/emocional). Si lo desea, escriba en la pizarra algunos de los pasos que se siguieron. Pregunte a los alumnos por qué sería importante seguir un proceso paso a paso del cual valerse al tomar decisiones importantes.

Sesión dos: ¡Prueba a tomar decisiones!

1. Reparta a los alumnos la hoja de actividades “Proceso para tomar decisiones” y repase con ellos el proceso, el cual se encuentra en la segunda página. Déjelos que escojan entre las situaciones que se dan en la primera página o proporcione una situación distinta a cada grupo para que la analice. Si los alumnos tienen acceso a computadoras, podrían tener la opción de ver las situaciones que se muestran en KABAM! Comic Creator Share (<http://www.cdc.gov/bam/life/kabam.html>). Recuerde a los alumnos que, si bien podría haber otros procesos con otros pasos, todo proceso debe considerar los pros y los contras de cada opción posible.
2. Lea en voz alta el relato de la hoja de actividades a los alumnos y pídale que llenen la hoja de trabajo de forma individual, en grupos o con toda clase. Analicen juntos las respuestas.
 - a. ¿Cuáles son las opciones?
 - b. ¿Qué decisión creen que debería tomar la persona?
 - c. ¿Qué aspectos tuvieron más influencia en la decisión que tomaron?
 - d. Si los alumnos no están de acuerdo, pídale que justifiquen su decisión siguiendo el modelo con el que han trabajado.

3. Pida a los grupos que vuelvan a leer la situación que se encuentra al principio de la lección y que apliquen el modelo de toma de decisiones a ese escenario. Utilice la Hoja de actividades 3: Modelo de hoja de registro. ¿Tomaron la misma decisión los alumnos tras seguir el modelo o cambiaron de parecer?
4. Diga a los alumnos que muchas decisiones se toman 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 que les vaya bien en el examen de ciencias y tengan energía suficiente para jugar baloncesto. Quizá deseen hacer ejercicio todos los días a fin de tener un corazón saludable cuando sean más grandes. Pida a los alumnos que compartan algunas decisiones que hayan tomado, las cuales les ayudarán en el futuro.
5. Reparta las hojas. Pida a cada alumno que escriba:
 - a. Algo que desee tener o lograr en el futuro, y lo cual se relacione con el bienestar. (El futuro puede ser esta semana, dentro de un mes, dentro de un año e incluso después de la primaria o cuando esté en la escuela secundaria).

Algunos ejemplos podrían ser:

 - Aspecto físico:** Formar parte de un equipo deportivo; ponerse equipo de protección al andar en bicicleta; dormir ocho horas todos los días; hacer ejercicio o jugar durante un mínimo de 60 minutos todos los días; consumir una variedad de alimentos (frutas, verduras, granos enteros, proteína magra y productos lácteos).
 - Aspecto social:** Hacer nuevos amigos durante el recreo; unirse a un club o realizar otras actividades en la escuela, en el departamento de actividades recreativas o en la biblioteca de la localidad; decir que no al tabaco, al alcohol y a otras drogas.
 - Aspecto mental/emocional:** Leer todos los días; expresar sus sentimientos de alegría o de tristeza a amigos o familiares; aprender un nuevo concepto de matemáticas (incluso si es muy difícil); hacer la tarea todos los días; buscar un quehacer de la casa que ayude a mi familia y hacerlo.
 - b. Por lo menos una decisión que pueda tomar ahora, la cual le ayude a alcanzar esa meta.
 - c. Una persona o fuente que pueda ayudarle.
6. Si los alumnos se sienten cómodos, pídeles que compartan lo que escribieron. De lo contrario, busque un lugar seguro donde los alumnos puedan conservar su papel y vuelvan a consultarlo en el futuro.

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

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

Bienestar físico:

Tienes que ponerte al día con algunos trabajos que no hiciste cuando estuviste enfermo. El maestro te pregunta si quieres hacerlos después de clases o durante el recreo. ¿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/emocional:

Uno de tus amigos siempre se estresa y preocupa cuando tiene un examen. ¿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 sigan el proceso para tomar decisiones a fin de tomar la mejor decisión teniendo en cuenta las ventajas y las consecuencias de cada una de las opciones.

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 JuntosContamos.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 policía o un deportista a la clase para que hable de las consecuencias que implica tomar malas decisiones. Determinen con qué aspecto del bienestar se relacionan las decisiones proporcionadas como ejemplo (físico, social, mental/emocional). 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 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 tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Discutir la relación que existe entre la actividad física y el buen estado de salud.
- Brindar comentarios correctivos de forma respetuosa a compañeros.

Normas comunes básicas para los estados: Hablar y escuchar

- Participar activamente en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos socios, construyendo sobre ideas propuestas por compañeros y expresando las propias claramente.
- Escribir artículos de opinión sobre el tema, sustentando el punto de vista con razonamientos, datos e información.

Hoja de Actividades del Alumno: ¡Tantas Opciones!

¿Qué debo comer? ¿A qué hora me debo acostar? ¿Debo usar casco para andar en bicicleta? ¿Has intentado alguna vez tomar decisiones como éstas? Cuesta creerlo, ¡pero muchas de las decisiones que tomes hoy tendrán un impacto en tu vida incluso cuando seas grande! Por eso es importante pensar bien cuál es la mejor decisión que puedes tomar.

A) Primero, elabora a continuación una lista de cinco decisiones que hayas tomado ayer o la semana pasada. Ejemplo: Ayer decidí entre jugar fútbol con mis amigos o leer un libro durante el recreo.

1)

2)

3)

4)

5)

B) Coloca una (F) junto a las decisiones que sean de bienestar físico.

C) Coloca una (S) junto a las decisiones que sean de bienestar social.

D) Coloca una (M) junto a las decisiones que sean de bienestar mental/emocional.

E) Coloca una marca (✓) junto a la decisión que haya sido la más fácil de tomar.

F) Coloca una estrella (★) junto a la decisión que haya sido la más difícil de tomar.

G) Encierra en un círculo todas las decisiones que creas que podrían repercutir en tu vida cuando seas grande.

H) Escoge una de las decisiones que has encerrado en un círculo y completa los enunciados siguientes.

Mi decisión podría repercutir en mi vida cuando sea grande porque:

Tomaría o no tomaría esa decisión nuevamente porque:

Hoja de Actividades del Alumno: Decisiones y Opciones

¡A veces cuesta tomar una decisión! Lee el relato siguiente y sigue el proceso para tomar decisiones a fin de ayudar a nuestros amigos a decidir qué hacer.

Situación 1:

Todas las mañanas, el papá de Reuben lo lleva a la escuela. La mayoría de las veces, su papá no prepara desayuno porque espera que Reuben se lo prepare solo. Reuben dice que no tiene dinero para comprar algo para desayunar en la escuela. ¿Qué puede hacer Reuben para poder desayunar todas las mañanas?

Situación 2:

Durante el recreo, Juniper juega con el mismo grupo de amigos y siempre queda con el mismo grupo cuando se forman equipos.. Algunos niños no entienden por qué no juega con los demás niños durante el recreo y le preguntan: “¿Por qué no juegas con nosotros? ¿Por qué siempre juegas con los mismos?”. ¿Qué debe hacer Juniper?

Situación 3:

Todos los días durante el almuerzo decidimos juntos con quién nos sentaremos en la mesa de la clase de la maestra Gilbert. Siempre hay una discusión porque todos se quieren sentar con Juan y Bryce, pero nadie se quiere sentar con MacKenzie. ¿Qué debes hacer?

Situación 4:

A Tyrell le encanta tocar el piano. Está muy contento porque el viernes por la noche tiene una presentación en la escuela. Tyrell también juega fútbol en el equipo de los Caimanes y tiene entrenamiento tres veces a la semana: los lunes, los miércoles y los viernes. Tanto el entrenamiento de fútbol como su concierto de piano serán el viernes. ¿Qué debe hacer Tyrell?

Situación 5:

A los alumnos de la escuela College Park les dejan tarea todos los días. Tienen que leer 30 minutos y hacer ejercicios de matemáticas. Esta semana les dejaron un proyecto que consiste en diseñar y elaborar una oruga que parezca de verdad. Marisol deja su tarea en la escuela y no la hace. Sus padres no saben que ella hace eso. Ellos reciben una llamada en la que les dicen que Marisol no ha estado cumpliendo con sus tareas diarias. ¿Qué debe hacer Marisol?

Proceso para tomar decisiones

Paso 1: Determina la decisión que debes tomar.

Paso 2: Considera las opciones que tienes.

Paso 3: Enumera las ventajas (el impacto positivo) y las consecuencias o las desventajas (el impacto negativo) que implica cada decisión. Con algunas decisiones, quizá tengas que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o amigo para finalizar este paso.

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

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

Ayudemos a Nuestros Amigos a Tomar una Decisión

Paso 1: ¿Qué decisión se tiene que tomar? ¿Tiene que ver con el aspecto físico, social, mental/emocional, o con más de un aspecto?

Paso 2: ¿Cuáles son las opciones?

Opción 1:

Opción 2:

Opción 3:

Paso 3: Enumera a continuación las ventajas (pros) y las desventajas (contras) de cada opción.

Opciones	Ventajas (pros)	Desventajas (contras)
Opción 1:		
Opción 2:		
Opción 3:		

Paso 4: ¿Qué decisión tomarías si fueras la persona en esa situación?

Paso 5: ¿Cómo podría la persona saber si tomó una decisión buena o mala? En tu respuesta, considera el balance que debe haber entre el bienestar físico, social y mental/emocional.

En sus Marcas, Listos, ¡META!

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Fijarse o adaptar una meta de bienestar personal
- Practicar el hábito de fijarse metas para mejorar el bienestar físico, social y mental/emocional

Materiales:

- Varias pelotas suaves y porterías (o cinta adhesiva o algún material para simular porterías)
- Meta de bienestar cumplida de la lección Fundamentos del bienestar (para que los alumnos la consulten)
- Hoja de actividades del alumno: Fijar una meta SMART –una para cada alumno
- Hoja de actividades del alumno: Mi meta personal de bienestar –una para cada alumno
- Rotafolio

Duración sugerida: De 1 a 2 sesiones de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

El fijar metas es un importante hábito que puede servir a los alumnos para 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 a 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 y se requiere de perseverancia para mantener una meta y hacer 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 relacionadas a su bienestar.

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

Paso 1: Determina la decisión que debes tomar.

Paso 2: Considera las opciones que tienes.

Paso 3: Enumera las ventajas (el impacto positivo) y las consecuencias o las desventajas (el impacto negativo) que implica cada decisión. Con algunas decisiones, quizá tengas que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o amigo para finalizar este paso.

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

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

A continuación se encuentra el modelo para fijarse metas que se presenta en esta lección.

El proceso para fijarse metas consiste en:

1. Determinar una meta
2. Determinar pequeños pasos que se pueden dar para alcanzar la meta
3. Establecer fechas para lograr la meta principal y los pequeños pasos
4. Identificar los posibles obstáculos que podrían presentarse y la manera de superarlos
5. Tener un grupo de personas que apoyen y ayuden en el trayecto
6. Llevar una tabla, un registro o un diario para evaluar y revisar la meta, si es necesario
7. Celebrar cuando se alcance la meta

Al fijarse metas, los alumnos deben consultar el método S.M.A.R.T.:

- **Específica:** Quién, qué, dónde, cuándo, cuál, por qué
- **Medible:** ¿Qué cantidad? ¿Cuántos? ¿Cómo sabré que ya logré mi meta?
- **Alcanzable:** ¿Puedes alcanzar esta meta? ¿Es realista?
- **Realmente importante:** ¿Tiene importancia para ti esta meta? ¿De veras quieres lograrla?
- **Oportuna:** Fija fechas límite para cada paso de la meta hasta que la cumplas.

Para ayudarles a fijarse metas en cuanto al bienestar físico, los alumnos podrían consultar las Pautas Sobre Actividad Física para los Estadounidenses o las Pautas de USDA 2015-2020.

Para ayudarles a fijarse metas en cuanto a bienestar social y mental/emocional, los alumnos podrían consultar *BAM! Guide to Getting Along* [BAM! Guía para llevarse bien con los demás] de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la cual incluye sugerencias para manejar el estrés y los conflictos.

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.

Recursos adicionales:

- Pautas sobre actividades físicas
<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
<http://www.samhsa.gov>

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *BAM! Guide to Getting Along* [BAM! Guía para llevarse bien con los demás] de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
 - <http://www.cdc.gov/bam/life/getting-along.html>

Procedimiento:

1. Antes que los alumnos ingresen al salón, ponga varias porterías físicas alrededor del aula (pueden ser porterías de fútbol o de hockey de verdad o simuladas con cinta adhesiva u otro material). Divida a los alumnos en grupos y pida a los grupos que se paren cerca de una portería. Entregue una pelota a cada grupo. Dirija a los alumnos para que hagan lo siguiente:
 - a. Pídeles que señalen la portería en la que quieran meter la pelota.
 - b. Pida a cada alumno que piense en un plan o en una ruta diferente para meter la pelota en la portería.
 - c. Haga que los alumnos traten, uno por uno, de meter la pelota en la meta siguiendo su idea. Incítelos 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 pida a los alumnos que lo intenten de nuevo.
2. Pida a los alumnos que se junten y analicen juntos lo siguiente:
 - a. ¿Sabían todos cuál era la portería?
 - b. ¿Era una meta física, social o mental/emocional? ¿Cómo lo saben?
 - c. ¿Se le ocurrió a cada integrante del grupo una idea distinta para meter la pelota en la portería? ¿Se logró el mismo objetivo con ideas distintas? ¿Puede haber más de una manera de alcanzar la misma meta?
 - d. ¿Fue fácil meter la pelota en la portería la primera vez que lo intentaron? ¿Por qué sí o por qué no?
 - e. ¿Les costó más cuando había un obstáculo tratando de detenerlos? ¿Cambiaron su estrategia cuando había un obstáculo? ¿Fue más fácil cuando se quitó el obstáculo?
3. Pregunte a los alumnos qué otros tipos de metas hay, ¡además de las que incluyen meter una pelota en una portería! Pida a los alumnos que reflexionen en cuanto al triángulo del bienestar y los fundamentos del bienestar (físico, social, mental/emocional) que se cubrieron en clases anteriores. Pídeles que den ejemplos de metas que se hayan puesto en clases anteriores y que expliquen si son de tipo físico, social o mental/emocional.

Ejemplos de temas y enunciados::

- Elaboraré un plan para expresar mis sentimientos.

- Elaboraré un plan para alimentarme mejor con una variedad de alimentos (frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos).
 - Me mantendré físicamente activo todos los días durante 60 minutos.
4. Anote las metas de los alumnos en la pizarra o en un rotafolio. Luego, relacione las metas con el ejercicio que acaban de hacer los alumnos:
 - a. ¿Lograron su meta en el primer intento? Si fue así, ¿cómo la lograron? Si no fue así, ¿cómo cambiaron su plan?
 - b. ¿Cuántos pasos se necesitaron para lograr la meta?
 - c. ¿Cuántas personas los apoyaron para lograrla?
 - d. ¿Podría haber más de una manera de alcanzar la meta?
 - e. ¿Había algún obstáculo o problema que hizo que les costara alcanzarla?
 - f. ¿Qué estrategias siguieron para librar el obstáculo y lograr la meta?
 5. Diga a los alumnos que fijar metas y tomar decisiones son aspectos importantes para mantener un balance en el bienestar. Trazar metas no es fácil y se precisa de mucha práctica, de que se cometan errores y de que se reflexione al respecto. Está bien si no se logra la primera vez, pero hay que aprender de ello, hacer cambios y, ¡volver a intentarlo! Al igual que en el ejercicio, existe la posibilidad de que no siempre alcancen su meta. A menudo, existen distintas formas de alcanzar la misma meta. En ocasiones, se nos atraviesan obstáculos difíciles y entonces debemos tratar de eliminarlos o de cambiar el plan que tengamos. Por último, si uno logra su meta, ¡pues hay que celebrarlo!
 6. Pregunte a los alumnos qué sería importante al intentar establecer una meta personal. Reparta la hoja de actividades “Fijar una meta SMART”. Explíqueles que la palabra SMART significa “inteligente”. Repasen el significado de cada letra de la palabra SMART y su relación con el proceso para fijarse metas. Si lo desea, haga uso de los ejemplos de metas que dieron antes los alumnos a medida que repasen la hoja de actividades. Luego, pida a los alumnos que trabajen en grupos y que vuelvan a escribir sus metas en la parte inferior de la hoja.
 7. Ahora que ya saben cómo escribir metas SMART, pídale que saquen el “Inventario de bienestar” de la lección Fundamentos del bienestar. Si hay alumnos que no hayan hecho un “Inventario de bienestar”, lo pueden hacer ahora. O bien, puede repasar el contenido de la lección 1 que trata las maneras en que los alumnos pueden obtener bienestar físico, social y mental/emocional.
 8. Explique que los alumnos harán uso de la información que tengan en su “Inventario de bienestar” y de lo que hayan aprendido sobre fijarse metas, para así elegir una meta

personal específica, o bien, revisar la que hayan puesto sobre bienestar físico, social y mental/emocional. Si lo desea, elabore una lista de metas que se les ocurran y sean apropiadas. Por ejemplo:

- a. Realizaré actividades físicas durante 60 minutos al menos 5 días a la semana.
 - b. Desayunaré todos los días.
 - c. Pediré ayuda siempre que no entienda algo.
 - d. Si me siento con estrés, hablaré con alguien para expresar mis sentimientos.
 - e. Comeré toda una variedad de alimentos (frutas, verduras, proteínas, granos y productos lácteos).
9. Reparta y repase la hoja de actividades del alumno “Mi meta personal de bienestar”. Repase los pasos para establecer y hacer seguimiento de una meta en la hoja.
 10. Pida a los alumnos que trabajen en la hoja con un compañero; cada uno de ellos puede poner metas distintas. Dígalos que tendrán cuatro semanas para cumplir su meta. Recuérdeles que hay más de una forma de alcanzar una meta y que a veces hay que cambiar los planes si algo no está funcionando.
 11. Pueden ver las metas de su compañero a fin de cerciorarse de que sean específicas, medibles, alcanzables, de importancia para ellos y que se determine un marco de tiempo. Si tienen problemas para establecer su propia meta, pídale que intercambien ideas entre ellos o que se imaginen que están escribiendo una meta para otra persona de su edad.
 12. Después de que todos terminen, pida voluntarios que presenten sus metas y sus planes para lograrlas.
 13. Pida a los alumnos que piensen en ideas sobre cómo hacer un seguimiento de sus metas a lo largo del trayecto. Si lo desea, podría revisar cómo avanzan cada semana para lograr su meta. Lo pueden hacer con un compañero, en grupos o en forma individual con usted. Después de las cuatro semanas, pida a los alumnos que hablen de sus avances y, ¡que celebren sus logros!

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:

Parece ser que a Sam le cuesta realizar actividades físicas por 60 minutos diarios. Tiene 30 minutos de recreo y juega fútbol los martes y sábados. Ayuda a Sam a fijarse una meta para dedicar 60 minutos diarios a actividades físicas.

Bienestar social:

Las amigas de Madeline siempre difieren en sus opiniones entre ellas y a veces se levantan la voz. Ayuda a Madeline a buscar maneras de comunicarse con sus amigas cada vez que estén en desacuerdo.

Bienestar mental o emocional:

Siempre que Jeff se estresa, no les dirige la palabra a los demás. El consejero de la escuela intenta hablar con él, pero no quiere expresar lo que siente. Ayuda a Jeff a fijarse una meta para manejar el estrés.

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que den el desafío a sus familiares de trazarse una meta de carácter físico, social o mental/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 expandir el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio JuntosContamos.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 de las hojas de metas y seguimiento, y comparta información sobre obstáculos, logros y maneras en que otras personas pueden fijarse metas.

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 tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para abogar 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 específicos correctivos de parte de los maestros.

Normas comunes básicas para los estados: Hablar y escuchar

- Participar activamente en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversas personas, construyendo sobre ideas propuestas por compañeros y expresando las propias claramente. Escribir artículos de opinión sobre el tema, sustentando el punto de vista con razonamientos, datos e información.

Hoja de actividades del alumno: Fijar una meta SMART

El hecho de fijarse metas es una manera formidable de hacer cambios positivos en nuestra vida. ¡Hay más posibilidades de alcanzar una meta si se trata de una meta SMART! La palabra SMART significa “inteligente”.

S = Específica Quién, qué, dónde, cuándo, cuál, por qué

Es importante que tu meta sea concreta en cuanto a lo que desees hacer. Por ejemplo: “Quiero realizar actividades físicas todos los días por 60 minutos”, o bien: “Quiero desayunar todas las mañanas”.

M = Medible ¿Qué cantidad? ¿Cuántos? ¿Cómo sabré que ya logré mi meta?

¿Cómo haré seguimiento de mi meta? Por ejemplo, puedes llevar un diario en el que anotes la actividad física que realices y cada vez que desayunes.

A = Alcanzable ¿Puedes lograr esta meta? ¿Es realista?

Establece una meta que puedas alcanzar. Si la meta que te fijes no es fácil o está fuera de tu alcance, no tendrás una sensación de logro y podría afectarte en el aspecto emocional, social o físico. Eso, a su vez, podría ser causa de que sientas enojo o frustración. Por ejemplo, la meta de nunca comer postre puede que no sea muy realista.

R = Realmente importante

¿Es importante para ti esta meta? ¿De veras quieres lograrla? Asegúrate de que la meta que te propongas sea de importancia y significado para TI.

T = Oportuna

Fija fechas objetivo para cada paso de la meta hasta que la cumplas. Establece una cronología. Si pones tiempos, comenzarás desde ahora y, ¡habrá más posibilidades de que logres tu meta!

Cambia la redacción de las metas siguientes para que sean SMART:

1. Haré ejercicio durante 60 minutos a partir de una fecha no muy lejana.
2. Comeré frutas y verduras de vez en cuando.
3. Seré más activo.
4. Desayunaré todos los días porque mis padres o tutores dicen que tengo que hacerlo.



Hoja de actividades del alumno: Mi meta personal de bienestar

Es muy importante mantener un equilibrio entre el bienestar físico, social y mental/emocional. Mi meta para mantener ese equilibrio es:

¿Cuál es tu meta?

¿Cuál es tu plan de acción? Pon una fecha junto a cada paso.

Paso 1:

Paso 2:

Paso 3:

Piensa en los posibles obstáculos que podrían presentarse para lograr tu meta y en lo que harás para vencerlos.

¿Quién te ayudará a lo largo del trayecto? (Asesor)

Lleva una tabla o un diario de tu meta, de los pasos, de los obstáculos y de tu avance.
(Hay un modelo en la página siguiente)

Si logro mi meta, celebraré de este modo:

Firma del alumno: _____

Firma del padre o tutor: _____

Firma del asesor: _____

Nota para padres y asesores: Estamos aprendiendo a fijarnos metas respecto a la salud y el bienestar. Una manera de ayudar a los alumnos a alcanzar sus metas es que encuentren a una persona que les oriente. ¡Su participación es voluntaria y agradecemos su ayuda!

Modelo de tabla semanal y mensual

- Escribe las fechas que escribiste en tus metas de los pasos 1, 2 y 3 en el calendario siguiente
- Charla con tu asesor, padre o maestro al final de cada semana y obtén su firma
- Al final de cada semana, reflexiona en cuanto a los obstáculos y logros para ver si tienes que hacer cambios en tu meta o seguir adelante con ella

Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Charla semanal

Lista de control y de reflexión del alumno:

- ✓ ¿Es específica mi meta?
- ✓ ¿Puedo medir mi meta?
- ✓ ¿Es realista mi meta?
- ✓ ¿Es importante para mí esta meta?
- ✓ ¿He fijado fechas para lograr mi meta y pasos pequeños que me permitan alcanzarla?

¿Cuál es el Patrón?

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Describir un patrón alimenticio saludable
- Sacar conclusiones sobre los beneficios que se obtienen al consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes que se encuentran dentro de los grupos de alimentos y en las cantidades que se recomiendan
- 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
- Analizar sus propios patrones alimenticios

Materiales:

- Notas adhesivas
- Hoja de actividades del alumno: ¡Mantengamos el balance! - una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: Mi patrón alimenticio - una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: ¿Cuánto debemos comer? - una por alumno
- Tazas de medir y una balanza de cocina
- Una muestra de cada grupo de alimentos (se ofrecen alternativas si no resulta posible llevar alimentos)
- Diversos materiales de artes gráficas

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 a fin de tomar decisiones que sean de beneficio para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender en cuanto a las emociones y la manera de expresarlas”.

Un fundamento importante para ayudar a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que gozar de buena salud, es el proceso activo de generar conciencia para tomar mejores decisiones que resulten en 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. Se introducirá a los alumnos al concepto de adoptar patrones alimenticios saludables.

Los patrones alimenticios saludables ayudan a las personas a satisfacer sus necesidades alimenticias sin exceder sus requerimientos de calorías y al mismo tiempo limitar ciertos aspectos de su dieta. Seguir patrones alimenticios saludables nos permite obtener los nutrientes que necesitamos para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mantener un peso corporal 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 y decisiones que podemos tomar 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>.

En esta lección, los alumnos aprenden que los patrones alimenticios saludables son como un rompecabezas en el que cada pieza encaja con las demás. Se les introduce a las “piezas del rompecabezas” que son el equilibrio, la variedad y las cantidades adecuadas (o sea el tamaño de las porciones que se recomienda). También se les introduce brevemente al tema de las calorías, ya que el tamaño de las porciones que se recomienda se basa en el consumo y los requerimientos de calorías, así como en el sexo, el nivel de actividad y la edad de la persona. En la lección 2 se presentará más información sobre las calorías.

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.

A medida que los alumnos aprendan sobre el balance y la variedad, se les introducirá a los cinco grupos de alimentos, o se les recordarán los mismos, así como a la recomendación de incluir cierta cantidad de aceite. Es probable que los alumnos sepan a qué grupo de alimentos pertenece cada comida, pero quizá no estén familiarizados con el tamaño recomendado de las porciones de esos alimentos. Eso se cubre en esta lección. 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 8 a 11 años coman de 5 a 6 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 8 a 11 años es de 2 a 2 ½ 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 8 a 11 años es de 1 ½ a 2 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 8 a 11 años es de 3 tazas al día.

Las proteínas provienen de la carne, el pollo, el pavo, el pescado, 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 8 a 11 años es de 5 onzas al día.

Los aceites no son un grupo de alimentos oficial, pero es importante consumir cierta cantidad de aceites vegetales 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 nutrición o que busquen información en el sitio www.choosemyplate.gov/myplate.

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, sus decisiones 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 lo aprendido en casa.

Recursos adicionales

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Youth Risk Behavior Survey [Encuesta sobre conductas riesgosas de los jóvenes (YRBS)]
<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>

Procedimiento:

Sesión 1: Elaborar un patrón

1. Escriba en la pizarra un patrón como éste: A, A, B, A, A, B, A, A B.
2. Pida a un voluntario que lea lo que está en la pizarra y que explique lo que representan las letras. Ayude a los alumnos a reconocer que las letras forman un patrón. Pregunte a los alumnos qué es un patrón. Un patrón a menudo se describe como “algo que sucede de forma regular y repetida”. Pregunte:
 - ¿Qué es lo que se repite en el patrón que ven en la pizarra?
 - ¿Está formado el patrón por una sola letra o por más de una?
 - ¿Qué letra vendría después para continuar el patrón?
 - ¿Podríamos continuar el patrón o tiene que terminar alguna vez?
 - ¿Para qué sirve un patrón? (Muestra un tema, un proceso o una idea que se repite)
 - ¿Existen otras formas de patrones? (En la música, el arte, la costura, etc.)
3. Escriba en la pizarra el término “patrón alimenticio” y pregunte a los alumnos cuál creen que sea su significado. Ayúdeles a comprender que los patrones alimenticios son la combinación de todas las comidas y bebidas que consumimos en un lapso de tiempo.

Una comida o una elección no constituye en sí un patrón; más bien, un patrón está compuesto de una serie de alimentos y de decisiones que se toman con el tiempo.

- Ahora escriba en la pizarra el término “patrón alimenticio saludable”. Reparta a los alumnos notas adhesivas y pídale que escriban lo que crean que signifique el término “patrón alimenticio saludable”. Pídale que pongan las notas en una pared o en la pizarra.
- Lea todas las notas en voz alta. Explique a los alumnos que un patrón alimenticio saludable es como un rompecabezas armado de todas las cosas que debemos comer y beber a fin de gozar de una buena salud en general. En esta ocasión, exploraremos algunas de las piezas que componen ese rompecabezas.
- Distribuya la hoja de actividades “¡Mantengamos el balance!”. Explique que una de las piezas del rompecabezas que forma parte de un patrón alimenticio saludable consiste en llevar una dieta balanceada todos los días con los distintos grupos de alimentos. En el lado izquierdo de la tabla se muestran esos grupos de alimentos. Pida a los alumnos, en forma individual o en grupo, que completen el lado derecho de la tabla dando ejemplos de cada grupo de alimentos. Mientras los alumnos investigan sobre los diversos grupos de alimentos, comparta un ejemplo de una comida que se consuma comúnmente, la cual contenga varios grupos, y la forma en que describirían las partes que la constituyen. Por ejemplo, los espaguetis con albóndigas se hacen de pasta (grano), llevan salsa de tomate (verdura), tienen albóndigas (proteína) y a veces se les pone queso (producto lácteo). Esos se conocen como alimentos o platillos combinados y ayudan a obtener un balance en la dieta. Ese platillo se podría comparar con una comida que lleve arroz, ejotes, pollo y una manzana; los cuales pertenecen a un grupo distinto de alimentos y, en este caso, no se cocinaron juntos. Luego, pídale que den un informe de los ejemplos que hayan puesto y que elaboren listas combinadas de la clase para cada grupo.
- Pregunte a los alumnos por qué creen que es importante comer alimentos de todos esos grupos como parte de un patrón alimenticio saludable. Ayúdeles a comprender que los distintos alimentos que hay en los grupos poseen diferentes nutrientes, tales como vitaminas y minerales, los cuales contribuyen a su salud. Todos esos alimentos y los nutrientes que contienen encajan como las piezas de un rompecabezas para satisfacer sus necesidades alimenticias. También hay ciertos nutrientes que debemos comer con moderación. El término moderación quiere decir comer en pequeñas cantidades o con menos frecuencia. Para obtener más información sobre los nutrientes que se deben fomentar y limitar, consulte las Pautas alimenticias para los estadounidenses 2015-2020.

8. Ahora reparta a los alumnos la hoja de actividades “Mi patrón alimenticio”. Recuérdeles que los patrones alimenticios saludables se desarrollan con el tiempo. Esta hoja de actividades les brinda la oportunidad de anotar lo que han comido en los últimos tres días. Es una versión un poco limitada, pero puede ayudarles a tener una idea general de sus patrones alimenticios. Invite a los estudiantes a que escriban lo que comieron en los últimos tres días. Si no lo recuerdan, también podrían escribir las comidas que comen habitualmente. Los alumnos pueden consultar con sus padres, con las personas que los cuidan o con restaurantes en cuanto a lo que llevaba cada plato o bocadillo.
9. Después de que terminen la tabla, tendrán que colocar marcas que representen los grupos de alimentos de las comidas que hayan anotado. Por ejemplo, si en el desayuno se comieron una manzana, pondrían una marca junto a “Frutas”. Si desayunaron una manzana y un vaso de jugo de naranja, pondrían dos marcas.
10. Después de que terminen de poner las marcas, pregunte si observan algún patrón. El patrón podría incluir grupos de alimentos de los que coman mucho, grupos de alimentos de los que no coman suficiente, grupos de alimentos que siempre comen en ciertas comidas, etc.
11. Luego, pídeles que escriban una cosa en la que podrían mejorar y que contribuya a tener un mejor patrón alimenticio. Esto podría incluir un grupo de alimentos que podrían comer más o tener una idea de qué tipo de grupos de comida pueden incluir durante el día. Invite a voluntarios a que compartan las observaciones que hicieron sobre su patrón y las ideas que tengan de cómo pueden mejorar sus patrones. Sea considerado con los alumnos que tal vez no deseen hablar o que sean sensibles en cuanto al tema de sus preferencias alimenticias. También actúe con tacto si hay diversidad cultural y posibles problemas en cuanto a tener acceso a ciertos alimentos.

Sesión 2: ¿Cuánto debemos comer?

1. Invita a los estudiantes a mencionar una cosa que hayan aprendido en cuanto a patrones alimenticios saludables en la primera sesión. Recuérdeles que los patrones alimenticios saludables encajan como las piezas de un rompecabezas. Además de comer alimentos variados de distintos grupos, es importante tener en cuenta las demás piezas del rompecabezas. Otra pieza del rompecabezas tiene que ver con *cuánto* debemos comer de cada grupo de alimentos.
2. Reparta la hoja de actividades “¿Cuánto debemos comer?”. Explique que se recomiendan ciertas cantidades de cada grupo de alimentos que debemos comer todos los días como parte de un patrón alimenticio saludable. Las cantidades que se recomiendan se basan en muchos detalles, como la edad, el sexo y el nivel de actividad de cada persona. También se basan en la cantidad de calorías que consumimos en un

día. Introduzca a los alumnos el término “caloría”. Pregúnteles si saben algo en cuanto a las calorías. Explique que una caloría es una manera de medir la energía que hay en las comidas y bebidas. Los niños de la edad de ellos que sean moderadamente activos deben consumir entre 1,600 y 2,200 calorías al día. En el sitio www.choosemyplate.gov se ofrece más información sobre los grupos de alimentos y el tamaño de las porciones. (Nota: En las lecciones 2 y 3 los alumnos aprenderán más sobre el tema de las calorías).

3. En la hoja de actividades, pida a los alumnos que relacionen cada grupo de alimentos con la cantidad que se recomienda que se coma todos los días de ese grupo para los niños de su edad. En la sección “Expertos al instante” se proporcionan las respuestas correctas. Pregunte a los alumnos por qué es importante saber qué cantidad de cada grupo de alimentos deben comer todos los días.
4. Muestre a los alumnos las tazas de medir y la balanza. Asegúrese de que los alumnos se familiaricen con los niveles de medida de cada uno de esos objetos. Pídales que piensen en cómo podrían comparar las medidas con objetos comunes, los cuales les sirvan para recordar las medidas de las tazas de medir o la balanza. Por ejemplo, una taza de frutas, verduras o productos lácteos es del tamaño de un puño o de una pelota de tenis. Después, muéstreles los alimentos de cada grupo de alimentos. Si el tiempo lo permite, pida a los alumnos que traten de adivinar qué cantidad de cada alimento tendrían que comer a fin de alcanzar las cantidades que se recomiendan antes de medirlos. Según la cantidad de alimentos y la cantidad de tazas de medir y balanzas que tenga, pida a grupos de alumnos o a toda la clase que midan las cantidades que se recomiendan de cada grupo de alimentos para niños de la edad de ellos. Pregunte: ¿Qué cantidades, si las hubiera, sorprenden a los alumnos por ser más o menos de lo que ellos pensaban que sería lo recomendado?

Sesión 3: La variedad y fijar metas

1. Dile a los alumnos que la variedad es otra pieza del rompecabezas del patrón alimenticio saludable. Los alimentos que midieron en la sesión 2 son solo muestras de comidas que podrían escoger de cada grupo. De hecho, no hay ningún alimento que por sí solo proporcione todos los nutrientes necesarios para gozar de un buen estado de salud. Por esto, parte de un patrón alimenticio saludable consiste en asegurarse de comer una variedad de alimentos.
2. A fin de ilustrar cuánta variedad hay dentro de cada grupo de alimentos, divida a los alumnos en equipos y pídeles que elaboren una lista de todos los alimentos que se les ocurran de cada grupo de alimentos en cinco minutos.
3. Luego, pida a cada grupo que realice el “Ejercicio de variedad de grupos de alimentos”. Para empezar con el ejercicio, comience con un grupo de alimentos. 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. 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”.

4. Por último, recorra el salón y pida a cada uno de los alumnos que diga algo que haya aprendido sobre patrones alimenticios saludables. Asegúrese de repasar todo lo que se vio durante la lección.
5. Pida a los alumnos que elaboren una reflexión gráfica de lo que significa para ellos un patrón alimenticio saludable. La gráfica puede ser un dibujo, una fotografía, una pintura, un collage, una escultura o una imagen digital. Reparta los materiales de artes gráficas, si los tiene.
6. Dele a los alumnos el tiempo suficiente para que realicen sus representaciones gráficas. Si el tiempo lo permite, pida a cada alumno que haga una presentación de su obra.

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.*

Pregunte a los alumnos quién se encarga actualmente de decidir lo que ellos comen. Sus respuestas podrían ser que es una combinación de lo que deciden ellos, sus padres, las personas que los cuidan, los empleados del comedor de la escuela y sus amigos. A medida que vayan creciendo, ellos irán decidiendo más y más por su cuenta lo que coman o beban.

Pida a los alumnos que vuelvan a ver la lista que elaboraron sobre lo que comieron en los últimos tres días. Luego, que escriban una decisión que hayan tomado al comer, la cual creen que contribuya a llevar un patrón alimenticio saludable, así como una decisión que hayan tomado que no contribuya a dicho patrón. En el caso de la decisión que no contribuya, pida a los alumnos que digan cómo tomarían una decisión distinta si se les diera la oportunidad.

Conexiones con la familia:

Las cantidades diarias que se recomiendan de cada grupo de alimentos varía según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Investiguen y comparen las cantidades de cada grupo de alimentos que se recomiendan para cada integrante de la familia, para lo cual pueden ir al sitio <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-3/>.

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 JuntosContamos.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. Invite 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 para servirla en un refugio de la localidad.

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 hacer uso de sus aptitudes de comunicación interpersonales a fin de mejorar el estado de salud o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos harán una demostración de su capacidad para obtener acceso a información, productos y servicios confiables 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 hablar acerca de la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Analizar el impacto que tienen las decisiones respecto a alimentos en la actividad física, las actividades deportivas de los jóvenes y la salud personal.

Normas básicas para los estados: El idioma inglés

- Participar de forma significativa en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros, partiendo de la base de las ideas de otras personas y expresando la propias con claridad.
- Redactar textos informativos o explicativos en el que se analice un tema y se transmitan ideas e información de forma clara.
- Llevar a cabo proyectos de investigación breves que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Reunir información de las experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar las evidencias en las categorías que se proporcionan.

- Obtener evidencias a partir de textos literarios o informativos para sustentar los análisis, las reflexiones y las investigaciones.

Normas científicas de la siguiente generación

- Sustentar la explicación de que el entorno puede influir en el carácter.

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

Hoja de actividades del alumno: ¡Mantengamos el balance!

Es importante mantener un balance diario entre los distintos grupos de alimentos. En los espacios de la columna de la derecha escribe ejemplos de alimentos y bebidas que correspondan con los grupos que se encuentran en la columna de la izquierda. Algunos alimentos podrían pertenecer a más de un grupo; si tal fuere el caso, colócalos en todos los grupos a los que pertenezcan. Por ejemplo, un sándwich de pavo contiene granos, productos lácteos y verduras.

Grupos de alimentos	Ejemplos
Verduras	
Frutas	
Granos (por lo menos la mitad de los granos deben ser enteros)	
Productos lácteos (se recomiendan los que no contengan grasa o que sean bajos en grasa)	
Proteínas (se recomiendan las carnes magras)	
Aceites	

Hoja de actividades del alumno: Mi patrón alimenticio

Lleva un registro de lo que comas y bebas durante tres días. Piensa en alimentos que pertenezcan a más de un grupo de comidas en tu descripción (el cereal del desayuno pertenece a dos categorías: granos y productos lácteos). Luego, cuenta los grupos de alimentos y considera la cantidad de balance y variedad que hubo en tu dieta. Observa si hay algún patrón.

Primer día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos

Segundo día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos

Tercer día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos

Opciones de los grupos de alimentos: Marca todos los grupos de alimentos seleccionados de tu bolsa de alimentos

	Frutas	Verduras	Granos	Proteínas	Productos lácteos
Desayuno					
Almuerzo					
Bocadillos					
Cena					
¿Qué patrones observas en los tres días?					

No estoy seguro a qué grupo pertenecen estos alimentos. (Sugerencias: Puedes buscar la receta, leer los ingredientes que están en la etiqueta de datos de nutrición o visitar la página www.choosemyplate.gov/myplate para obtener información adicional).

Hoja de actividades del alumno: ¿Cuánto debemos comer?

Une cada grupo de alimentos con la cantidad que deben comer a diario los niños de 8 a 11 años. Pista: Las frutas, las verduras y los productos lácteos se miden en tazas. Los granos y las proteínas se miden en onzas.

Productos lácteos	2 – 2 ½ tazas
Frutas	5 onzas
Granos	1 – 1 ½ tazas
Proteínas	5 – 6 onzas
Verduras	3 tazas

** Una taza de frutas, verduras o productos lácteos es del tamaño de un puño o de una pelota de tenis

** Tres onzas de carne de res, de carne de ave o de pescado son del tamaño de un paquetito de pañuelos faciales o de una cajita de ocho crayones

** Una onza de granos es del tamaño de una rebanada de pan

Detectives de Nutrientes

Grados: 3-5

Objetivos del Alumno:

- Explicar lo que es un nutriente
- Aprender las diversas formas en que los diferentes nutrientes ayudan al cuerpo
- Realizar una investigación para aprender más sobre un nutriente en particular
- Elaborar un proyecto para enseñar a sus compañeros acerca del nutriente sobre el cual investigaron
- Señalar las cantidades de los distintos nutrientes que se incluyen en las etiquetas de datos de nutrición

Materiales:

- Una naranja o una fotografía de una naranja
- Hoja de actividades del alumno: Hoja de captura del detective de nutrientes (una por alumno)
- Diversos materiales para dibujar, tales como papel cartulina, hojas para carteles, crayones, marcadores, tijeras y lápices de colores
- Opcional: Acceso a PowerPoint o Prezi
- Varias etiquetas de datos de nutrición
- Acceso a Internet

Duración sugerida: De 2 a 3 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos). Es posible que se necesite más tiempo para realizar la investigación en la clase o en casa.

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.

Esta lección se centra en un subaspecto del bienestar físico, el cual es la nutrición. Se introduce a los alumnos al término “nutriente” y ellos aprenden la manera en que distintos nutrientes que se encuentran en los alimentos ayudan al cuerpo de diferentes formas. Durante la lección, los alumnos forman equipos y se les pide que seleccionen nutrientes para que investiguen sobre ellos. Pueden seleccionar cualquier nutriente que se encuentre en una etiqueta de datos de nutrición, entre ellos, grasa (puede ser saturada o trans), colesterol, sodio, carbohidratos (puede ser fibra dietética y azúcares), proteína, vitamina A, vitamina C, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Los alumnos pueden investigar sobre esos nutrientes en los sitios web que se ofrecen a continuación. 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. A su edad, ya se les puede introducir al hecho de que algunos nutrientes son de particular importancia para la salud, por lo que deben consumirse en abundancia, mientras que otros, si bien son necesarios para el cuerpo, deben consumirse con moderación.

Como aprenderán los alumnos, se requiere una variedad de nutrientes para mantenerse sano. En vista de que los distintos nutrientes tienen diferentes funciones, los niños deben comer un balance de diversos grupos de alimentos y una variedad de comidas que se encuentran dentro de cada grupo a fin de que obtengan todos los nutrientes que necesitan.

- Los alimentos del grupo de las verduras pueden contener fibra dietética, potasio, vitamina A, vitamina C, vitamina K, cobre, magnesio, vitamina E, vitamina B6, folato, hierro, manganeso, tiamina, niacina y colina.
- Los alimentos del grupo de las frutas pueden contener fibra dietética, potasio y vitamina C, entre otros nutrientes.
- Los alimentos del grupo de los granos, sobre todo los granos enteros, pueden contener fibra dietética, hierro, zinc, manganeso, folato, magnesio, cobre, tiamina, niacina, vitamina B6, fósforo, selenio, riboflavina y vitamina A.
- Los alimentos del grupo de los productos lácteos pueden contener calcio, fósforo, vitamina A, vitamina D (en productos enriquecidos con vitamina D), riboflavina, vitamina B12, proteína, potasio, zinc, colina, magnesio y selenio.
- Los alimentos del grupo de las proteínas pueden contener proteína, vitamina B, niacina, vitamina B12, vitamina B6 y riboflavina; selenio, colina, fósforo, zinc, cobre, vitamina D y vitamina E. Los mariscos contienen ácidos grasos omega-3 poliinsaturados. Los huevos y

frutos secos tienen vitamina E; y los derivados de la soya contienen cobre, manganeso y hierro.

Con el fin de 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. Para obtener información específica sobre esos nutrientes, aquellos cuyo consumo se debe instar y los que hay que limitar, vaya a la página <http://www.choosemyplate.gov/nutrition-nutrient-density>. 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.

Además de las *Pautas alimenticias 2015-2020*, MyPlate, del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), es otro recurso que los alumnos pueden utilizar para 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.

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: Detectives de nutrientes

1. Divida a los alumnos en equipos y entregue a cada equipo una imagen de una naranja o si es posible, una naranja de verdad. Pida a los equipos que en dos minutos elaboren en una hoja una lista con todas la palabras o frases posibles que describan la naranja. Sugíérales que trabajen sin hablar muy fuerte ya que están compitiendo con los demás equipos. Entre las probables palabras que escojan estarán anaranjada, redonda, dura y jugosa.
2. Después de que transcurran los dos minutos, diga a los alumnos que el tiempo se terminó. Pídales que cuenten la cantidad de palabras o términos en los que pensaron. Luego dígaes que tienen que tachar las descripciones que se puedan apreciar con los ojos. (Todas las palabras anteriores quedarían entre ellas). Pida a los alumnos que cuenten la cantidad de palabras que les queden sin tachar. Ahora dígaes que tendrán otros dos minutos para agregar descripciones de la naranja, las cuales no se puedan apreciar con la vista. Cuando se termine el tiempo, pida a los equipos que cuenten sus respuestas nuevamente. Luego, vaya alrededor del salón y pida a cada grupo que lea una de sus respuestas a la vez sin repetir las que se hayan dicho.
3. Explique a los alumnos que todos los alimentos tienen ingredientes invisibles que los forman y que se llaman nutrientes, los cuales realizan una función específica en nuestro cuerpo. Pregúnteles si tienen idea de qué nutrientes hay en una naranja. Pídales que busquen la etiqueta de datos de nutrición de una naranja o que vayan a este [sitio](#), donde encontrarán una.
4. Explique que la mayoría de los alimentos empaquetados traen una etiqueta con datos de nutrición que nos indican qué hay en ellos, incluso el tipo de nutrientes. En el caso de las frutas y las verduras, tenemos que buscar esa información en línea o en la tienda. Desafíe a los alumnos a que hagan una lista de todos los nutrientes que contiene una naranja, según los datos de nutrición. Entre ellos puede haber carbohidratos (fibra y azúcar), proteína, calcio, vitamina A y vitamina C. Explique que los porcentajes que se

indican junto a cada nutriente muestran una porción del alimento que contribuye a la cantidad que debemos consumir de ese nutriente todos los días.

5. Pida a los alumnos que señalen cuál de los nutrientes tiene el mayor porcentaje de valor diario en un naranja (la vitamina C). Recuérdeles que necesitamos un balance de nutrientes para que el cuerpo siga funcionando. Hay nutrientes que son particularmente importantes para la salud y por eso debemos consumirlos todos los días. Otros nutrientes también son importantes para que el cuerpo funcione, pero los debemos ingerir con moderación porque no es bueno hacerlo en grandes cantidades. En esta ocasión serán detectives de nutrientes y aprenderán todo lo que puedan sobre un nutriente que se halle en los alimentos. Luego tendrán que elaborar un proyecto que les sirva para enseñar la información que encuentren al resto de la clase.
6. Divida a los alumnos en equipos de investigación. Asigne a cada equipo de detectives un nutriente de la etiqueta de datos de nutrición o pídale que seleccione uno de la preferencia de ellos. Reparta la “Hoja de captura del detective de nutrientes”. Explique que cada equipo tiene que formular de 5 a 8 preguntas sobre algo que deseen aprender del nutriente y luego hacer su investigación para averiguar la respuesta. Se incluyen preguntas de sugerencia. Dé a los alumnos tiempo y recursos suficientes para que realicen su investigación. Pueden valerse de libros de la biblioteca o de los sitios web que se incluyen en la sección Expertos al instante. Cada uno de los alumnos debe terminar su propia hoja de investigación, pero deben trabajar en equipo en la búsqueda de información. Puede que necesiten dedicar más tiempo en casa para terminar su investigación.
7. En cuando los alumnos terminen su investigación, dígales que deberán elaborar una presentación o un proyecto interesante y creativo que les sirva para enseñar a los demás alumnos acerca del nutriente que eligieron. El proyecto podría consistir en un artículo de periódico, un programa de entrevistas, una figurita o tarjeta para intercambiar, un cartel de novela gráfica, una presentación de Prezi o PowerPoint, un muro de grafiti o un póster. De alguna manera deben incluir respuestas para todas las preguntas en su proyecto.

Sesión 2: Enseñar y volver a enseñar

1. Después de que terminen la investigación, pídales que enseñen al resto de la clase lo que aprendieron sobre el nutriente que les tocó. Después de que todos los grupos hayan hecho su presentación, pida a los alumnos que relacionen los nutrientes y que saquen sus conclusiones de por qué es importante tener un balance de los distintos tipos de nutrientes.

2. Por último, reparta a cada grupo las etiquetas de datos de nutrición. Para finalizar su misión, hágales el desafío de que señalen qué cantidad del nutriente sobre el cual investigaron se encuentra en el alimento, según lo indica la etiqueta. Puede explicarles que los porcentajes que se encuentran junto a la cantidad de cada nutriente es una guía de la cantidad que hay en una porción del producto con respecto a lo que necesitamos consumir diariamente. Reparta la “Hoja de captura de la etiqueta de datos de nutrición” para que escriban la información en ella.
3. Invite a los grupos a que compartan las observaciones que hayan hecho. Pida a los alumnos que determinen la forma en que el hecho de saber acerca de los nutrientes les puede ayudar a mantener un buen estado de salud.

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. Pídeles que determinen los nutrientes de los cuales tal vez no reciban una cantidad suficiente y estrategias mediante las cuales podrían aumentar el consumo diario de esos nutrientes.

Conexiones con la familia:

Invite a los alumnos a que con la ayuda de sus familiares señalen todos los nutrientes que se incluyen en una comida familiar.

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 miembro del personal de nutrición que trabaje en la escuela o en el distrito escolar para que explique a los alumnos sobre la función que tienen los nutrientes en los alimentos que se seleccionan para el menú del desayuno o del almuerzo de la institución.

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 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 para 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.

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

Hoja de Actividades del Alumno: Hoja de Captura del Detective de Nutrientes

1. Escoge un nutriente.
2. Formula de 5 a 8 preguntas que desees investigar acerca del nutriente.
3. Haz tu investigación y escribe tus respuestas a continuación.
4. Al terminar la investigación, trabaja con tu equipo para que preparen una presentación interesante y creativa mediante la cual enseñen al resto de la clase sobre el nutriente. Presenta las respuestas de todas las preguntas que formulaste. Todos los miembros del equipo deben participar en la presentación.

Nombre del nutriente:

Pregunta 1:

Pregunta 2:

Pregunta 3:

Pregunta 4:

Pregunta 5:

Pregunta 6:

Pregunta 7:

Pregunta 8:

Preguntas posibles

¿Cuál es el nutriente que escogí?

¿Por qué es importante ese nutriente?

¿Qué funciones realiza en el cuerpo?

¿Por qué necesita el cuerpo ese nutriente?

¿Qué alimentos comunes contienen ese nutriente?

¿Qué alimentos son una buena fuente del nutriente?

¿Hay más de un tipo de ese nutriente?

¿Qué cantidad del nutriente deberían consumir todos los días los niños de tu edad?

¿Se trata de un nutriente del que debemos comer en grandes cantidades o con moderación?

¿Por qué?

¿Cuál sería una estrategia para comer más (o menos) del nutriente?

¿Hay algún dato interesante en cuanto al nutriente que escogí?

¿Afecta al nutriente la manera en que se preparan o se cocinan los alimentos?

Hoja de Actividades del Alumno:
Hoja de Captura de la Etiqueta de Datos de Nutrición

Alimento:

Nutriente	Tamaño de porción	Cantidad del nutriente	% de valor diario

Mis observaciones acerca de este alimento:

Reflexión Sobre los Alimentos

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Comprender la forma en que las calorías brindan energía
- Investigar el modo en que nuestras decisiones en cuanto a comida son influenciadas por las normas sociales y culturales, los valores, los entornos y las preferencias personales
- Crear una presentación interactiva para compartir información de nutrición con compañeros de clase y otras personas de la comunidad

Materiales:

- Plastilina o material al que se le pueda dar forma de objetos
- Hoja de actividades del alumno: ¿Qué influye en ti? (una por alumno)
- Fotos, imágenes o modelos de tres distintos tipos de alimentos (o los alimentos mismos)
- Desglose de la presentación Reflexión sobre los alimentos (uno por alumno)

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), los **conocimientos sobre salud** se definen 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 en beneficio de 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, realizar actividades físicas, 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 se concentrarán en tres preguntas importantes:

1. ¿Por qué comemos?
2. ¿Quién y qué influye en lo que decidimos comer?
3. ¿Cómo podemos influir en los demás para que tomen decisiones saludables en cuanto a los alimentos?

Saber por qué comemos es importante para comprender la manera en que los alimentos sirven de combustible para el cuerpo. Las calorías son el combustible o la energía que se quema en el cuerpo para apoyar la actividad física y los procesos básicos del cuerpo. Los seres humanos necesitan de energía para sobrevivir —es decir, para respirar, moverse, bombear la sangre y pensar— y reciben esa energía de las calorías que se encuentran en las comidas y las bebidas. Si una comida o una bebida contiene 100 calorías, eso describe la cantidad de energía que nuestro cuerpo recibe al comerla o beberla. La cantidad de energía que necesitamos cada día depende de muchos factores: nuestro sexo, altura, peso, edad y nivel de actividad, entre otros. Un niño de 8 a 11 años promedio necesita entre 1,600 y 2,200 calorías cada día. La energía se consume (se quema) al realizar las actividades que realizamos a diario y los procesos básicos del cuerpo que necesitamos para sobrevivir. Entre ellos se encuentran: dormir, pensar, bombear sangre, etc.

Las calorías son una medida de la energía potencial contenida en lo que comemos o bebemos. Las calorías abastecen el cuerpo del mismo modo que la gasolina abastece un automóvil. Tres nutrientes —carbohidratos, proteínas y grasas— contienen calorías. Cuando comemos o bebemos algo que contiene carbohidratos, proteínas o grasas, el cuerpo descompone los nutrientes para liberar energía. Después, puede emplearse esa energía para realizar todas las actividades físicas que deseamos realizar. Aun cuando estamos descansando, nuestro cuerpo necesita energía para efectuar todas las funciones u operaciones “ocultas” del cuerpo, tales como respirar, hacer circular la sangre y multiplicar y reparar las células. Sin energía, no podríamos sobrevivir.

Las decisiones sobre los alimentos que consumimos pueden ser influenciadas por la cultura, la familia, los amigos, la escuela, los medios de comunicación, las preferencias personales y la sociedad que nos rodean. Las situaciones y emociones también pueden influenciar lo que decidimos comer. Además, el acceso a los alimentos puede jugar un papel significativo en determinar lo que se come en algunos lugares y en algunos grupos socioeconómicos. Enseñar a los niños lo que puede influenciar las decisiones sobre los alimentos que consumimos puede aumentar su concientización y potencialmente brindarles mayor control a medida que crezcan.

En esta lección, los alumnos analizarán qué influye en sus decisiones sobre los alimentos que consumen y explorarán maneras en las que ellos pueden influir de manera positiva en lo que otras personas decidan comer. La promoción es parte importante de la educación sobre la salud. A fin de cuentas, todos tenemos un papel que cumplir en ayudar a crear y apoyar patrones alimenticios saludables para todos. Los niños no son la excepción.

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.

Recursos adicionales

- *Learning about Calories* [Aprendamos sobre las calorías]
<http://kidshealth.org/en/kids/calorie.html>
- Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos - Nutrition Facts Label: Read the Label Youth Outreach Campaign [La etiqueta de datos de nutrición: Campaña de divulgación para niños y jóvenes “Lee la etiqueta”]
<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm281746.htm>
- Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos - “Make Your Calories Count – Use the Nutrition Facts Label” [Haz que tus calorías cuenten: Lee la etiqueta de datos de nutrición] <http://www.accessdata.fda.gov/videos/CFSAN/HWM/hwmintro.cfm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, BAM! Body and Mind: Under the Microscope, The Nutrition Facts Label [El cuerpo y la mente: Bajo el microscopio, la etiqueta de datos de nutrición]
<http://www.cdc.gov/bam/nutrition/microscope.html>
- Sitio web Super Tracker de USDA <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 Choose My Plate <http://www.choosemyplate.gov>

Procedimiento:

Sesión 1: ¿Por qué comemos?

1. A medida que los alumnos entren al salón, pídeles que realicen una serie de actividades físicas de distintos niveles durante lapsos de 30 segundos. Las actividades podrían incluir: caminar alrededor del salón, hacer saltos de tijera, bailar, estirarse, cantar, contestar una pregunta o inclusive leer.
2. Desafíe a los alumnos a que digan algo que necesitaron para realizar todas esas actividades. Tal vez tenga que darles una pista y decirles que la palabra comienza con “e” y termina con “a”. La palabra es “energía”. Escriba la palabra “energía” en la pizarra y pida a los alumnos que digan algo para lo que necesitamos energía para poder hacerlo. Explique que necesitamos energía para sobrevivir. Además de necesitar energía para las actividades físicas, los humanos también necesitamos energía para respirar, movernos, pensar y bombear la sangre.

3. Pregunte: “¿De dónde creen que el cuerpo obtiene la energía que necesita para hacer todas las actividades como dormir, jugar deportes, pensar, leer o ver televisión?”.
4. Ayude a los alumnos a comprender que la energía proviene de lo que comemos y bebemos. De manera específica, la energía proviene de algo que llamamos calorías. Pida a los alumnos que compartan lo que ellos piensen que significa el término “caloría” y que compartan su definición con un compañero. Incite a los grupos de compañeros a llegar a un consenso respecto a una definición y pídale a voluntarios que compartan sus definiciones. Invite al grupo a llegar a una definición para toda la clase, partiendo de sus respuestas.
5. Explique que las calorías son una herramienta de medida, como las pulgadas o las tazas. Las calorías miden la energía que brinda una comida o una bebida, según los carbohidratos, las grasas y las proteínas que contiene. (Los carbohidratos, las grasas y las proteínas son todos nutrientes que se encuentran en muchas comidas y bebidas). Consumimos o quemamos las calorías al realizar actividades físicas. El balance entre las calorías que se reciben de los alimentos y las calorías que quemamos con la actividad física y los procesos metabólicos es lo que se llama balance de calorías.
6. Pregunte a los alumnos si saben cuántas calorías deben consumir cada día. Explique que la respuesta se basa en muchos factores: la edad, el peso, el sexo y hasta la actividad física. Si el tiempo lo permite, dirija a los alumnos a ([insertar el vínculo aquí](#)). Asegúrese de que los alumnos sepan que no necesitan contar las calorías a su edad, pero que es importante que piensen en la manera más saludable de obtener calorías. Pregunte a los alumnos qué herramientas y qué información pueden utilizar al tomar decisiones respecto a dónde obtendrán sus calorías. Recuérdeles lo que aprendieron en la lección 1.

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

1. Dé a los 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 come 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? ¿Eran sus alimentos favoritos? ¿Tuvieron sus amigos influencia en ellos? ¿Es algo que representa su cultura?
3. Introduzca el término “influencia” y explique que cuando alguien o algo ocasiona que hagamos algo, a eso se le llama “influir”. ¿Por qué creen los alumnos que es importante saber lo que tiene influencia en ellos al tomar ciertas decisiones?

4. Pida a los alumnos que piensen o que hagan una lista de las distintas cosas que identificaron como influencias en su modelo: familia, cultura, algo que les gusta personalmente o comodidad, entre otras.
5. Ahora, pídeles que piensen en lo que en realidad comieron en el desayuno esta mañana. ¿Tuvo alguno de los factores de la lista influencia en lo que decidieron comer? Haga un sondeo entre los alumnos para ver cuántos de ellos fueron influenciados por sus padres, la comodidad, la cultura, un anuncio comercial u otros factores.
6. Explique que muchos factores pueden influir en nuestras decisiones en cuanto a alimentos y que esos factores pueden cambiar con el tiempo. Por ejemplo: sus padres o las personas que los cuidan podrían tener mucha influencia en lo que comen en este momento, pero a medida que crezcan, esa influencia no será tan grande. Recibirán más influencia de sus amigos y de sus preferencias personales.
7. Distribuya la hoja de actividades “¿Qué influye en ti?”. Lea las instrucciones y pida a los alumnos que completen la hoja de actividades.
8. Analicen las respuestas. ¿Qué influencias parecen ser las más comunes entre la clase? ¡Recuerde a los alumnos que lo que influye en nuestra alimentación es tan único como lo somos nosotros! Está bien que se sientan diferentes de sus amigos y es probable que sean diferentes el próximo año de lo que son ahora. Las preferencias individuales (alimentos favoritos), la cultura, la familia y otros factores, son influencias que pueden ocasionar que nuestros patrones alimenticios sean distintos y no hay ningún problema con eso.
9. Pregunte a los alumnos si el hecho de conocer patrones alimenticios saludables puede influir en lo que deciden comer.

Sesión 3: ¿Cómo puedo influir en los demás?

1. Divida a los alumnos en tres equipos y distribuya una foto, una imagen o un modelo de un alimento a cada uno de los equipos. Diga a cada equipo que su tarea consiste en tratar de convencerle a usted que elija el alimento que ellos tienen para incluirlo en su siguiente comida. Tendrán cinco minutos para pensar en motivos por los cuales usted debería elegir ese alimento. Ponga cinco minutos en un reloj y deje que los alumnos intercambien ideas de cómo ejercer influencia en usted para que elija el alimento.
2. Después de cinco minutos, pida a cada equipo que le presente su argumento. Inste a los demás equipos a escuchar los datos, las palabras y las imágenes que los otros equipos utilicen para ejercer influencia en usted. Después de que cada equipo finalice su turno, pida a los demás equipos que señalen las técnicas que se emplearon.

3. Pida a los equipos que evalúen los argumentos de los demás. ¿Qué datos y qué información fueron más convincentes? ¿Hizo uso algún equipo de datos e información relacionados con patrones alimenticios saludables?
4. Pida a los alumnos que presenten ideas en cuanto a cómo pueden influir en los demás de manera positiva respecto a lo que deciden comer. Las ideas podrían incluir compartir información, colgar letreros en el refrigerador, elaborar folletos o carteles informativos, o preparar presentaciones. Hable con los alumnos sobre maneras en que pueden influir de forma positiva y respetuosa en los demás para que tomen decisiones saludables en su alimentación. Anime a los alumnos a ser sensibles respecto a las diferencias culturales de cada quien y a las distintas decisiones. Tenga en cuenta el acceso limitado a alimentos que pudieran tener algunos alumnos.
5. Diga a los alumnos que en la actividad final de la lección prepararán una presentación con el objetivo de influir positivamente en otras personas en lo que deciden comer, haciendo uso de tecnología como Prezi, PowerPoint y otros medios digitales interactivos. Si la tecnología no está disponible, también pueden elaborar un cartel, un libro, un folleto u otro modelo creativo. La meta de la presentación consiste en:
 - Reflexionar en cuanto a los conceptos importantes que han aprendido respecto a patrones alimenticios saludables.
 - Compartir la información con compañeros de clase.
 - Respaldar su presentación con investigación y datos (como las *Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020* y *My Plate del USDA*).
 - Influir en los demás para que desarrollen patrones alimenticios saludables.
6. Distribuya la hoja de actividades “Reflexión sobre los alimentos”. Repase el desglose con los alumnos. Dé a los alumnos el tiempo suficiente para que preparen sus presentaciones. Pida a los alumnos que muestren su presentación a un compañero, a un grupo o a toda la clase.

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*

Sabes que tienes un torneo importante de fútbol este fin de semana, por lo que necesitas más energía. Decide qué harás para recibir energía adicional en los días anteriores al torneo. ¿Qué comidas y bebidas escogerías, y por qué?

Conexiones con la familia:

Pregunta a tu familia o a otra familia de qué forma la cultura y las tradiciones familiares influyen en la comida que compran para su hogar. Elabora un libro de recetas familiares

tradicionales para que las influencias culturales importantes de tu familia se pasen de generación en generación.

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 JuntosContamos.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 al personal de la cafetería de la escuela o a los empleados de servicios de nutrición de la escuela a que visiten la clase. Pídeles que mencionen el menú que se servirá en la escuela esa semana. Invite a los alumnos a elaborar preguntas en cuanto a qué influye en el menú de la escuela.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- 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.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Analizar el impacto que tienen las decisiones respecto a los alimentos en la actividad física, las actividades deportivas de los jóvenes y la salud personal.

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

- Participar de forma significativa en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros, partiendo de las ideas de otras personas y expresando las propias con claridad.
- Redactar textos informativos o explicativos en los que se analice un tema y se transmitan ideas e información de forma clara.
- Expresar opiniones sobre temas o textos, sustentando los puntos de vista con bases.
- Llevar a cabo proyectos de investigación breves que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Reunir información de las experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar las evidencias en las categorías que se proporcionan.
- Obtener evidencias a partir de textos literarios o informativos para sustentar los análisis, las reflexiones y las investigaciones.

Normas científicas de la siguiente generación

- Utilizar evidencia para sustentar la explicación de que el entorno puede influir en el carácter.
- Analizar e interpretar los datos con el objetivo de determinar similitudes y diferencias en los hallazgos.

Hoja de actividades del alumno: ¿Qué influye en ti?

Preguntas	Respuesta del alumno Escribe tu respuesta abajo	Reflexión ¿Por qué es tu comida favorita? ¿Cómo decidiste tu respuesta? ¿Quién compartió esa comida contigo?
¿Cuál es tu comida favorita?		
¿Cuál es tu desayuno favorito?		
¿Cuál es tu refrigerio favorito?		
¿Cuál es tu almuerzo favorito?		
¿Cuál es tu cena favorita?		

Cuenta las decisiones de cada categoría y coloca el número debajo del título.

Familia	Cultura	Escuela	Sociedad	Medios de comunicación	Yo

¿Qué factor influye más en lo que decides comer?

¿Por qué crees que es así?

¡Mantente en Movimiento!

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Identificar los beneficios que brinda la actividad física
- Calcular el pulso antes y después de realizar actividades físicas
- Elaborar un argumento para persuadir a alguien para que esté físicamente activo

Materiales:

- Dos sets de “Tarjetas de beneficios ofrecidos por la actividad física”, copiados y cortados
- 20 conos
- De 2 a 4 anillos que encajen encima de los conos
- Aparato reproductor de música
- Cuerdas para saltar (una por grupo)
- Acceso a Internet

Duración sugerida: De 1 a 2 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

Tal como los alumnos han aprendido en las lecciones anteriores, 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 esta lección, los alumnos aprenderán que la actividad física regular es una parte importante de mantener el bienestar físico, mental y emocional/social.

De hecho, es recomendable que los niños de 6 a 17 años de edad realicen actividades físicas durante 60 minutos o más cada día. Los beneficios específicos que brinda la actividad física regular incluyen:

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.

Según el CDC, la obesidad infantil se ha más que duplicado en los niños y se ha cuadruplicado en los adolescentes en los últimos 30 años. El porcentaje de obesidad en los niños de 6 a 11 años en los Estados Unidos ha aumentado del 7% en 1980 a cerca del 18% en 2012. De manera similar, el porcentaje de obesidad en los jóvenes de 12 a 19 años ha aumentado del 5% a cerca del 21% en el mismo período. En 2012, más de un tercio de los niños y adolescentes tenían sobrepeso o estaban obesos. Estudios han demostrado que los niños y adolescentes obesos tienen más probabilidad de llegar a ser obesos en la edad adulta. Algunos expertos creen que si la tendencia continúa, la generación actual de niños se convertirá en la primera en la historia de Estados Unidos en tener una expectativa de vida más corta que la de sus padres.

Son muchos los factores que contribuyen al alto índice de obesidad infantil. Algunos motivos están relacionados con la dieta, tales como un aumento en el tamaño de las porciones de las comidas y bebidas. Otros motivos están relacionados con el hecho de vivir en una sociedad moderna. Los niños de hoy pasan más tiempo sentados en automóviles o autobuses, en lugar de caminar para trasladarse de un lugar a otro. En muchas escuelas hoy en día, no hay tiempo libre asignado a la actividad física. De hecho, cerca de 1 de cada 4 niños no participa en ninguna actividad física durante su tiempo libre. Otro motivo de la alza en la obesidad infantil radica en el estilo de vida sedentario que llevan muchos niños. Los adolescentes (de 8 a 12 años de edad)

pasan un promedio de cerca de seis horas por día entreteniéndose con diversas formas de multimedia. Entre ellas se incluyen: ver televisión, películas y videos en línea; participar en redes sociales; utilizar Internet; leer; jugar videojuegos o juegos en computadoras o dispositivos móviles; y escuchar música. En promedio, los adolescentes pasan más de cuatro horas y media cada día enfrente de una pantalla. El tiempo que no pasan en frente de una pantalla es porque están escuchando música y leyendo un libro. Además de realizar menos actividades físicas, el estilo de vida sedentario podría contribuir a mayor uso de energía debido a la cantidad excesiva de refrigerios y comidas consumidas enfrente de la televisión.

Con el fin de demostrar un beneficio de bienestar físico, los alumnos podrán ver de primera mano la forma en que la actividad física impacta su corazón al medir su pulso antes y después de realizar actividades físicas. Durante las actividades aeróbicas, se aumentan el pulso y la frecuencia respiratoria. Durante cada latido del corazón, los músculos del corazón se contraen, lo cual ocasiona una onda de presión que impulsa la sangre a través de las arterias. A esa onda de presión se le llama pulso. El pulso normal varía según la edad. Entre los seis y ocho años de edad, el pulso debe ser entre 70 y 117 latidos por minuto. Entre los nueve y once años de edad, el pulso normal debe ser entre 60 y 100 latidos por minuto. Durante la actividad física aeróbica, el pulso aumenta para suministrar más oxígeno a los músculos, lo cual produce energía adicional. A fin de 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.

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.

Recursos adicionales:

- *How to Take Your Heart Rate* [Cómo Tomarte el Pulso] http://www.move.va.gov/docs/NewHandouts/PhysicalActivity/P09_HowToTakeYourHeartRate.pdf
- 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/heartRate.htm>
- *Physical Activity Guidelines for Americans: Youth Physical Activity Recommendations* [Pautas de 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 BAM!: 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 sobre pautas de 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* [Examinando 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: ¿Cuál es el beneficio?

1. Antes de que los alumnos lleguen al salón, despeje un espacio amplio y coloque conos a unos pies de distancia entre ellos en ese espacio. Corte dos sets de “Tarjetas de beneficios ofrecidos por la actividad física”, de modo que haya 40 tarjetas. Coloque dos tarjetas debajo de cada uno de los 20 conos.
2. Después de que los alumnos entren al salón, lea la siguiente oración: “La actividad física regular es buena para la salud” y luego haga un sondeo entre los alumnos para ver si están de acuerdo. Lo más probable es que la mayoría de los alumnos estén de acuerdo, sino es que todos. Después, haga la pregunta siguiente: “¿Por qué es buena para la salud?”. Anime a los alumnos a compartir todo lo que sepan en cuanto a por qué es buena la actividad física para ellos. Anote las respuestas.
3. Diga a los alumnos que van a jugar un juego en el que aprenderán 20 maneras en que la actividad física contribuye a su bienestar general (físico, mental/emocional y social). Divida a los alumnos en dos equipos. Entregue dos anillos a cada equipo. Diga a los alumnos que debajo de cada cono encontrarán una tarjeta que contiene un beneficio que se recibe al estar físicamente activo. La meta de su equipo consiste en juntar todas las 20 tarjetas. Para recolectar una tarjeta, un jugador debe tirar el anillo hacia un cono mientras está de pie junto a otro cono. Si el anillo cae directamente encima del cono, su equipo puede tomar la tarjeta que está debajo de él. Si el anillo no cae directamente encima del cono, todos los integrantes del equipo deben hacer 10 saltos de tijera, saltar durante 10 segundos o correr de forma estática durante 30 segundos. Una vez que todos los integrantes del equipo hayan tomado un turno (o una vez que se hayan

tomado 20 turnos), le toca al segundo equipo juntar el segundo set de tarjetas. ¡El equipo que junte más tarjetas gana!

4. Después del juego, pida a cada equipo que lea la lista de beneficios y que vean si han juntado 20 tarjetas. Si no es así, deben tratar de adivinar los beneficios restantes. Destape los conos para revelar las tarjetas que no fueron colectadas para ver si los estudiantes adivinaron correctamente. Pida a los alumnos que compartan lo que sepan en cuanto a cada beneficio y a la manera en que se relaciona con la actividad física.
5. Desafíe a los grupos de alumnos a revisar las tarjetas y agruparlas según sus semejanzas. Por ejemplo, podrían agrupar las tarjetas que contribuyen al bienestar físico, las que contribuyen al bienestar social o las que contribuyen al bienestar mental/emocional. Dé a los alumnos unos minutos para agrupar las tarjetas y si se les dificulta, hágalas preguntas o bríndeles pistas.
6. Pida a los alumnos que reflexionen en cuanto a por qué es tan importante la actividad física con cada uno de los componentes del bienestar (físico, mental/emocional y social), según los grupos de tarjetas.

Sesión 2: Persuádeme

7. Si se trata de una nueva sesión, pida a los alumnos que repasen lo que hayan aprendido respecto a los beneficios que ofrece la actividad física.
8. Diga a los alumnos que van a realizar una demostración en ellos mismos para ver la forma en que la actividad física beneficia su corazón. Pida a los alumnos que localicen sus puntos de pulso, ya sea en la muñeca o en el cuello. Remita a los alumnos a ilustraciones que muestran cómo encontrar los puntos de pulso, tales como los recursos en línea de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Una vez que todos hayan localizado su punto de pulso, pida a los alumnos que cuenten la cantidad de veces que sienten un latido en un lapso de 6 segundos. Cuénteles 6 segundos y pídale que anoten el número. Después, pídale que agreguen un cero al final de ese número (o que lo multipliquen por 10). Explique que es su pulso en reposo, o sea, la cantidad de latidos del corazón en un minuto mientras están en reposo.
9. Dibuje la tabla siguiente en la pizarra y anote el pulso de los alumnos antes de hacer ejercicio (podría explicar que si no se sintieron el pulso o que si éste no coincide con la mayoría, quizá se deba a que no están familiarizados con la forma en que se mide).

<i>Intervalo de pulso</i>	<i>Pulso antes de la actividad (Cantidad de alumnos)</i>	<i>Pulso después de la actividad (Cantidad de alumnos)</i>
<i>Menos de 60</i>		
<i>De 60 a 70</i>		
<i>De 71 a 80</i>		
<i>De 81 a 90</i>		
<i>De 91 a 100</i>		
<i>De 101 a 115</i>		

10. Ponga música y dirija a los alumnos a fin de que realicen una o más de las actividades siguientes durante uno a dos minutos: saltar la cuerda, correr de forma estática o bailar con música. Antes de iniciar el reloj, desafíe a los alumnos a que predigan lo que pasará con su pulso. ¿Aumentará? ¿Disminuirá? ¿Por cuánto? Durante la actividad, pida a los alumnos que reflexionen en cuanto a los cambios que se producen en su cuerpo. ¿Están empezando a acalorarse? ¿Están sudando? ¿Sienten que se les acelera el corazón? ¿Es fácil hablar con un amigo mientras hacen ejercicio o cantan? Tómese el tiempo a los alumnos durante uno a dos minutos y repita la prueba del pulso. Anote los resultados. Si hay tiempo, pida a los alumnos que descansen durante unos minutos y que repitan la prueba para ver si su pulso vuelve a la normalidad. Aquí no importan los números exactos, sino que los alumnos deben comprender el patrón, el cual es que su pulso aumenta después del ejercicio y vuelve a la normalidad después de un rato de descanso.
11. Pida a los alumnos que vean su pulso antes y después de realizar actividades físicas, y pregúnteles qué ven. ¿Es el pulso de antes igual que el pulso de después? ¿Qué diferencia hay entre ellos? ¿Qué ocasiona que el corazón lata más rápido o más lento?
12. Escriba la palabra “aeróbico” en la pizarra. Pida a los alumnos que reflexionen y que compartan con un compañero lo que ellos piensan que significa la palabra “aeróbico”, y de qué forma se relaciona con lo que acaban de hacer. “Aeróbico” significa “con aire”, así que las actividades físicas que son aeróbicas requieren de oxígeno. Al respirar, se toma oxígeno del aire y cuanto más se mueva el cuerpo, más oxígeno necesita. La respiración aumenta durante la actividad física. Eso ocasiona que el cuerpo bombee la sangre con mayor rapidez, que tome más respiraciones y que sude. Cuanto más se ejercite el cuerpo y más realice actividad física, estará en mejor condición de hacer circular el oxígeno hacia los músculos y hacia todas las partes del cuerpo. Pida a los alumnos que vuelvan a ver los patrones antes y después de la actividad física, y que conversen con un compañero en cuanto a lo que ven, haciendo uso de la palabra “aeróbico” en su conversación.

13. Pregunte a los alumnos si saben que el ejercicio pone contento al corazón. El corazón es un músculo que bombea sangre cada día de nuestra vida. Pregunte a los alumnos si saben por qué es importante eso. Cuando el corazón bombea sangre, lleva el oxígeno a todas las partes del cuerpo, de modo que el cuerpo puede funcionar, desde cuando duerme hasta cuando realiza actividades físicas.
14. Escriba la palabra “persuadir” en la pizarra y pregunte a los alumnos qué significa. Explique que la persuasión implica tratar de convencer a alguien que haga algo. Pida a los alumnos ejemplos de cuando hayan intentado persuadir a sus familiares, amigos y maestros. Analicen las técnicas que habitualmente funcionan mejor. Explique que a menudo es más fácil persuadir a alguien haciendo uso de información y evidencia procedentes de expertos o de fuentes fiables.
15. Pida a voluntarios que expliquen de qué forma podrían utilizar lo que aprendieron de la actividad con los puntos de pulso a fin de persuadir a alguien para que sea físicamente activo. Pregunte a los demás alumnos si el argumento los persuadiría a ellos y de qué forma y por qué.
16. Desafíe a los alumnos a hacer uso de lo que han aprendido para escribir un guión que pueda persuadir a un amigo para que haga una o las dos acciones siguientes. Tenga en cuenta que los alumnos podrían necesitar investigar datos y evidencias a fin de respaldar su argumento. Si el tiempo y los recursos lo permiten, remita a los alumnos a los sitios web de la sección de recursos adicionales.
 - Realizar actividades físicas durante 60 minutos o más cada día
 - Sacar el máximo provecho de su actividad física aeróbica
17. Invite a los alumnos a persuadir a un compañero haciendo uso del guión que hayan preparado. Cambie los papeles de manera que ambos alumnos tengan la oportunidad de persuadir y de ser persuadidos. Invite a voluntarios que compartan si se sintieron persuadidos por su compañero y por qué.
18. Realice una conclusión de 3-2-1 con los alumnos.
 - a. Pregunte a los alumnos: ¿Qué tres (3) beneficios de la actividad física han aprendido el día de hoy?
 - b. ¿Cuáles son dos (2) actividades físicas aeróbicas?
 - c. ¿Pueden mencionar una (1) actividad física que explorarán a fin de cumplir la meta de 60 minutos de actividad física cada día?

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.*

Nicole tiene 10 años de edad. Le encanta jugar con sus amigos y con su familia. Le gusta tocar instrumentos y hacer manualidades con sus amigos. A continuación se encuentran las actividades físicas que Nicole realiza durante la semana.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Llevar al perro a caminar (30 minutos)	Jugar fútbol (60 minutos)	Tocar música con amigos (60 minutos)	Llevar al perro a caminar (30 minutos)	Llevar a su hermana al parque y jugar con ella (60 minutos)	Llevar al perro a caminar (30 minutos)	Hacer manualidades con amigas (60 minutos)
Andar en bicicleta (60 minutos)						Juego de fútbol (60 minutos)

1. ¿Está Nicole realizando actividades físicas durante 60 minutos o más cada día?
2. ¿Está Nicole recibiendo suficiente actividad física de forma moderada a vigorosa?
3. ¿Qué le aconsejarías a Nicole a fin de ayudarlo a cumplir las pautas de actividad física para niños de su edad?

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. Si entre todos pueden identificar de 18 a 20, entonces, ¡son expertos en actividad física!

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

Conexiones con la comunidad:

Instruya a los alumnos a fin de que elaboren una encuesta para averiguar cuánta actividad física realizan las personas de su comunidad cada día. Después de juntar las respuestas, pida a los alumnos que creen gráficos y analicen sus datos según el sexo, la edad o el tipo de empleo. Una vez que terminen, pida a cada clase que combinen sus datos para crear un perfil de actividad física de la comunidad.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- 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.
- 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 tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Las personas educadas en bienestar físico demuestran su conocimiento y habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad física y de estado físico que mejore la salud.
- Las personas educadas en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, a disfrutar, a ayudar a superar obstáculos, a la autoexpresión y a la interacción social.

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

- Seguir las reglas establecidas para las conversaciones (por ejemplo: pedir la palabra de forma respetuosa, escuchar a los demás con atención, tomar la palabra uno a la vez en cuanto a los temas y los textos que se analicen).
- Hacer preguntas para verificar la comprensión de la información presentada; mantenerse en el tema y vincular los comentarios con las observaciones que hagan los demás.
- Hacer preguntas específicas y responder a ellas para aclarar o hacer seguimiento de la información, y brindar comentarios que aporten al intercambio de ideas y que se vinculen con las observaciones hechas por los demás.
- Emplear la tecnología con prudencia para mejorar el uso de la lectura, la escritura, la conversación, la capacidad para escuchar y el lenguaje.
- Expresar opiniones sobre temas o textos, sustentando sus puntos de vista con bases y datos.
- Llevar a cabo proyectos de investigación breves que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Obtener evidencias a partir de textos literarios o informativos para sustentar el análisis, las reflexiones y las investigaciones.

Planea tu Actividad Física

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Explorar por qué el cuerpo necesita actividad física
- Categorizar y clasificar los tipos de actividades físicas y los beneficios que ofrece cada uno de ellos
- Elaborar un plan personal de actividad física de siete días

Materiales:

- Bolsas de comestibles
- Varios libros pesados
- Cronómetro
- Hoja de actividades del alumno: ¡BINGO! (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: Mi plan de actividad física (una por alumno)

Duración sugerida: De 1 a 2 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos), tiempo adicional fuera de clase para hacer las actividades

Expertos al instante:

Según las Pautas sobre Actividad Física para los Estadounidenses 2008, “los niños y adolescentes (de 6 a 17 años de edad) deben realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física cada día”. Los niños y los jóvenes deben participar en una variedad de actividades que sean apropiadas para su edad y que ellos disfruten.

Las pautas se centran en tres tipos de actividades: aeróbicas, actividades que fortalecen los músculos (anaeróbicas) y actividades que fortalecen los huesos.

- Las **actividades aeróbicas** causan que el corazón lata con mayor rapidez y que sea más difícil respirar de lo normal. Con el tiempo, las actividades aeróbicas fortalecen el corazón y los pulmones, y permiten que funcionen mejor. Algunos ejemplos son: caminar con vigor, correr y nadar. La mayor parte de los 60 minutos se deben dedicar a actividades aeróbicas de intensidad moderada a alta.
- Las **actividades que fortalecen los músculos** mejoran la fortaleza, la potencia y la resistencia de los músculos. Algunos ejemplos son: hacer sentadillas, columpiarse en el patio de recreo y levantar pesas. Los niños y jóvenes deben tratar de realizar actividades que fortalecen los músculos por lo menos tres veces a la semana.

- Las **actividades que fortalecen los huesos** producen una fuerza en los huesos que estimula su crecimiento y fortaleza. Algunos ejemplos son: saltar la cuerda, jugar tenis y jugar a la rayuela. Los niños y jóvenes deben tratar de realizar actividades que fortalecen los huesos por lo menos tres veces a la semana.

Las actividades que fortalecen los músculos y los huesos también pueden ser aeróbicas, dependiendo de si ocasionan que el corazón y los pulmones se esfuercen más de lo normal. Por ejemplo: correr es tanto una actividad aeróbica como una actividad que fortalece los huesos.

Algunas actividades estiran los músculos y ayudan con el equilibrio. Algunos ejemplos de actividades que **estiran y ayudan con el equilibrio** son:

- Estiramiento moderado
- Yoga
- Artes marciales
- Bailar

Para poder hacer todo tipo de actividades físicas, las personas necesitan energía. Algunas actividades físicas requieren más energía que otras. Existen tres niveles básicos de intensidad en lo que respecta a la actividad física.

Las actividades de **intensidad alta** requieren de mayor energía. Cuando las personas realizan actividades de alta intensidad energética, respiran con mayor rapidez y su ritmo cardíaco aumenta. Es difícil hablar mientras se realiza este tipo de actividades.

Ejemplos de actividades de alta intensidad :

- Juegos de perseguirse en los que haya que correr, como el corre que te pillo o la roña
- Correr
- Ir de excursión a pie
- Trotar
- Andar en bicicleta rápidamente
- Jugar deportes, como baloncesto, natación o fútbol
- Palar

Las actividades de **intensidad moderada** requieren menos salida de energía que las de alta intensidad. Cuando las personas realizan actividades de intensidad moderada, respiran con mayor rapidez y su ritmo cardíaco aumenta. Sin embargo, a diferencia de las de alta intensidad, las personas normalmente pueden hablar (pero no cantar) mientras realizan estas actividades.

Actividades de intensidad moderada:

- Andar en patineta
- Bailar

- Caminar rápidamente
- Limpiar la casa (pasar la aspiradora, trapear)
- Andar en bicicleta lentamente
- Jugar tenis con amigos

Las actividades de **intensidad baja** requieren menos energía que las moderadas. Cuando las personas realizan actividades de intensidad baja, respiran un poco más rápido y su ritmo cardíaco es un poco más alto de lo normal. Por lo general, las personas pueden cantar mientras realizan estas actividades.

Las actividades de intensidad baja incluyen:

- Caminar lentamente
- Sentarse en un escritorio
- Sentarse frente a la computadora
- Hacer quehaceres estando de pie (lavar platos, ayudar a cocinar y preparar el almuerzo)
- Tocar la mayoría de instrumentos

Los niños y jóvenes deben realizar una variedad de actividades debido a que cada tipo de actividad fortalece distintos músculos y huesos. Además, la variedad puede ayudar a que la actividad física sea divertida. El concepto importante que los alumnos deben captar es que las distintas actividades ofrecen diferentes beneficios y que la mayor parte de su actividad diaria debe provenir de actividades aeróbicas de moderadas a altas.

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.

Recursos adicionales:

- *Physical Activity Guidelines for Americans: Youth Physical Activity Recommendations* [Pautas de 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: BAM! 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 de actividades]
<http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- *SHAPE America Teacher Toolkit* [Kit de herramientas para el maestro de SHAPE America]
<http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/index.cfm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Body and Mind BAM! Activity Calendar* [BAM! El cuerpo y la mente: Calendario de actividades]
http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf

Procedimiento:

Sesión 1: ¡Muévete, muévete!

1. Desafíe a los alumnos a que realicen las actividades físicas siguientes y a que piensen en cómo se sienten al realizarlas:
 - Estirarse hacia el techo y después tocarse los dedos de los pies (si pueden) cinco veces
 - Correr de manera estática durante un minuto
 - Levantar una bolsa de comestibles o una mochila llena de libros las veces que puedan
 - Hacer 25 saltos de tijera
 - Pararse en un pie durante 30 segundos
 - Caminar rápidamente alrededor del salón
2. Pregunte a los alumnos qué tienen en común todos esos desafíos. Guíelos para que concluyan que son todos distintos tipos de actividades físicas y que todas las actividades requieren y consumen energía.
3. Forme grupos de dos alumnos y pídales que analicen lo siguiente con su compañero:
 - ¿Qué actividad fue más desafiante para ti? ¿Por qué?
 - ¿Sentiste que el cuerpo estaba esforzándose más con algunas actividades que con otras? Si fue así, ¿con cuáles?
4. Introduzca el término “intensidad” y pida a voluntarios que compartan definiciones. Explique que la intensidad es poder, fuerza, energía o fortaleza. Al describir lo que es la actividad física, hay tres tipos de intensidad:
 - Intensidad alta = actividad de nivel alto de energía
 - Intensidad moderada = actividad de nivel medio de energía
 - Intensidad baja = actividad de nivel bajo de energía

Tenga en cuenta que los alumnos aprendieron esos términos en la lección anterior. Pídales que categoricen las actividades que realizaron según la intensidad alta , moderada o baja.

5. Pregunte a los alumnos cómo supieron que el cuerpo se estaba esforzando más durante las actividades de intensidad alta. Algunos ejemplos son: pulso más rápido, sudor, sentir calor y dificultad para respirar o hablar durante la actividad. Defina las actividades de intensidad alta como aquellas durante las cuales es difícil hablar. Analice las de intensidad moderada y baja del mismo modo. Defina las actividades de intensidad moderada como aquellas en las que es posible hablar, pero es difícil. Defina las actividades de intensidad baja como aquellas en las que no es difícil tener una conversación.
6. Explique a los alumnos que otra manera de medir las actividades físicas es mediante la cantidad de energía que consumimos al realizarlas. Recuérdeles que obtenemos la energía de las calorías que se encuentran en los alimentos que comemos y bebemos, y que consumimos (quemamos) esas calorías al realizar actividades físicas y durante los procesos básicos del cuerpo.
7. Escriba los nombres de las actividades siguientes de forma horizontal en la pizarra (o ponga los nombres en letreros en distintas partes del salón). Desafíe a grupos de alumnos a identificar cada actividad como de intensidad alta (consume mucha energía), de intensidad moderada (consume una cantidad media de energía) o de intensidad baja (consume muy poca energía). Los alumnos deben justificar sus respuestas con evidencia. Repasen y analicen las respuestas. Pregunte a los alumnos cómo pueden utilizar esta información al decidir qué actividades realizar cada día.

Actividades

Hacer manualidades (B)

Karate (A)

Tirar la pelota en la canasta de baloncesto (A)

Tocar el piano (B)

Caminar (M)

Jugar fútbol (A)

8. Distribuya la hoja de actividades del alumno “¡BINGO!” y repase las indicaciones. A los alumnos se les pide que encuentren a una persona que haya completado una de las actividades físicas de la hoja de la semana pasada. A continuación, esa persona debe firmar en el cuadro. Deben repetir ese paso hasta que tengan firmas en todos los cuadros, ya sea de forma horizontal, vertical o diagonal (en ese momento pueden gritar “¡Bingo!”). El cuadro del centro es LIBRE.

- Una vez que hayan completado el Bingo, pídeles que completen la actividad de colorear que se encuentra en la parte inferior de la hoja. Una vez que todos los alumnos hayan terminado, pida a voluntarios que compartan sus respuestas. Pregunte a los alumnos por qué es importante probar nuevas actividades como parte de la meta de lograr 60 minutos de actividad física cada día.
- Escriba los términos “actividad que fortalece los músculos” y “actividad que fortalece los huesos” en la pizarra. Pida a los alumnos que traten de adivinar lo que significa cada uno de los términos y que compartan ejemplos de cada tipo de actividad. Se ofrece más información en la sección “Expertos al instante”. Comparta con los alumnos algunas actividades que correspondan a más de una categoría.

Sesión 2: ¡Elabora un plan!

- Si se trata de una nueva sesión, repase lo que los alumnos han aprendido en cuanto a la actividad física.
- Distribuya la hoja de actividades “Mi plan de actividad física”. Pida a voluntarios que lean las pautas que se encuentran al principio. Asegúrese de que los alumnos comprendan las pautas, haciendo uso de ejemplos. Recuérdeles que no tienen que hacer los 60 minutos todos al mismo tiempo y que se pueden hacer sesiones breves de actividad que sumen 60 minutos o más.
- Haga un sondeo entre los alumnos para ver cuántos de ellos piensan que cumplen esas pautas con regularidad. Explíqueles que una manera que ayuda a cumplir las pautas consiste en planear y llevar un control de su actividad física diaria en una tabla. Repase las indicaciones de la hoja de actividades. Después, pida a los alumnos que planeen la actividad física que realizarán la semana siguiente.
- Dé a los alumnos tiempo suficiente y bríndeles ayuda para que completen el plan. Deles tiempo durante la semana para que vean cómo les va cada día. Al final de la semana, pídeles que compartan si pudieron o no completar las actividades de su plan cada día. Si pudieron completar su plan, celebren el triunfo obtenido. Si no pudieron completarlo, pídeles que piensen en las cosas que impidieron que tuvieran éxito. Pida ideas a la clase en cuanto a cómo podrían aumentar la frecuencia, el tiempo o el tipo de actividades durante la semana siguiente. Tenga en cuenta que los alumnos explorarán cómo superar las barreras de la actividad física en la lección siguiente, así que al hablar al respecto se estará generando una base sólida para la próxima sesión.

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.*

Imagina que has recibido el desafío de intentar una nueva actividad física cada día durante una semana. ¡Puede ser cualquier cosa que quieras! Decide qué nueva actividad física harías cada día. Después, si es posible, prueba una de ellas e inclúyela en tu plan de actividad física.

Conexiones con la familia:

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

Para ver otras herramientas que sirven para expandir el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio JuntosContamos.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 niños. Con la ayuda de sus padres o de las personas que los cuidan, invite a los alumnos a buscar en línea los programas y las actividades que sean apropiados para su edad y que se ofrezcan en el centro comunitario local.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre 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 tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Las personas educadas en cuanto a los beneficios de la actividad física demuestran su conocimiento y habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad física y estado físico que mejore la salud.
- Las personas educadas en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, a disfrutar, a ayudar a superar obstáculos, a la autoexpresión y a la interacción social.

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

- Seguir las reglas establecidas respecto a las conversaciones (por ejemplo: pedir la palabra de forma respetuosa, escuchar a los demás con atención, tomar la palabra uno a la vez en cuanto a los temas y textos que se analicen).
- Hacer preguntas para verificar la comprensión de la información presentada; mantenerse en el tema y vincular los comentarios con las observaciones que hagan los demás.
- Hacer preguntas específicas y responder a ellas para aclarar o hacer seguimiento de la información, y hacer comentarios que aporten al intercambio de ideas y que se vinculen con las observaciones hechas por los demás.
- Participar de forma significativa en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros, partiendo de las ideas compartidas por otras personas y expresando las propias con claridad.
- Reunir información de las experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar las evidencias en las categorías que se proporcionan.
- Obtener evidencia a partir de textos literarios o informativos para sustentar el análisis, las reflexiones y las investigaciones.

¡BINGO de Actividad Física!

Indicaciones: Busca a una persona que haya completado una de las actividades de los cuadros durante la semana pasada. Pide a esa persona que firme en el cuadro. Cuando tengas firmas en cinco cuadros en fila de forma horizontal, vertical o diagonal, puedes decir: ¡BINGO! Cada participante solamente puede firmar una vez. El cuadro del centro es LIBRE.

1. Colorea una actividad de intensidad alta de color verde.
2. Colorea una actividad de intensidad media de color amarillo.
3. Colorea una actividad de intensidad baja de color naranja.
4. Colorea una actividad que realices regularmente de color azul.
5. Colorea una actividad que te gustaría intentar de color morado.

B	I	N	G	O
Nadar	Andar en bicicleta	Andar en patineta	Bailar	Hacer la cama
Jugar en el recreo	Ayudar a cocinar	Correr o trotar	Jugar videojuegos activos	Practicar artes marciales o karate
Jugar fútbol	Caminar a la escuela	ESPACIO LIBRE	Jugar en el parque	Saltar la cuerda
Lavar los platos	Jugar baloncesto	Ir de excursión a pie	Limpiar la casa	Jugar tenis
Pasar la aspiradora	Jugar en una clase de educación física	Jugar al corre que te pillo	Jugar un deporte en un equipo	Andar en scooter

Mi Plan de Actividad Física

¡Recuerda las pautas!

¡Los niños de tu edad deben realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física cada día!

- **Actividades aeróbicas:** La mayor parte de los 60 minutos diarios se deben dedicar a actividades aeróbicas de intensidad moderada o alta
- **Actividades que fortalecen los músculos:** Se deben realizar al menos tres días a la semana.
- **Actividades que fortalecen los huesos:** Se deben realizar al menos tres días a la semana.

Plan del primer día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del segundo día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del tercer día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del cuarto día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del quinto día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del sexto día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Plan del séptimo día

Actividad	Tipo	¿Cuántos minutos haré?	¿Lo hice?

Supera las Barreras

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Identificar posibles obstáculos que pudieran evitar que alguien de su edad realice actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día.
- Proponer soluciones y opciones que ayuden a niños imaginarios a superar obstáculos para que puedan realizar actividades físicas durante al menos 60 minutos cada día.
- Identificar una meta con el fin de realizar actividades físicas durante 60 minutos cada día.
- Elaborar un plan de acción que ayude a medir y controlar su meta de actividad física.

Materiales:

- Dos o tres conos
- Barreras de la actividad física, cortadas en tarjetas
- Clave de respuestas: Barreras de la actividad física
- Hoja de actividades del alumno: ¿Cuál es tu meta de actividad física? (una por alumno)

Duración sugerida: De 1 a 2 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

La actividad física es un componente crítico de llevar un estilo de vida saludable y de mantener el bienestar físico, social y emocional mental. Estudios demuestran que la actividad física regular:

- ayuda a desarrollar y mantener saludables los huesos y los músculos.
- ayuda a reducir el riesgo de desarrollar obesidad o enfermedades crónicas, tales como diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer de colon.
- aumenta la fuerza y la resistencia.
- ayuda a desarrollar huesos y músculos saludables.
- ayuda a mantener un peso saludable.
- reduce los sentimientos de depresión y ansiedad, y fomenta el bienestar psicológico.
- ayuda a subir la autoestima.
- puede ayudar a mejorar el rendimiento académico de los alumnos, incluyendo
 - las notas y los logros académicos
 - el comportamiento académico, tal como el tiempo dedicado a las tareas
 - los factores que influyen en el progreso académico, tales como la concentración y la capacidad para poner atención en el salón.

Con el fin de fomentar el crecimiento y desarrollo saludables, se invita a los niños y jóvenes a realizar actividades físicas durante 60 minutos o más cada día; la mayor parte de esa actividad debe ser de intensidad moderada a alta.

En esta lección, los alumnos aprenderán sobre las barreras que impiden que alguien de su edad realice actividades de moderadas a altas durante 60 minutos o más cada día. Los alumnos intercambiarán ideas de estrategias para superar los obstáculos. Se pondrán una meta personal de actividad física y analizarán las barreras que probablemente encontrarán.

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 del sobrepeso o la obesidad. 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: BAM! 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 BAM! Tarjetas de actividades] <http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- *SHAPE America Physical Education Checklist* [Lista de control de educación física de SHAPE America] <http://www.shapeamerica.org/publications/products/pechecklist.cfm>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Body and Mind BAM! Activity Calendar [El cuerpo y la mente: BAM! Calendario de actividades] http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf

Procedimiento:

Sesión 1: Barreras para practicar la actividad física

1. Antes de la clase, ponga los conos en frente de la puerta del salón para crear una barrera en la entrada y corte y cuelgue o pegue las tarjetas de barreras en distintas partes del salón. No le diga a los alumnos por qué ha puesto los conos y si alguien los mueve, vuelva a colocarlos antes de que entre el siguiente alumno.
2. Una vez que los alumnos estén en sus asientos, pídeles que adivinen por qué estaban ahí los conos. Pídeles que describan cómo se sintieron al ver los conos. ¿Les detuvieron los conos para que no entraran al salón? ¿Les redujeron la velocidad? ¿Estaban en su camino?
3. Introduzca la palabra “barrera” y pida a los alumnos que la definan. Dídeles que una barrera es algo que se interpone al tratar de hacer algo o al avanzar hacia una meta. Un sinónimo de “barrera” es “obstáculo”.
4. Pregunte a los alumnos de qué forma los conos de la entrada pudieran considerarse una barrera o un obstáculo, y qué hicieron para poder entrar por la puerta. Quizá digan que pasaron por encima de los conos, que los esquivaron o que los quitaron de la pasada. Todas esas son soluciones que les ayudaron a superar la barrera. Las soluciones son ideas que ayudan a resolver un problema o desafío.
5. Explique que en esta sesión se enfocarán en hablar de las barreras relacionadas con la actividad física. Enmarque la conversación en torno a estas preguntas:
 - a. ¿Cuánto tiempo deben estar activos cada día los niños de su edad?
 - b. ¿Qué tipos de actividades deben tomar la mayor parte de ese tiempo?
 - c. ¿Piensan que todos los niños de su edad realizan actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día?
 - d. Si la respuesta es negativa, ¿cuáles podrían ser algunas barreras que se interponen?
6. Explique que muchas personas encuentran barreras que evitan que realicen actividades físicas. Sin embargo, al igual que en la actividad con los conos, hay distintas soluciones que pueden ayudar a superar esas barreras.
7. Pida a los alumnos que formen grupos de dos o tres. Reparta notas adhesivas a cada grupo. Señale las “tarjetas de barreras” que están alrededor del salón. Explique que cada tarjeta presenta una posible barrera de la actividad física para niños de su edad. Su desafío consiste en recorrer el salón para encontrar cada una de las tarjetas. Una vez que encuentren la tarjeta, el grupo de dos o más alumnos debe intercambiar ideas en cuanto a una solución que pudiera ayudar a la persona de la tarjeta a superar la barrera. Pídeles que escriban y coloquen la solución debajo de la tarjeta de la barrera. Desafíe a

los alumnos a encontrar soluciones que los otros grupos aún no hayan colocado al llegar a cada nueva tarjeta.

8. Una vez que todos los grupos hayan respondido a cada barrera, analicen las soluciones que la clase haya puesto. Pídeles que sugieran otras soluciones, si es necesario, siguiendo la clave de respuestas de las tarjetas de barreras.

Sesión 2: Establece tu meta

1. Si se trata de una nueva sesión, pida a los alumnos que compartan lo que recuerden en cuanto a las barreras de la actividad física y de la forma en que pueden superarse. Explique a los alumnos que harán uso de lo que hayan aprendido en cuanto a la actividad física para establecer y hacer seguimiento de una meta.
2. Repase con los alumnos lo que hayan aprendido en una lección anterior en cuanto a fijarse metas. Establecer y hacer seguimiento de metas puede ser una útil manera de ayudar a los alumnos a mantener el bienestar a lo largo de la vida. Las metas deben ser SMART: específicas, medibles, alcanzables, realmente importantes para ellos y oportunas.
3. Pida a los alumnos que intercambien ideas con un compañero en cuanto a posibles metas de actividad física. Deben tomar en cuenta todo lo que hayan aprendido en cuanto a los beneficios que ofrece la actividad física, los distintos tipos de actividad física, las pautas sobre actividad física para personas de su edad y las maneras de superar las barreras. Pida a voluntarios que compartan sus ideas.
4. Distribuya la hoja de actividades del alumno titulada: ¿Cuál es tu meta de actividad física? Repase los seis pasos que tendrán que completar, ofreciéndoles ejemplos, si es necesario. Nota: En el caso de alumnos con discapacidades físicas, comparta artículos como Meeting the Challenge “U Can Do It 2” [Completa el desafío “Tú puedes 2”] de Body and Mind BAM! [Cuerpo y mente] <http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-disabilities.html>
5. Dé a los alumnos el tiempo suficiente para que completen la hoja de actividades. Puede formar grupos de dos alumnos con metas o intereses similares para que se ayuden entre sí a finalizar la hoja de actividades. Invite a los alumnos a compartir sus metas y sus estrategias de seguimiento con los demás.
6. ¡Pídeles que hagan seguimiento de sus logros y que los celebren! Recuerde a los alumnos que la capacidad para fijarse metas es una habilidad que mejora el bienestar físico. El hecho de conocer los obstáculos y las barreras que pueden interponerse les ayudará a cumplir la meta de realizar actividades físicas durante 60 minutos cada día.

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*

Mike es un nuevo alumno en la escuela y vive cerca de tu casa. Ustedes comparten intereses similares, tales como realizar actividades físicas, leer y tocar un instrumento. Imagina que tú y Mike han decidido planear las actividades que harán durante una semana para ayudarse a estar físicamente activos. Ten en cuenta: 1) el pronóstico del tiempo (opciones bajo techo y al aire libre), 2) los departamentos de recreación, 3) los parques locales, 4) actividades antes y después de la escuela, y 5) la familia. Decide qué actividades harán tú y Mike cada día durante una semana.

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que compartan su hoja de establecimiento de metas de actividad física con sus familiares y que les pidan que la firmen, con lo cual se comprometen a apoyar el deseo de los estudiantes de realizar actividades físicas durante al menos 60 minutos cada día. Los familiares también pueden buscar maneras de agregar actividades físicas a la hoja de establecimiento de metas.

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

Conexiones con la comunidad:

Pida a los alumnos que inviten 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 si uno se mantiene físicamente activo. El entrenador personal o el personal del departamento de recreación pueden hacer hincapié en los programas que ofrece su oficina.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- 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.
- 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 tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

- Las personas educadas en cuanto a la actividad física demuestran su conocimiento y habilidades para lograr y mantener un nivel de actividad física y estado físico que mejore la salud.
- Las personas educadas en cuanto a la actividad física reconocen el valor que la actividad física brinda a la salud, a la diversión, al desafiar obstáculos , a la autoexpresión y a la interacción social.

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

- Seguir las reglas establecidas respecto a las conversaciones (por ejemplo: pedir la palabra de forma respetuosa, escuchar a los demás con atención, tomar la palabra uno a la vez en cuanto a los temas y textos que se analicen).
- Hacer preguntas para verificar la comprensión de la información presentada; mantenerse en el tema y vincular los comentarios con las observaciones que hagan los demás.
- Hacer preguntas específicas y responder a ellas para aclarar o hacer seguimiento de la información, y hacer comentarios que aporten al intercambio de ideas y que se vinculen con las observaciones hechas por los demás.
- Emplear la tecnología con prudencia para mejorar el uso de la lectura, la escritura, la conversación, la capacidad para escuchar y el lenguaje.

Tarjetas de barreras

<p>Kim está ocupada y no tiene tiempo para jugar.</p>	<p>Bianca tiene miedo de lastimarse.</p>	<p>Oliver tiene que cuidar a su hermano más pequeño y no puede realizar actividades físicas.</p>
<p>A los amigos de Abdul no les gusta hacer actividades físicas y por eso él tampoco las hace.</p>	<p>Ben no sabe cómo jugar los juegos que juegan otros niños.</p>	<p>Luis se levanta demasiado tarde y nunca tiene tiempo de caminar a la escuela.</p>
<p>Shawn siempre está demasiado cansado como para hacer actividades físicas.</p>	<p>Marco no tiene una pelota o un lugar dónde jugar.</p>	<p>María no va al departamento de recreación o al parque porque están demasiado lejos de su casa.</p>
<p>Daryl nunca tiene ganas de hacer actividades físicas.</p>	<p>Hace demasiado frío y está lloviendo mucho como para que Cassie juegue afuera.</p>	<p>A Malvika no le gusta salir y por eso ve televisión todo el día todos los días.</p>

Soluciones para las barreras de la actividad física

Barrera	¿Cómo puede superar la barrera esta persona?
Kim está ocupada y no tiene tiempo para jugar.	<ul style="list-style-type: none"> • Planea por anticipado breves sesiones de ejercicio durante el día. Los 60 minutos no tienen que hacerse todos al mismo tiempo. • Elige actividades físicas que no tomen mucho tiempo (saltar a la cuerda, caminar, jugar a la rayuela, jugar al corre que te pilló, trotar) • Trata de reducir el tiempo que le dedicas a otras cosas. Quizá puedes reducir el tiempo que ves televisión o juegas videojuegos, y agregar ese tiempo a tu horario de actividad física.
A los amigos de Abdul no les gusta hacer actividades físicas y por eso él tampoco las hace.	<ul style="list-style-type: none"> • Encuentra otras actividades físicas que le gusten a tus amigos. • Invita a tus amigos a jugar y a hacer ejercicio contigo en el parque antes o después de la escuela. • Visita el departamento de recreación local e inscríbete en una nueva actividad física. • Trata de ver si a otros nuevos amigos les gustaría participar en las actividades que a ti te gustan.
Shawn siempre está demasiado cansado como para hacer actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades físicas cuando tengas más energía. Para muchas personas, eso sucede al levantarse por la mañana. • Trata de dormir más. • Recuerda que la actividad física aumenta tu nivel de energía y ayuda al funcionamiento del corazón y del cuerpo.
Daryl nunca tiene ganas de hacer actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ponte la meta de hacer actividades físicas. • Invita a amigos a hacer ejercicio y a jugar contigo para que sea más divertido. • Únete a un equipo de deporte, a una actividad después de la escuela o a una actividad del departamento de recreación. • Intenta una actividad totalmente nueva que te pueda motivar.
Bianca tiene miedo de lastimarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Elige actividades en las que te sientas segura, tales como caminar o saltar la cuerda. Las actividades físicas no tienen que ser riesgosas. • Aprende las reglas de los distintos juegos y asegúrate de que tú y los demás las sigan.
Ben no sabe cómo jugar los juegos que juegan otros niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Pide a un amigo o a un adulto de confianza que te enseñe los juegos. • Selecciona actividades que ya sepas cómo jugar. • Toma una clase en la escuela o en el departamento de recreación para aprender más de los juegos. • Investiga los juegos en línea para ver las reglas y cómo se juegan. • Practica los juegos.

<p>Marco no tiene una pelota o un lugar dónde jugar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona actividades en las que no necesites mucho equipo (caminar, trotar, saltar la cuerda). • Inventa un nuevo juego con tus amigos o por tu cuenta. • Identifica actividades en la comunidad que no cuesten mucho dinero. • Pide ayuda al maestro de educación física o a otro adulto en la escuela. • Habla con tus padres o tutores en cuanto a un nuevo deporte que te interese y consigue el equipo necesario.
<p>Hace demasiado frío y está lloviendo mucho como para que Cassie juegue afuera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elige una variedad de actividades que puedas hacer bajo techo. • Visita un centro de recreación local para realizar actividades bajo techo. • Únete a una actividad que se ofrezca en la escuela después de las clases. • Inventa un juego de actividad física bajo techo (videojuego, pasos, flexiones de pecho, sentadillas, saltos de tijera)
<p>Oliver tiene que cuidar a su hermano más pequeño y no puede realizar actividades físicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a tu hermano al parque y juega con él. • Juega al corre que te pilló u otros juegos que involucren correr con tu hermano. • Realiza actividades físicas bajo techo si tu hermano es demasiado pequeño como para salir de la casa. • Realiza actividades físicas cuando no tengas que cuidar a tu hermano.
<p>Luis se levanta demasiado tarde y nunca tiene tiempo de caminar a la escuela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trata de levantarte un poco más temprano. • Asegúrate de dormir lo suficiente. • Camina a la escuela con un amigo para que sea divertido.
<p>María no va al departamento de recreación o al parque porque están demasiado lejos de su casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trata de conseguir que alguien te lleve al departamento de recreación o al parque. • Averigua si hay un lugar donde puedas jugar y que esté más cerca de tu casa. • Busca maneras de hacer las mismas actividades que puedes hacer en el parque en un lugar más cercano a casa.
<p>A Malvika no le gusta salir y por eso ve televisión todo el día todos los días.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades físicas se pueden hacer en cualquier parte. Piensa en actividades divertidas que puedas hacer bajo techo, ya sea en casa o en un centro de recreación local. • Realiza actividades físicas, como bailar o correr de forma estática, mientras miras televisión. • Reemplaza el tiempo que miras televisión con actividades físicas.

Hoja de actividades del alumno: ¿Cuál es tu meta de actividad física?

Paso 1: Repasa las pautas sobre actividad física

- Participar en actividades físicas durante 60 minutos o más cada día.
- La mayor parte del ejercicio debe ser actividad física aeróbica de intensidad de moderada a alta.
- Parte de los 60 minutos de actividad física debe centrarse en actividades que fortalezcan los músculos y que fortalezcan los huesos por lo menos tres días a la semana.

Paso 2: ¡Haz seguimiento de tu actividad física!

Para ayudarte a fijar tu meta de actividad física, comienza a hacer un seguimiento de lo que hagas. Lleva un control de tu actividad física durante una semana, anotando cada actividad que hagas, por cuánto tiempo la haces y el tipo de ejercicio que sea.

Domingo				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

Lunes				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

Martes				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

Miércoles				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

Jueves				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

Viernes				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

Sábado				
Actividad	Cantidad de tiempo	Intensidad de moderada a alta (aeróbica)	Músculos	Huesos
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Total de tiempo	minutos			

Paso 3: Establece tu meta

Compara las pautas sobre actividad física para niños de tu edad con las actividades que realizaste esta semana. Después, fíjate una meta SMART relacionada con tu actividad física.

Recuerda que las metas SMART son:

- Específicas
- Medibles
- Alcanzables
- Realmente importantes para ti
- Oportunas

Mi meta es:

Paso 4: Ten en cuenta las barreras

Describe dos barreras que probablemente encontrarás y que puedan impedir que logres tu meta. ¿De qué maneras puedes superarlas?

Barrera	Soluciones para superar la barrera

Paso 5: Haz seguimiento de tu meta

Elabora una estrategia de cómo harás seguimiento de tu meta.

Paso 6: ¡Celebra!

Una vez que logres tu meta, ¡celebra! Si no alcanzas tu meta, trata de determinar qué no funcionó para que puedas mejorar la próxima vez.