

ESCAPA DE LOS MALOS HÁBITOS



RANGO DE EDADES

10–13

GENERALIDADES

Los estudiantes trabajarán en equipo para participar en una aventura educativa mientras tratan de encontrar formas de escapar de sus malos hábitos! Se presentarán desafíos con temas de aptitud física y salud en forma de estaciones. En equipos, los estudiantes trabajarán a través de las actividades y monitorearán su progreso. Los alumnos que completen todos los componentes con éxito, contarán con nuevas estrategias para evitar malos hábitos y una nueva visión de lo que significa estar *sano!*

TIEMPO

45–60 minutos

OBJETIVOS

Los estudiantes podrán:

- Entender la relación entre las decisiones de estilo de vida y las enfermedades no transmisibles.
- Analizar su visión inicial de la palabra *sano*.
- Investigar las diversas opciones y decisiones que contribuyen a la salud.
- Aplicar lo que han aprendido para crear su propia definición de *sano*.

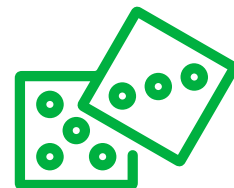
MATERIALES REQUERIDOS

Materiales generales:

- Lápices, uno por estudiante
- Impreso Escapar de los malos hábitos, uno por estudiante
- Marcadores para tablero
- Cronómetro (opcional)
- Campana o aparato para tocar música (opcional)
- Materiales para cada estación enumerada abajo

Materiales para colocar en cada estación:

- Estación 1:
 - **Instrucciones Estación 1**, 6 copias
- Estación 2:
 - **Instrucciones Estación 2, (2 páginas)**, 6 copias
 - Dado
- Estación 3:
 - **Instrucciones Estación 3**, 6 copias
 - **Impreso Estación 3**, uno por estudiante
 - **Estación 3 Clave respuestas**, 6 copias
- Estación 4:
 - **Instrucciones Estación 4, (2 páginas)**, 6 copias
 - **Impreso Estación 4**, uno por estudiante
- Estación 5:
 - **Instrucciones Estación 5**, 6 copias
 - **Impreso Estación 5**, uno por estudiante



PREPARACIÓN DEL VOLUNTARIO

1. Lee detalladamente las instrucciones de la actividad para familiarizarte con el contenido. Ten en cuenta que la guía de tiempos se proporciona como una recomendación, pero cada situación es única. Usa "La lección en un vistazo" y trabaja con tu grupo para determinar cuánto tiempo planeas pasar en cada sección.
2. Prepara todos los materiales antes de tu sesión.
3. Coordina con el profesor anfitrión para llegar temprano al salón. Decide dónde debe ubicar cada estación y coloca los materiales necesarios en cada una. Recuerda que algunas estaciones pueden requerir más espacio del piso para moverse, mientras que otras pueden requerir más espacio en las mesas para escribir.
 - *Nota:* en algunos salones, el espacio puede existir en la parte de afuera, en un área exterior, un gimnasio o en un espacio de aprendizaje compartido que los estudiantes pueden usar si hay un adulto para ayudar a supervisarlos.
4. Comunícate con tu profesor anfitrión para encontrar maneras efectivas de concentrar la atención de los estudiantes en las tareas o para señalar los cambios de estaciones. Por ejemplo, podrías usar una campana, aplaudir, prender y apagar las luces, o tener una palabra para hacer que el grupo regrese al centro, como por ejemplo gritar "Future" antes de que los estudiantes respondan "Well", lo que servirá como señal para que los estudiantes escuchen o se muevan a la siguiente estación. También puede ser divertido para los alumnos que toques música o melodías de aventuras durante las estaciones e interrumpirlas para indicar el momento de cambiar de estación. Tu profesor anfitrión puede hacer sugerencias sobre las estrategias que han resultado exitosas con tu grupo en específico.

A LECCIÓN EN UN VISTAZO

Sección	Actividad	Tiempo aproximado en una sesión de 45 minutos	Tiempo aproximado en una sesión de 60 minutos
Enganchar	Presentación de los voluntarios y preguntas para involucrar a los estudiantes	6–7 minutos	6–7 minutos
Aprender	Entender la relación entre las decisiones de estilo de vida y las enfermedades no transmisibles	2–3 minutos	2–3 minutos
Explicar	Explicación de la aventura	5 minutos	5 minutos
Desafiar	Estaciones “Escapa de los malos hábitos”	25 minutos (5 minutos para cada una)	35 minutos (7 minutos para cada una)
Reflexionar	Resumen de los puntos importantes de la lección y reflexión sobre lo aprendido	5 minutos	10 minutos

PROCEDIMIENTO

Enganchar

(Voluntario(s) asignado(s) _____)

1. Dispón de **2–3 minutos** para presentarte y presentar a tus compañeros voluntarios ante el grupo. Explica que estás ahí en nombre del programa Future Well Kids y que te entusiasma colaborar en la enseñanza de hábitos saludables que los alumnos podrán aplicar durante toda su vida. Trata de compartir un par de datos graciosos sobre ti para ayudar a que los estudiantes te conozcan, como por ejemplo, tu manera favorita de mantenerte sano. Es posible que tu Campeón voluntario también tenga algunas ideas sobre cómo presentarte al grupo de voluntarios.
2. Durante aproximadamente **4–5 minutos**, involucra a los estudiantes en la lección que verán, formulando una o más de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué crees que significa mantenerse *sano*?
 - ¿Qué crees que significa llevar un estilo de *vida saludable*?
 - ¿Crees que es lo mismo mantenerse sano que llevar un estilo de *vida saludable*? ¿Por qué?
 - Si no, ¿cuáles son algunas diferencias?



Aprender

(Voluntario(s) asignados(s) _____)

3. Pide a dos o tres voluntarios que piensen en algunas enfermedades que sean contagiosas y las compartan con el grupo.

4. Explica a los estudiantes que otra palabra para contagiosa, o que se propaga de persona a persona por el contacto es transmisible. Enfermedades como la gripa, la varicela y el resfriado común son transmisibles. Pero hay también enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y la enfermedad cardíaca que pueden resultar de decisiones de estilo de vida como lo que comemos o la cantidad de ejercicio que hacemos. Se llaman enfermedades no transmisibles, porque no son infecciosas o contagiosas.
5. Las enfermedades no contagiosas pueden realmente dañar nuestra salud con el tiempo. Elegir alimentos nutritivos, hacer ejercicio regularmente, cuidar de nuestro bienestar emocional y tomar decisiones de vida positivas son esenciales para ayudarnos a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.

Explicar

(Voluntario(s) asignado(s) _____)



6. Informa a los estudiantes que van a trabajar en equipos en las cinco estaciones al emprender una aventura para investigar lo que significa mantenerse sano y tratar de escapar de sus malos hábitos.
7. Informa a los estudiantes de cuántos minutos dispondrán en cada estación y la forma en que les indicará el momento de pasar a la siguiente estación. Mientras los equipos están en cada estación, necesitarán:
 - Leer las instrucciones de la estación, que siempre tendrán una sección con información general y una sección con un desafío.
 - Completar todos los pasos del desafío de la estación (cada desafío incluye una actividad, preguntas para responder en su impreso Escapa de los malos hábitos, y pasos adicionales que los estudiantes pueden seguir si terminan antes del tiempo asignado.)
8. Muestra a los estudiantes los lugares donde están ubicadas las cinco estaciones. Pídeles que se dividan en grupos de cinco. Cada estudiante contará un número del 1 al 5 y el proceso se repetirá hasta que cada alumno tenga un número asignado. Todos los 1 estarán en un equipo, los 2 en otro, etc. Indícales que se dirijan a la estación que corresponda con su número de equipo.
9. Entrega a cada alumno un impreso de **Escapa de los Malos Hábitos** y dá la indicación para comenzar.

Desafiar

(Voluntario(s) asignado(s) _____)



10. Mientras los estudiantes se mueven por las estaciones, permanece atento al reloj. Cuando queden **dos minutos** en cada estación, recuerda a los estudiantes que anoten sus respuestas en el impreso **Escapa de los Malos Hábitos**. Cuando el tiempo se acabe, indica a los equipos la manera en que deben rotar a la siguiente estación. ¡Funciona mejor si simplemente les pides que roten en el sentido de las manecillas del reloj!
 - *Nota:* Puede ser útil usar un cronómetro o una aplicación en el teléfono para controlar el tiempo. Utiliza tu estrategia predeterminada para indicar a los alumnos el momento de cambiar de estación.
11. Cada equipo debe haber **completado dos estaciones al llegar al punto intermedio** de su sesión.

12. Mientras los equipos se mueven por cada estación, todos los voluntarios deben circular por el salón y brindarles una breve retroalimentación. Como alternativa, puede asignarse un voluntario a cada estación para involucrarse con los estudiantes durante la actividad o incluso participar en los ejercicios. No dudes en hacer preguntas a los estudiantes o estimularlos.

Reflexionar

(Voluntario(s) asignado(s) _____)

13. Cuando resten 5–10 de la sesión, pide a los estudiantes que regresen a sus asientos o a un lugar de reunión central. Para facilitar la reflexión de los alumnos sobre sus experiencias durante la sesión, plantea una o más de las siguientes preguntas:
- ¿Tu percepción de lo que significa llevar un estilo de *vida saludable* ha cambiado? ¿Por qué o por qué no?
 - ¿De qué hábitos puedes escapar o qué hábitos puedes agregar para poder llevar un estilo de vida más saludable?
 - Si juntamos todo lo que has explorado durante la aventura de hoy, ¿la definición de *sano* que tenías al principio ha cambiado? Si es así, ¿cómo?
14. Antes de retirarte, agradece al maestro del grupo y a los estudiantes por permitirte acompañarlos, ¡y anímalos a llevarse sus impresos para empezar a incorporar a su vida diaria algo de lo que han aprendido en su aventura sobre estilos de vida saludables!

EXTENSIÓN DE IDEAS

- Los estudiantes pueden investigar las maneras en que uno convierte una conducta en un hábito. Pueden elegir una de las metas que crearon en la Estación 5 y darle seguimiento semanal en un esfuerzo por convertirla en un hábito.
- Los estudiantes pueden aplicar lo que han aprendido sobre la actividad física para crear un plan personalizado y hacer 60 minutos de ejercicio físico diariamente.
- Los estudiantes pueden evaluar su dieta diaria basándose en lo que han aprendido y crear metas tangibles para mejorarla.





LINEAMIENTOS CURRICULARES DE MINEDUCACIÓN

- Ciencias naturales.
 - Competencia: Salud y aprendizaje
 - Logro: Comprensión de la salud como forma de vida
- Desarrollo físico y motriz
 - Competencia: Primeros hábitos de vida social
 - Logro: Reconocimiento del cuerpo
 - Competencia: Construcción de lenguajes corporales
 - Logro: Experimentación sobre problemas de movimiento corporal
- Lenguaje y Comunicación
 - Competencia: Procesos de interpretación y producción de textos
 - Logro: Comprensión textual



ESCAPA DE LOS MALOS HÁBITOS

¡Anota tus respuestas en cada estación para que tengas oportunidad de escapar de los malos hábitos y comenzar el camino para ser una persona más sana!

<p>ESTACIÓN 1</p> <p>¿Cómo me siento cuando hago ejercicios de fuerza?</p> <p>¿Cómo me pueden ayudar los ejercicios de fuerza?</p> 	<p>ESTACIÓN 2</p> <p>¿Cómo me siento cuando hago ejercicios aeróbicos?</p> <p>¿Cuáles son algunos ejercicios aeróbicos que puedo tratar de agregar a mi día?</p>
<p>ESTACIÓN 3</p> <p>Tres alimentos de grano entero que puedo intentar comer más son:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>ESTACIÓN 4</p> <p>¿Además de la carne, de qué otras fuentes puedo obtener proteína?</p>
<p>ESTACIÓN 5</p> <p>Un área de mi salud que me gustaría mejorar es:</p> <p>Fijación de metas: Lograré mejorar esta área de mi salud de la siguiente manera:</p> 	

INSTRUCCIONES ESTACIÓN 1 : DESARROLLA TU FUERZA

Información general: Los ejercicios de fortalecimiento se enfocan en tus músculos o ponen fuerza en tus huesos. Te ayudan a ser más sano, pueden mejorar tu condición física en general y disminuir tu riesgo de lesiones. También ayudan a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, iporque te ayudan a mantener un peso saludable!

Tu desafío:

1. Lee los ejercicios abajo y como equipo, planeen una rutina de ejercicios de dos minutos que incluya los tres ejercicios al menos una vez.
2. ¡SÉ CREATIVO! ¡Puedes combinar y repetir los ejercicios de incontables maneras para crear una rutina que disfrutes!
3. Calienta tus músculos trotando en tu lugar por 30 segundos.
4. Completen su rutina de ejercicio juntos como equipo.
5. Anota las respuestas a las preguntas de la Estación 1 en tu impreso **Escapa de los Malos Hábitos**.
6. ¿Terminaste antes? Completa otra ronda de tu nueva rutina de ejercicios!

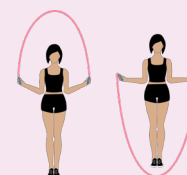
Ejercicio 1: Flexiones de triceps

Cómo hacerlo: Sientate al borde de una silla estable, pon los brazos rectos y apoya las palmas en la orilla, con los nudillos señalando hacia afuera. Con las piernas hacia adelante, dobla las rodillas en un ángulo de 90 grados. Baja hacia el piso doblando los codos lentamente en un ángulo de 90 grados, sube nuevamente hasta regresar a la posición sentado.



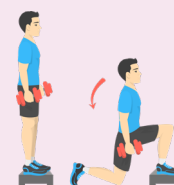
Ejercicio 2: (Falso) Salto de cuerda

Cómo hacerlo: Coloca las manos a los costados e imagina que estás sosteniendo una cuerda para saltar. Mueve las muñecas en círculos y salta cada vez que la cuerda imaginaria llega al piso. Alterna entre saltos lentos y saltos rápidos.



Ejercicio 3: Desplantes

Cómo hacerlo: Coloca la pierna derecha adelante y la pierna izquierda atrás. Coloca el pie de atrás sobre la punta y dobla las rodillas hasta que tu muslo derecho esté paralelo al piso. Tu rodilla de atrás debe estar a unos cuantos centímetros del piso. Impúlsate de nuevo hacia arriba, manteniendo tu peso sobre el talón de enfrente. Repítelo del lado contrario.

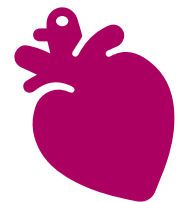


INSTRUCCIONES ESTACIÓN 2: MOVIMIENTOS AERÓBICOS (PÁGINA 1 DE 2)

Información general: Los ejercicios aeróbicos incrementan tu ritmo cardiaco y te hacen respirar más profundamente. Ejercitan tu corazón y tus pulmones para que se fortalezcan y puedan bombear mejor la sangre y el oxígeno a través de tu cuerpo. También ayudan a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiaca porque reducen tu presión arterial y te ayudan a mantener un peso saludable.

Desafío:

1. Lanza el dado para ver cuál ejercicio aeróbico va a completar tu equipo.
2. Lee la descripción del ejercicio que corresponda al número que lanzaste en el dado.
3. Cuenten hasta 30 como equipo mientras todos completan el ejercicio.
4. Lancen el dado nuevamente. Completen cuatro rondas de ejercicio aeróbico.
5. Anota las respuestas a las preguntas de la Estación 2 en tu impreso **Escapa de los Malos Hábitos**.
6. ¿Terminaron antes? ¡Sigán lanzando el dado y moviéndose!



INSTRUCCIONES ESTACIÓN 2: MOVIMIENTOS AERÓBICOS (PÁGINA 2 DE 2)

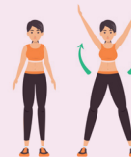
#1: Trotar en tu lugar

Cómo hacerlo: Párate derecho y corre sin moverte de tu lugar, balanceando los brazos al mismo tiempo.



#2: Saltos de tijera

Cómo hacerlo: Empieza con las manos a los costados y los pies juntos. Al saltar, levanta los brazos sobre tu cabeza y abre las piernas. En cuanto caigas, salta de nuevo cerrando las piernas y volviendo a poner los brazos en los costados.



#3: Correr en tu lugar elevando las rodillas

Cómo hacerlo: Empieza trotando en tu lugar. Después de un par de movimientos trotando, empieza a elevar las rodillas lo más alto que puedas. Debes mantenerte sobre las bolas de los pies. ¡Mueve las piernas y los brazos al mismo tiempo!



#4: Saltos lado a lado

Cómo hacerlo: Imagina que hay un objeto en el piso que no quieres pisar. Con los pies juntos salta de un lado al otro sobre el objeto imaginario. Salta con los dos pies a la izquierda y luego a la derecha.



#5: Patadas traseras altas

Cómo hacerlo: Párate con las piernas abiertas a la altura de los hombros y dobla los brazos en los costados. Dobra la rodilla derecha como si estuvieras trotando y pateas tu trasero con el tobillo derecho. Baja el pie derecho y haz lo mismo con la pierna izquierda.



#6: Estilo libre

Cómo hacerlo: ¡Este movimiento depende totalmente de ti! Lo único que importa es que muevas tu cuerpo durante 30 segundos para que tu corazón y tus pulmones sigan ejercitándose!

INSTRUCCIONES ESTACIÓN 3: PRUEBA ESTO EN LUGAR DE ESO!

Información general: Los productos de granos son cualquier alimento hecho de trigo, avena, arroz, harina de maíz o cualquier otro grano de cereal. Se recomienda que los estudiantes de enseñanza media coman al menos tres raciones de productos de grano diariamente. Hay dos tipos de granos y no todos los granos son iguales. Los productos de grano entero utilizan todo el grano, mientras que los productos refinados han sido procesados para remover parte del grano. Cuando un grano es procesado, se vuelve menos nutritivo. Por eso es importante asegurarse de que al menos la mitad de los granos que comes sean granos enteros.

Desafío:

1. Trabajen como equipo para descifrar todos los alimentos de grano entero del **Impreso de la Estación 3**.
2. Revisen sus respuestas con la **Clave de Respuestas**. (no las vean hasta que terminen!)
3. Utilicen sus respuestas como un banco de palabras para completar la sección “Hoja de respuestas de granos enteros”.
4. Escriban las respuestas a las preguntas de la Estación 3 en su impreso **Escapa de los Malos Hábitos**.
5. ¿Terminaste antes? Trabaja con tu equipo para sugerir otros productos de grano que comen y discutan si piensan que son de grano entero o no. Si la respuesta es no, piensen con qué pueden sustituirlo para comer más granos enteros!



IMPRESO ESTACIÓN 3

ACERTIJO GRANOS ENTEROS:

nap ntrgalie _____

zíma ed epara _____

zíma ed epara _____

nveaa _____

ímza ed agronoteren _____

orarz ntilager _____

azrro goren _____

tiplasma ed íazm _____

CLAVE DE RESPUESTAS GRANOS ENTEROS:

En vez de pan blanco prueba _____ o _____.

_____ ¡Es más nutritiva que la pasta normal!

_____ es una gran alternativa a los cereales azucarados

para el desayuno. En lugar de tortillas de harina, busca tortillas hechas de _____.

El _____, o _____ ison más nutritivos que el arroz blanco!

En vez de papas o galletas, prueba una merienda de _____

RESPUESTAS ESTACIÓN 3

ACERTIJO GRANOS ENTEROS:

nap ntrgalie pan integral

zíma ed epara arepa de maíz

stpaa grtlniea pasta integral

nveaa avena

ímza ed agronoteren maíz de grano entero

orarz ntilager arroz integral

azrro goren arroz negro

tiplasmao ed íazm palomitas de maíz

HOJA DE RESPUESTAS DE GRANOS ENTEROS:

En vez de pan blanco prueba pan integral o arepa de maíz.

Pasta integral ¡Es más nutritiva que la pasta normal!

La avena es una gran alternativa a los cereales azucarados

para el desayuno. En lugar de tortillas de harina, busca tortillas hechas de maíz de grano entero.

El arroz negro, o arroz integral ¡son más nutritivos que el arroz blanco!

En vez de papas o galletas, prueba una merienda de palomitas de maíz!

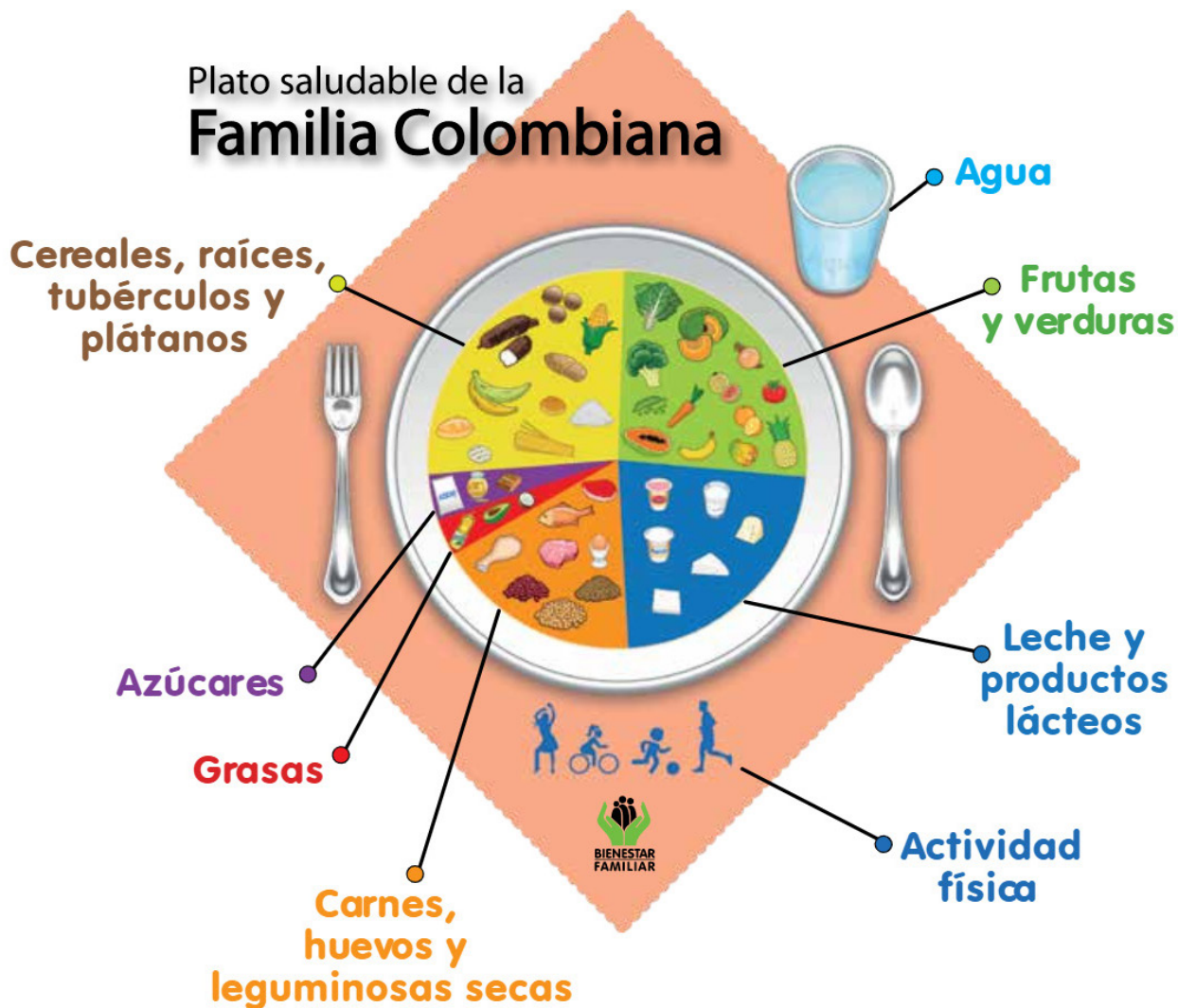
INSTRUCCIONES ESTACIÓN 4: LLENA MI PLATO (PÁGINA 1 DE 2)

Información general: El Plato Saludable de la Familia Colombiana ayuda a las personas a entender cómo debe verse una comida nutritiva y balanceada. Idealmente, todas las comidas deben tener un equilibrio de los cinco grupos mostrados: Frutas, Verduras, Granos, Proteína y Lácteos. Pero también puedes balancear todo tu día, para que al final tu plato se vea como este.

Tu desafío:

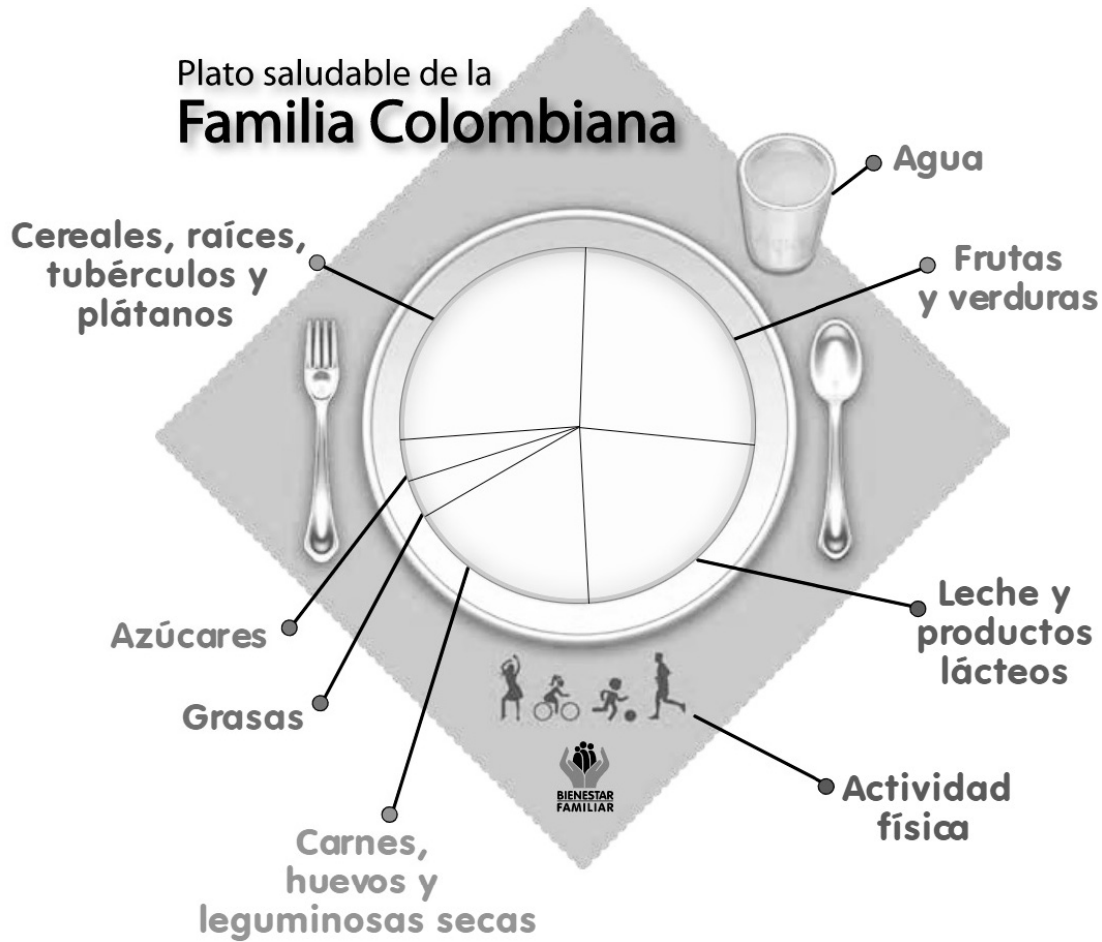
1. Con tu equipo, revisen los ejemplos de alimentos que pueden encontrar en cada grupo alimenticio de El Plato Saludable de la Familia Colombiana en la página siguiente. ¿Pueden pensar en algunos otros alimentos que les gustaría comer?
2. Selecciona al menos un alimento que sabes que te gusta y un alimento que te gustaría probar de cada grupo. Dibújalos en el **impreso de la Estación 4**.
3. Comparte tus dibujos con tu equipo.
4. Escribe tus respuestas a las preguntas de la Estación 4 en tu impreso **Escapa de los malos hábitos**.
5. ¿Terminaste antes? ¡Discute con tu equipo la forma en que podrían usar los diferentes alimentos que anotaron para preparar un platillo rico y balanceado!

INSTRUCCIONES ESTACIÓN 4: LLENA MI PLATO (PÁGINA 2 DE 2)



IMPRESO ESTACIÓN 4

¡Trata de enfocarte en los granos enteros!



Trata de incluir una variedad de proteína, ¡no solo carne!

INSTRUCCIONES ESTACIÓN 5: CONVIÉRTETE EN UNA PERSONA MÁS SALUDABLE

Información general: Hay muchos ingredientes cuando se trata de llegar a ser una persona más saludable, pero todos incluyen cuidar de tu bienestar físico, mental y emocional. Abajo hay solo unos cuantos aspectos que puedes enfocar en estas diferentes partes de tu salud:

- Comer de una manera nutritiva
- Hacer ejercicio al menos una hora todos los días
- Decir no a las drogas y al alcohol
- Dormir suficiente (*al menos* 8–10 horas por noche)
- Expresarte y expresar tus sentimientos
- Pasar tiempo haciendo lo que te hace feliz

¡Cuando seas capaz de cuidar de todos estos aspectos de tu salud, serás la mejor versión de TI MISMO!

Tú Reto:






1. Usa el impreso de la Estación 5 para completar el Paso 1—Boleta de SALUD y califícate con base en cada sección de salud.
2. Escoge una frase de salud de sección del curadro donde te hayas dado una calificación baja, y haz dos dibujos para simbolizar:
 1. Por qué esta área es difícil para ti.
 2. Algo que puedas hacer para ser más sano en esta área.
3. Si te sientes cómodo, comparte una de tus respuestas con un miembro de tu equipo.
4. Anota las respuestas a las preguntas de la Estación 5 en tu impreso **Escapa de los Malos Hábitos**.
5. ¿Terminaste antes? Escoge otra frase y haz otros dibujos en la parte de atrás.



¹The American Academy of Pediatrics recommends 9–12 hours of sleep for children ages 6–12 and 8–10 hours of sleep for children ages 13–18.

IMPRESO ESTACIÓN 5

Paso 1—Boleta de salud: Pon una paloma debajo de la cara que representa cómo te sientes respecto a cada frase.

Boleta de Salud					
Como de manera nutritiva.					
Hago ejercicio una hora todos los días.					
Digo no a las drogas y al alcohol.					
Duermo lo suficiente (al menos 8–10 horas por noche).					
Me expreso y expreso mis sentimientos.					
Paso el tiempo haciendo lo que me hace feliz					

Paso 2: Escoge una frase de salud del cuadro de arriba donde te hayas dado una calificación baja. Haz dos dibujos abajo para simbolizar tus respuestas.

¿Por qué esta área es difícil para mí?	¿Qué puedo hacer para ser más sano en esta área?