

AGENDA

- Actividad inicial
- Ser
- Dile sí a menos estrés
- Un día en el centro de bienestar
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán el bienestar y la aptitud física como esenciales para la autoestima.

Los estudiantes identificarán los factores de estrés en su vida y explorarán maneras para manejarlos y reducirlos.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Mi plato" para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Dile sí a menos estrés" para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Dé las siguientes instrucciones:

- Levanten la mano si ayer comieron una galleta, bebieron refrescos o comieron una barra de chocolate.
- Levanten la mano si se quedaron despiertos hasta tarde la noche anterior, independientemente del motivo.
- Levanten la mano si realizan menos de una hora de ejercicio a la semana. (Señale que el ejercicio no tiene que ser un deporte).

Díales que, en esta lección, aprenderán cómo la dieta, el ejercicio y el descanso afectan su salud, y comprobarán cómo tener un buen estado de salud puede ayudarlos a sentirse, pensar y funcionar de forma óptima.

Parte I Ser (15 minutos)

Propósito: los estudiantes examinan cómo los patrones saludables de nutrición, ejercicio y descanso pueden ayudarlos a verse y sentirse lo mejor posible.

1. Los estudiantes revisan grupos de alimentos importantes y la necesidad de una dieta equilibrada.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Mi plato" a cada estudiante. Explique que los alimentos que ingerimos afectan nuestro nivel de energía y nuestra capacidad para hacer las cosas bien. Una dieta equilibrada significa comer diferentes tipos de alimentos en cantidades adecuadas. Estos alimentos le dan a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar y crecer. Una dieta equilibrada también nos ayuda a vernos lo mejor posible, mantiene nuestra piel saludable, y fortalece nuestro cabello y huesos.

Analicen brevemente cada sección de la tabla y pida a los estudiantes que sugieran una lista de comidas favoritas de cada grupo:

- Los granos (como el pan, los cereales, el arroz y la pasta) son ricos en proteínas y carbohidratos. Son importantes para generar energía. Observen cómo esta sección ocupa una gran parte del plato.
- Las verduras y frutas son ricas en vitaminas y nutrientes que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Las frutas también son una gran fuente de energía. Estas dos porciones ocupan la mitad del plato, lo que significa que la mitad de nuestras comidas deben consistir en frutas y verduras.
- Las fuentes de proteínas, como la carne, el pollo, el pescado, los frijoles, los huevos y los frutos secos, deben formar parte de cada comida, ya que nos proporcionan los componentes fundamentales del cuerpo.
- La taza pequeña representa los productos lácteos, como el yogur o la leche con bajo contenido de grasa. Deberíamos incluir productos lácteos en nuestras comidas, ya que nos aportan calcio, lo que ayuda a que los huesos y dientes crezcan fuertes. Quienes son intolerantes a la lactosa pueden consumir lácteos sin lactosa o leche de soya fortificada con calcio.
- Los aceites, los dulces y las grasas no saludables (que ni siquiera se muestran en el plato) son alimentos que se deben consumir con moderación: estos alimentos incluyen las papas fritas, el pollo frito, las galletas y los refrescos. Las grasas y aceites pueden obstruir las arterias y afectar el funcionamiento del corazón. Los dulces no tienen ningún valor nutricional y pueden causar problemas de salud.

Al levantar la mano para cada grupo de alimentos, haga una encuesta entre los estudiantes para ver si están comiendo cantidades apropiadas de cada grupo. Analicen formas de cambiar los hábitos alimentarios, como comer menos dulces, comer más frutas, hacer tres comidas pequeñas al día y consumir refrigerios saludables entre las comidas.

2. Los estudiantes examinan cómo la comida afecta la autoestima.

Pida a los estudiantes que terminen cada oración:

- Cuando como demasiados dulces, me siento ____ (*pesado, cansado*).
- Cuando me siento así, me cuesta ____ (*mucho*) hacer las cosas.
- Cuando eso sucede, me siento ____ (*mal*) conmigo mismo.
- Cuando me alimento de forma equilibrada, me siento ____ (*bien, enérgico, fuerte*).
- Cuando me siento así, me resulta ____ (*fácil*) hacer las cosas.
- Cuando eso sucede, me siento ____ (*bien*) conmigo mismo.

Los estudiantes escriben su propia serie de oraciones como las de arriba para mostrar cómo la comida afecta su autoestima. Aliéntelos a compartir sus pensamientos con los compañeros.

3. Los estudiantes revisan la necesidad de hacer ejercicio.

Explique que el ejercicio aumenta la energía. Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, lo que estimula la mente y el cuerpo. Fortalece los músculos, huesos, y otros tejidos y órganos.

Pídales que compartan ideas para armar una lista de actividades físicas que disfruten. Escriba las respuestas en la pizarra.

Pídales que se pongan de pie y se estiren. Guíelos en algunos ejercicios de flexión y estiramiento para que fluya el oxígeno. Invite a voluntarios a compartir algunos ejercicios que conozcan y guíe a la clase para hacerlos.

4. Los estudiantes examinan cómo el ejercicio afecta la autoestima.

Los estudiantes trabajan en pares para representar una escena entre una persona sana y un teleadicto. Cada persona sana debe intentar convencer a su amigo teleadicto de que el ejercicio mejorará su vida. Las personas sanas tienen tres minutos para brindarles a sus amigos al menos tres razones convincentes por las cuales el ejercicio reforzará su confianza. Luego deben cambiar de roles y repetir el procedimiento. Cuando hayan terminado, pregunte:

- ¿Cuántos teleadictos fueron convencidos de cambiar sus costumbres? ¿Qué se dijo que los convenció para cambiar?
- ¿Cuántos teleadictos se mantuvieron firmes en el sofá? ¿Cuáles son para ustedes los beneficios de ser un teleadicto?

Señale que el ejercicio también alivia el cuerpo de la tensión y el estrés. Pregunte a los estudiantes si alguna vez se han dado cuenta de que estar al aire libre y hacer alguna actividad los ayuda a sentirse mejor cuando están enojados o molestos. Recuérdeles que dormir bien por la noche (entre 7 y 10 horas) también los ayuda a ser más productivos relajando la mente y el cuerpo.

Parte II Dile sí a menos estrés (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican factores de estrés en su vida y exploran formas de manejar y reducir ese estrés.

1. Los estudiantes analizan fuentes comunes y señales de estrés.

Explique que el estrés es tensión, o una sensación de presión o ansiedad. El estrés ocurre cuando se sienten fuera de control o bajo mucha presión, y afecta la forma en que responden a las personas o situaciones. Pídales que den un ejemplo de un evento que les cause estrés, ya sea en la escuela, en el hogar, en el trabajo (si es que tienen uno), con sus amigos o en la comunidad.

Pida a un voluntario que escriba las respuestas en la pizarra.

Pídeles que describan cómo saben que sienten estrés. Pregunte:

- ¿El cuerpo les envía señales? *(Los estudiantes pueden mencionar señales frecuentes, como dolor de espalda, cuello o estómago).*
- ¿La mente les envía señales? ¿Cómo cambian sus sentimientos o emociones? *(Los estudiantes pueden sugerir que se enojan o se frustran).*
- ¿Cómo cambia su comportamiento? *(Algunos estudiantes pueden aislarse y encerrarse en sí mismos. Otros pueden demostrar ansiedad hablando demasiado fuerte o rápido).*

Señale que no siempre pueden controlar los eventos en su vida, pero sí pueden controlar su comportamiento.

2. Los estudiantes exploran formas de responder a situaciones estresantes.

Analicen los siguientes escenarios:

- Tienen una prueba en la escuela. ¿Qué tres cosas pueden hacer para sentirse seguros en lugar de ansiosos? *(Los estudiantes pueden responder: estudiar mucho, estar preparado, dormir bien por la noche).*
- Regresan a casa tarde del trabajo. Se sienten inseguros en la calle donde caminan. ¿Qué pueden hacer para sentirse menos nerviosos? *(Los estudiantes pueden decir: caminar bajo las luces de la calle o donde las personas puedan verte, llevar un silbato o algo que haga ruido, planificar caminar con alguien y no solo, elegir una ruta más larga pero más segura para llegar a casa).*

Distribuya una copia de la hoja de actividades "Dile sí a menos estrés" a cada estudiante. Asigne cinco minutos para completar esta hoja de actividades.

Cuando hayan terminado, pida que analicen cómo tratan de reducir el estrés en su vida. Aliente a los estudiantes a aportar sugerencias útiles sobre las técnicas que funcionan para ellos. Invite a voluntarios que estén familiarizados con las estrategias de respiración, por ejemplo, a liderar la clase en algunos ejercicios. Otros estudiantes pueden tener experiencia en yoga, relajación, meditación o tradiciones culturales que puedan compartir.

Parte III Un día en el centro de bienestar (15 minutos)

Propósito: los estudiantes planean una rutina saludable de alimentación, ejercicio y descanso, incluidas algunas estrategias para promover menos estrés.

1. Los estudiantes ponen en práctica lo que han aprendido planificando un "día en el centro de bienestar".

Divida la clase en grupos de cinco o seis. Explique que cada grupo planificará un supuesto "día en el centro de bienestar" para la clase. El plan debe incluir lo siguiente:

- Un menú para el desayuno, el almuerzo y la cena que sea saludable y nutritivo, y tenga las cantidades adecuadas de todos los grupos de alimentos para cada comida.
- Un cronograma de ejercicio diario, que incluya deportes, entrenamientos y caminatas.
- Un cronograma aparte de conferencias y clases sobre técnicas para reducir el estrés, que incluya estrategias de respiración, relajación, meditación, yoga y tradiciones culturales.

Asigne 10 minutos para que los estudiantes preparen el plan.

2. Los estudiantes comparten sus planes.

Permita que cada grupo comparta su plan con la clase. Haga que la clase evalúe los planes y determine cuál sería el más saludable. Explique que, si bien es poco probable que puedan incorporar todas las actividades del "club de bienestar" en su vida cotidiana, deberían esforzarse por incluir algunas.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que resuman cómo la alimentación, el ejercicio y la reducción del estrés afectan su vida. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Cuando estamos saludables, nos vemos, sentimos, pensamos y funcionamos de forma óptima.
- Los alimentos que consumimos afectan la energía y la salud.
- El ejercicio aumenta la energía. Fortalece el cuerpo, y alivia la tensión y el estrés.
- Las personas sanas que descansan bien están mejor preparadas para afrontar el estrés.
- Con frecuencia, podemos controlar la cantidad de estrés en nuestra vida decidiendo cómo responder a las situaciones estresantes.

Evaluación del estudiante

1. Crea un menú para una comida sana y equilibrada.
2. Enumera tres beneficios del ejercicio regular.
3. Enumera tres técnicas para reducir el estrés.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Recuerda crear un código de conducta que guíe tus acciones hacia un estilo de vida saludable". - Glenn Van Ekeren

Haga que los estudiantes creen un esquema para una vida saludable que les sea posible seguir. Discuta los elementos de una vida saludable.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Explique a los estudiantes que las técnicas de disminución del estrés que son efectivas para una persona pueden no funcionar para otra. Pida a los estudiantes que investiguen varias técnicas e identifiquen tres que les parezcan útiles. Haga que cada estudiante comparta una técnica y cree una lista resumida para compartir con la clase.

Escribir en el diario

Desafíe a los estudiantes a llevar un registro de los momentos en que se sienten estresados durante toda la semana. Pida que escriban lo que los hizo sentirse estresados y cómo lidiaron con el estrés. Después de una semana, haga que los estudiantes informen los resultados de sus registros de estrés a la clase.

Usar tecnología

Indique que completen el formulario que aparece, para recibir un plan diario de alimentos personalizado para su altura y peso.

Haga que los estudiantes impriman sus planes. Como clase, analicen maneras y comprométase a seguir los planes.

Tarea

Haga que los estudiantes elijan cuatro alimentos en su hogar y calculen la información nutricional de cada uno (p. ej., calorías, grasa, proteínas). Haga que miren el panel lateral o posterior y vean si los alimentos eran tan nutritivos como pensaban.

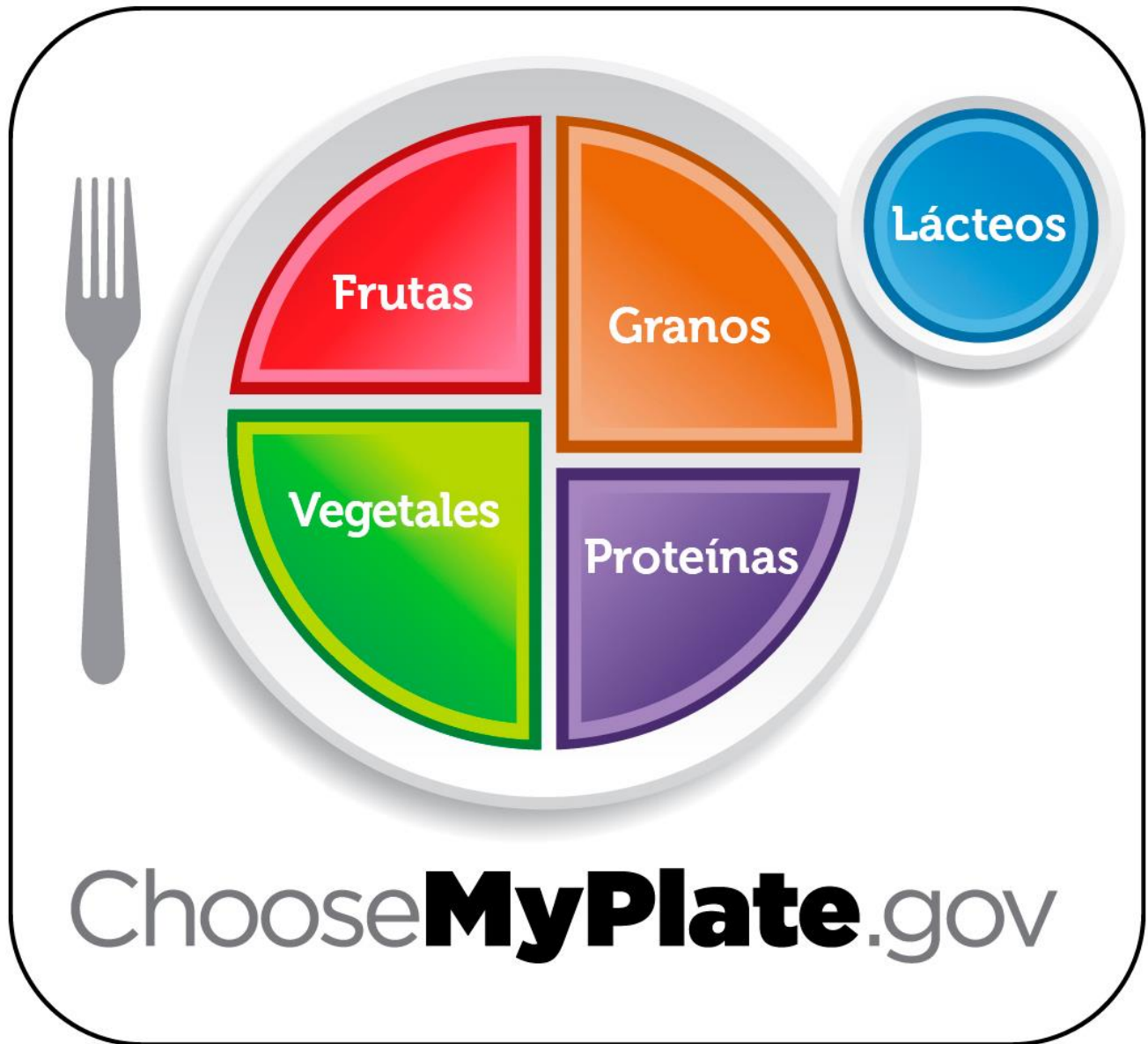
Haga que los estudiantes informen sus hallazgos a la clase.

Recursos adicionales

Muestre un video de yoga o de ejercicios a la clase. Haga que los estudiantes lo sigan, si es posible.

Analice con los estudiantes cómo el yoga o el ejercicio los hizo sentir (o podrían hacerlos sentir).

MI PLATO



DILE SÍ A MENOS ESTRÉS

EL MOTIVO	EL INDICIO	LE DIGO SÍ A MENOS ESTRÉS HACIENDO LO SIGUIENTE:
1.		a.
2.		b.
3.		c.
4.		d.
5.		e.