

En Sus Marcas, Listos, ¡META!

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

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

Materiales:

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

Duración sugerida:

De 1 a 2 sesiones en intervalos de 45 minutos

Expertos al instante:

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

El proceso para fijarse metas o goles consiste en:

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

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

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

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

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

Recursos adicionales:

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

Procedimiento:

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

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

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

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

Sesión 2: Tu meta de bienestar

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

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

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

Bienestar físico:

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

Bienestar social:

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

Bienestar mental o emocional:

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

Conexiones con la familia:

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

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

Conexiones con la comunidad:

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

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

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

SHAPE America, Normas nacionales de educación física

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

Normas comunes básicas para los estados

Kindergarten:

Hablar y escuchar

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

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

Primer grado:

Hablar y escuchar

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

Segundo grado:

Hablar y escuchar

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

Hoja de Actividades del Alumno: Mi Meta de Bienestar

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



Imagen De Mi Meta:



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

_____ todos los días durante una semana.

¡Mi Avance Con Mi Meta!

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo