

## P-A-T-R-O-N-E-S... P-A-T-R-O-N-E-S...

### Hoja de actividades - De la escuela al hogar

Aunque la clase de matemáticas puede ser lo primero que venga a la mente, la realidad es que los patrones nos rodean. Podemos encontrar patrones en la música que cantamos, la ropa que vestimos, y hasta en nuestras rutinas diarias. De hecho, los patrones son esenciales para establecer metas de actividades físicas y nutrición, que en última instancia, llevará a un estilo de vida activo y saludable. Desde identificar (¡y luego mejorar!) las rutinas de actividad física de todo el día, hasta analizar los patrones de consumo de alimentos de nuestra familia, es importante estar consciente de su existencia. Luego debemos asegurarnos de que esos patrones conduzcan a nuestro bienestar, ¡y este recurso justamente se propone hacerlo!

Esta hoja (fácil de imprimir) presenta ideas de actividades que ayudan a los alumnos a adoptar hábitos saludables en la escuela y el hogar.

### Actividad en la Escuela 1: Nuestros patrones de actividad

En la escuela, el otoño es símbolo de comienzos recientes y nuevos impulsos. Por eso es el momento ideal para enseñar nuevas rutinas.

Durante dos semanas, trabajen juntos para hacer un seguimiento del nivel de actividad de sus alumnos cada día escolar. Copie el cuadro siguiente en un pizarrón blanco o papel de gráficos e incluya a los alumnos en el proceso. Trate de incluir todas las actividades en las que participe la mayor parte de la clase : recreo, educación física, excursiones de otoño, etc.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Actividad física	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana
(Por ejemplo: Fútbol - 10 min.)	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde

Después de dos semanas, revise el cuadro y hable sobre las observaciones de los alumnos. Recuérdeles que un patrón es algo que se repite, y que traten de encontrar patrones en su actividad física. Por ejemplo: ¿la clase está más activa durante las tardes? ¿Los alumnos están menos activos los martes y jueves? ¿Los alumnos están más activos los días que tienen clase de educación física?

Hablen sobre de qué manera, como clase, pueden añadir más actividad física cada día. Reitere la importancia de la actividad física y asóciela con la función que desempeña en ayudar al cuerpo en todos los lados del Triángulo de bienestar (vea el [programa de estudios](#) como apoyo para presentar el concepto del Triángulo de bienestar a sus alumnos).

Piensen juntos en una lista de ideas para ayudar a la clase a desarrollar un patrón de actividad física. Por ejemplo, ¿podrían todos hacer diez saltos de tijera entre sus clases los lunes/miércoles/viernes y correr en su mismo lugar los martes/jueves? Siga dando seguimiento a las actividades físicas ¡y utilice las ideas de la clase para presentar nuevos patrones de movimiento cada semana!

## Actividad en la Escuela 2: Cómo mezclar las actividades

Una vez que los alumnos estén conscientes de cuánto se mueven, enfóquese en cómo se mueven. Empiecen analizando el recreo. ¿Siempre practican los alumnos el mismo deporte o hacen la misma actividad? ¿Siempre juegan con las mismas personas? Pida a grupos de alumnos que piensen cómo moverse de distintas maneras y jugar con distintas personas puede ser de beneficio para todas las áreas del Triángulo de bienestar. Traten de crear algunas variaciones de lo siguiente:

**Bienestar físico** (Mi cuerpo): Diversos movimientos fortalecen diferentes grupos de músculos y presentan nuevas maneras de retar al cuerpo.

**Bienestar emocional** (Mi mente y mis sentimientos): Tener distintas actividades evita el aburrimiento, permite pensar de diferentes maneras y asegura que todos tengan la oportunidad de hacer algo que realmente les guste.

**Bienestar social** (Mis relaciones con familiares y amigos): Jugar con diferentes personas ayudará a los alumnos a hacer nuevos amigos y a aprender a llevarse bien con los demás.

Como clase, fijen una meta para aumentar la variedad de a qué y con quiénes juegan los alumnos durante el recreo. A veces es bueno interrumpir un patrón si hace que los alumnos traten de hacer cosas nuevas.

## Actividad en la Escuela 3: ¡Los almuerzos también tienen patrones!

Los patrones y la consistencia a menudo son positivos, especialmente si son hábitos saludables que se repiten y promueven una variedad de comportamientos, Analice el almuerzo que los alumnos hacen en la escuela. Pídales que hablen de las siguientes preguntas con un compañero: ¿Siempre traes lo mismo de tu casa para el almuerzo? ¿Ordenas siempre la misma comida en la escuela? ¿Hay ciertos alimentos que nunca comes? ¿Hay ciertos alimentos que siempre comes? ¿Hay ciertos patrones en lo que comes?

Presente **MyPlate** y hable de la importancia de crear un patrón de comer esa variedad (una combinación de frutas, vegetales, granos, proteína y productos lácteos) todos los días. Explique que, aunque no todas las comidas tienen que tener esa combinación exacta de grupos de alimentos, la meta de todos debe ser acercarse lo más posible a esa meta.

En pares o grupos de tres, haga que los alumnos diseñen almuerzos realistas (de casa o hechos en la cafetería de la escuela) que cumplan con los criterios de MyPlate. Podría tener que repasar la definición de cada grupo de alimentos con los alumnos. Cuando terminen de diseñar sus nuevos almuerzos, aliente a los grupos a que los compartan. Después, póngalos en el salón de clases como recordatorio de usar **MyPlate** con el fin de crear patrones saludables para el almuerzo.

Firma del alumno \_\_\_\_\_

Firma del padre o madre \_\_\_\_\_

Firma del instructor \_\_\_\_\_

## P-A-T-R-O-N-E-S... P-A-T-R-O-N-E-S...

### Hoja de actividades - Del hogar a la escuela

Su hijo(a) ha estado investigando cómo influyen los patrones en su vida diaria y cómo asegurarse de que estas rutinas mejoren su bienestar personal. A medida que se adaptan al nuevo año escolar, relacione lo que su hijo(a) aprende en la escuela con su vida en casa, mediante las actividades a continuación, para incorporar patrones positivos en el horario familiar. Luego fije metas para ayudar a su hijo(a), y a toda la familia, a tener un estilo de vida activo y saludable.

#### Actividad en el Hogar 1: Patrones en las comidas

En la escuela, su hijo(a) investigó patrones en su almuerzos en la escuela, y descubrió ideas para que regularmente estén en mejor equilibrio. Siga con esta actividad en casa e incorpore nuevos patrones en las comidas de familia. Una excelente manera de comenzar es añadir más frutas y vegetales en todas las comidas.

Antes de ir a comprar alimentos, trabaje con su hijo(a) para juntos seleccionar unos cuantos vegetales y frutas claves para el menú de la semana. Pueden ser congelados o frescos, según su preferencia. Cuando compre productos frescos, las frutas y vegetales de temporada tienden a ser menos costosos y también saben mejor.

Una vez que hayan elegido las frutas y vegetales, fíjense una meta familiar que incluya al menos una fruta y un vegetal en cada comida. Aventúrense a buscar recetas sencillas en línea o en libros de cocina. ¿Sabía que, por ejemplo, los calabacines, se pueden cocinar a la plancha en un sartén, usarse para rellenar tacos, dorarse en el horno, ocultarse en pastelitos o galletas, o servirse con pasta? ¡Las frutas y vegetales son más versátiles de lo que pensamos!

Cada semana, trate de incorporar una nueva fruta o vegetal a su selección, ¡pero no exagere! Es más fácil centrarse en pocos tipos de frutas y vegetales cada semana ¡y prepararlos de muchas maneras diferentes!

## Actividad en el Hogar 2: Nuestro Triángulo de bienestar familiar

Fijarse metas de bienestar y establecer patrones activos y saludables ahora ayudará a sus hijos en el transcurso de toda su vida. Por eso, es importante tener rutinas que ayuden al bienestar físico (como dormir suficiente todas las noches, tener actividad física y una dieta balanceada), el bienestar mental o emocional (como expresar sus sentimientos, dar el máximo en la escuela y participar en diversas actividades) y el bienestar social (como llevarse bien con otros, poder decir “no” a ciertas personas y pasar tiempo con la familia). Estos tres tipos de bienestar forman los tres lados de su Triángulo de bienestar.

Hable con su hijo(a) de su rutina los sábados o domingos, o cualquier día en el que pasen mucho tiempo juntos. Explíquele que quiere investigar qué lado(s) del Triángulo de bienestar en su familia es o son los más fuertes y cuáles necesitan mejorar.

Utilice el cuadro a continuación para anotar un día que pasen juntos. Luego marque cada hora del día que se haya usado para fortalecer el bienestar físico, mental o emocional, o social.

Nota: También puede llenar esta forma en tiempo real a lo largo del día.

Periodo	Durante este tiempo, nosotros...	¿El tiempo favoreció el bienestar físico?	¿El tiempo favoreció el bienestar mental o emocional?	¿El tiempo favoreció el bienestar social?
<b>Ejemplo</b>	Preparamos el desayuno y comimos juntos como familia	✓		✓
7am-8am				
8am-9am				
9am-10am				
10am-11am				
11am-12pm				

12pm-1pm				
1pm-2pm				
2pm-3pm				
3pm-4pm				
4pm-5pm				
5pm-6pm				
6pm-7pm				
7pm-8pm				

### Actividad en el Hogar 3: Todos los lados son importantes

Uno está en su mejor condición cuando el Triángulo de bienestar está en equilibrio. Eso quiere decir que todos los lados del Triángulo de bienestar son igualmente fuertes. Con su hijo(a), cuente el número de marcas en cada columna y anote las cantidades totales a continuación:

Bienestar físico: \_\_\_\_\_ Bienestar mental o emocional: \_\_\_\_\_ Bienestar social: \_\_\_\_\_

Identifique qué lado del Triángulo de bienestar de su familia necesita la mayor atención. ¡Luego fíjense una meta para crear un patrón de fin de semana que fortalezca ese lado! Por ejemplo, si el lado de bienestar social es el más débil, planeen pasar juntos al menos dos horas en alguna actividad familiar todos los sábados. Escriban una declaración de la meta que comience con la siguiente oración:

**Esta semana nos enfocaremos en el lado de bienestar \_\_\_\_\_ del Triángulo de bienestar familiar. Lo haremos al \_\_\_\_\_ durante \_\_\_\_\_ hora(s) la próxima semana.**

Recorte la declaración de su meta y pida a su hijo(a) que le ponga en un lugar donde la familia la vea. Después de un par de semanas, vuelvan a hacer las Actividades 2 y 3 para ver si su Triángulo de bienestar familiar es más fuerte. Una vez que hayan fortalecido un lado del triángulo, ¡sigan fijándose más metas y rutinas para asegurar que su Triángulo de bienestar familiar sea tan fuerte como sea posible!

La familia \_\_\_\_\_ completó las siguientes actividades de Juntos Contamos™:

\_\_\_\_\_ Patrones en la hora de las comidas \_\_\_\_\_ Nuestro Triángulo de bienestar familiar \_\_\_\_\_ Todos los lados son importantes

## Programa de estudios

El programa de estudios Juntos Contamos™ apoya a los maestros con herramientas para que ayude a sus alumnos a tener un estilo de vida activo y saludable. Las lecciones se centran en los conceptos fundamentales del bienestar general y enseña a los niños a tomar decisiones saludables que fomentan hábitos sanos a lo largo de su vida.

### APRENDER JUNTOS

Los alumnos aprenden sobre el bienestar físico, social y emocional. Descubren la forma en la que tomar decisiones y establecer metas les pueden ayudar a mantener un equilibrio en su vida.

### COMER JUNTOS

Se presentan a los alumnos los elementos claves de los patrones alimenticios saludables. Aprenden sobre los distintos grupos de alimentos y la importancia de tener una dieta balanceada todos los días.

### JUGAR JUNTOS

Los alumnos aprenden la importancia que tiene la actividad física en el bienestar general. Crean planes de acción y aprenden a superar los obstáculos que comúnmente evitan que hagan actividad física diariamente.