

Fundamentos del Bienestar

Grados: K-2

Objetivos para el alumno:

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

Materiales:

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

Duración sugerida:

2 sesiones en intervalos de 45 minutos

Expertos al instante:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Recursos Adicionales

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

Procedimiento:

Sesión 1: Introducción al bienestar

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

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

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

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

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

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

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

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

Sesión 2: El bienestar y tu vida

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

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

Conexiones con la familia:

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

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

Conexiones con la comunidad:

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

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

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

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

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

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

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

Primer grado:

Hablar y escuchar

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

Segundo grado:

Hablar y escuchar

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

Hoja de actividades del alumno: El triángulo del bienestar



Hoja de actividades del alumno: Tarjetas del bienestar



Mi Cuerpo

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo



Mi Cuerpo

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo



Mi Cuerpo

Mi Cuerpo

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mi Mente y Mis Sentimientos

Mis Amigos y Mi Familia

Mi Cuerpo

Hoja de actividades del alumno: Tarjetas de estrellas del bienestar

**ESTRELLA
DEL BIENESTAR**



**ESTRELLA
DEL BIENESTAR**



**ESTRELLA
DEL BIENESTAR**



**ESTRELLA
DEL BIENESTAR**



Ilustraciones del bienestar













juntoscontamos

OPCIONES SALUDABLES. HÁBITOS SALUDABLES.





