

ACTIVIDAD 2

VIVIR LO MEJOR POSIBLE



RESUMEN BREVE

En esta actividad, tu familia se enfrentará al reto de crear un mural diseñado para inspirar una vida saludable.

COMENZAR

Empieza viendo, cantando o bailando al ritmo del vídeo musical *Mantenerse saludable*. Mientras tanto, anima a tu familia a pensar en la letra y en el mensaje de la canción. Luego, comenten: ¿Por qué crees que el Sr. Reed escribió esta canción? ¿Qué pretende que las familias aprendan de ella?

APRENDER POR QUÉ

Comprueba que tu familia entiende el mensaje de la canción, que se resume en las primeras líneas: “Tengo que estar saludable. Tengo solo un cuerpo, lo cuidaré mucho.”

Como tenemos un solo cuerpo, debemos cuidarlo bien. Si *no cuidamos* bien nuestro cuerpo, nos exponemos a un mayor riesgo de sufrir problemas como las enfermedades no transmisibles.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son enfermedades que no son contagiosas. Por lo general, se producen a causa del estilo de vida elegido, como la mala alimentación y la falta de ejercicio, pero también pueden influir factores genéticos, fisiológicos y ambientales. La diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares son tres de las ENT más comunes.

Para estar lo más sanos posible y reducir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, el resto de la canción explica cómo tratar bien a nuestro cuerpo alimentándonos de forma nutritiva, siendo más activos físicamente y durmiendo bien.

SUGERENCIAS PARA PENSAR DE FORMA CRÍTICA JUNTO A UN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE TIENE UNA DISCAPACIDAD:

- Para facilitar el planteo de estas preguntas, utilice las siguientes estrategias:
 - Pregúnteles que escucharon en la canción
 - Pregúnteles cómo se sintieron al escuchar la canción
 - Pídales que identifiquen el problema o la cuestión
 - Pídales que determinen cómo resolver el problema o la cuestión
 - Luego, pídale que asocien lo que escucharon e identificaron con lo que pudo haber pensado el Sr. Reed
- Sea paciente
- Permita que su familiar haga preguntas
- Dé un ejemplo de cómo responder a las preguntas compartiendo sus ideas
- Ofrezca opciones de respuesta si no pueden responder de forma independiente a las preguntas abiertas

IDEA PARA LA INCLUSIÓN:

- Realice un dibujo de cada miembro de su familia
- Pida a cada miembro de la familia que escriba en su propio cuerpo los consejos que escucha o le gustan con pintura o marcadores lavables

Una vez que tu familia entienda lo esencial del video, véanlo por segunda vez y escúchenlo con un poco más de atención. Mientras lo haces, anota algunos de los consejos específicos que da la canción relacionados con las tres categorías siguientes:

Consejos del video musical <i>Mantenerse saludable</i>		
Aliméntate de forma nutritiva	Muévete más	Otras decisiones saludables

APLICAR

Las notas que escribiste anteriormente no son la única manera de ser feliz, saludable y reducir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles. Existen muchas formas de comer de forma nutritiva y de moverse más.

Comenta con tu familia: ¿Qué puede hacer nuestra familia para tratar bien al cuerpo y vivir lo mejor posible?

Piensa en lo que hace única a tu familia, por ejemplo sus hábitos, rutinas, gustos y preferencias, así como las comidas, actividades y/o tradiciones que son importantes para ustedes. A continuación, escribe consejos personales sobre cómo tu familia puede alimentarse de forma más nutritiva, moverse con más frecuencia y seguir tomando decisiones saludables.

¿No sabes por dónde empezar?

- Considera lo siguiente: ¿Qué tipo de actividad física le gusta a tu familia? Por ejemplo, si a todos les gusta jugar al básquet, ¿podrían comprometerse a jugar un partido de básquet en familia una vez a la semana? Piensa en cualquier movimiento que pueda ayudar a que tu corazón lata más rápido, a desarrollar los

IDEA PARA LA INCLUSIÓN:

- Utilice preguntas orientativas o enunciados con espacios en blanco para completar y así ayudar a los familiares que necesitan ayuda para participar en los debates
- Si a un miembro de su familia le cuesta responder, dé ejemplos de respuestas u ofrezca respuestas con opción (por ejemplo “¿Podría usted ____ o ____?”)
- Otorgue a su familia más tiempo para responder mediante formas alternativas de comunicación (por ejemplo, comunicación por medio de íconos, dispositivos de comunicación o lenguaje de señas)
- Ofrezca alternativas para compartir las respuestas (por ejemplo, por escrito, de forma oral)
- Pida a otro familiar que pase primero para dar un ejemplo de respuesta correcta a esta pregunta
- Utilice los dibujos de sus familiares como símbolo de su singularidad

músculos o a fortalecer los huesos. Para encontrar ideas de actividad física, consulta https://salud.edomex.gob.mx/isem/actividad_fisica.

- O, ¿qué pequeños cambios podrían hacer para que las comidas de tu familia sean más nutritivas? Por ejemplo, ¿podrían comenzar a consumir pan integral en lugar de pan blanco? Hay muchas formas de que tu familia esté sana y al mismo tiempo disfrute de la comida que es importante. Para obtener consejos sobre alimentación saludable, consulta <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>.

Luego, una vez que tengas algunas ideas, completa la tabla siguiente:

Nuestra familia puede:		
Alimentarse de forma más nutritiva...	Moverse...	Tomar otras decisiones saludables...

MIRANDO HACIA EL FUTURO

Ahora traten de motivarse mutuamente para aplicar estos cambios de estilo de vida saludable. Sigue las siguientes instrucciones para crear un mural que inspire a tu familia a vivir lo mejor posible cada día:

1. Elige un lugar para tu mural en tu casa o en los alrededores. Puedes decidir pintar directamente en una pared (quizás en un lugar vacío de tu casa, en el sótano, en el lateral de un edificio o en tu garaje), o puedes crear tu obra de arte en un trozo de cartulina que puedas colgar en cualquier lugar. Trata de elegir un lugar por el que tu familia pase con frecuencia.
2. ¡Crea tu diseño! Tu mural puede ser abstracto o literal, y puede estar compuesto por imágenes, palabras o una combinación de ambas. El único requisito es que tu diseño incorpore los consejos para una vida sana que acabas de idear y que inspire a tu familia a alimentarse de forma nutritiva, a moverse con frecuencia y a estar sana de una forma que sea posible y realista.



3. Reúne materiales que te ayuden a darle vida a tu diseño. Dependiendo del lugar donde vayas a crear tu mural, es posible que necesites pintura, rotuladores, tiza, pinceles, telas, etc.
4. Luego, trabajen juntos para crear un borrador del diseño. Puedes dibujar tu diseño en un papel o crearlo directamente en el lugar de la obra con gis o lápiz. Da a cada uno la oportunidad de añadir sus propios elementos e intenta crear un diseño que le hable directamente a tu familia. Puedes añadir palabras en español, incluir tus colores favoritos, dibujar un autorretrato o incorporar una imagen de un lugar que tenga un significado especial para tu familia.
5. Cuando estés conforme con el diseño, comienza con la elaboración del mural. Completa y revisa tu obra de arte hasta que todos estén seguros de que inspirará a la familia a tratar bien a sus cuerpos y a vivir de la mejor forma posible.