

## Fundamentos del bienestar

Grados: 3-5

### Objetivos del alumno:

- Describir y analizar los tres aspectos del bienestar: físico, social y mental o emocional
- Reflexionar sobre los niveles personales de bienestar
- Fijar una meta para mejorar el bienestar personal

### Materiales:

- Hoja de actividades del alumno: “Lista de acciones para mi bienestar” (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: “El triángulo del bienestar” (una por alumno o por grupo)
- Hoja de actividades del alumno con tarjetas de bienestar: una hoja por alumno o grupo (recortar las tarjetas de cada hoja para repartirlas por separado)
- Trozos de varias frutas y/o palitos de pan (3 por grupo)
- Palillos de dientes (7 por grupo)
- Tres notas adhesivas de distintos colores por alumno

**Duración:** Se sugieren 2 a 3 sesiones (45 minutos cada una)

### Experto al instante:

Según los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el **conocimiento de la salud** se define como “la capacidad que tiene una persona de obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones adecuadas respecto a ella”. Para los niños, se interpreta como la capacidad de tomar decisiones correctas en favor a la salud, pensar en hábitos para una vida saludable y ponerlos en práctica, ser amables al hablar y aprender sobre los sentimientos propios, así como la manera de expresarlos.

Para ayudar a los niños a aprender sobre la salud, es fundamental enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente estar sano. Es el proceso activo de tomar conciencia y elegir opciones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

Al esforzarse para lograr un bienestar óptimo, se reduce el estrés, disminuye el riesgo de enfermedades y fortalece el bienestar social y emocional. Es importante que los alumnos aprendan que el bienestar es una parte fundamental de su vida, ya que las estadísticas muestran que es clave al momento de llegar a la adolescencia (datos extraídos del Sistema de

vigilancia ante comportamientos riesgosos en los jóvenes [Youth Risk Behavior Surveillance System, o YRBSS, por sus siglas en inglés]: Salud mental, salud física y salud social).

Se han definido distintos aspectos del bienestar, incluidos el social, físico, mental, medioambiental, académico, espiritual y ocupacional. Para niños pequeños, es preferible presentar la idea de mejorar el bienestar mediante el equilibrio de tres aspectos: físico, social y mental. Estos son los tres aspectos que exploraremos en esta lección.

Para ilustrar y reforzar el equilibrio entre esos tres aspectos del bienestar, la lección incluye un triángulo visual. El triángulo abarca:

- **El bienestar físico**, cuyos ejemplos incluyen:
  - Cuidar el cuerpo
  - Hacer actividades físicas
  - Tener buena higiene personal
  - Tener hábitos saludables de alimentación y nutrición
  - Vivir en un ambiente seguro
- **El bienestar social**, cuyos ejemplos incluyen:
  - Interactuar con las personas a su alrededor
  - Llevarse bien con otros en una variedad de entornos y en línea
- **El bienestar mental o emocional**, cuyos ejemplos incluyen:
  - Sentirse bien con uno mismo y aceptarse
  - Expresar y controlar emociones
  - Manejar las exigencias de la vida diaria
  - Controlar el estrés y la presión

**El equilibrio** se refiere a tener igual proporción de salud física, social y mental o emocional en las líneas del triángulo del bienestar. Por ejemplo, si un alumno no ha dormido ni desayunado bien (bienestar físico), se verán afectadas su capacidad de manejar el estrés (bienestar mental o emocional), su interacción con amigos, maestros u otras personas (bienestar social).

Es importante ayudar a los alumnos a entender que el **equilibrio puede ser difícil de alcanzar**, pero entender qué es el bienestar y cómo tomar las decisiones apropiadas les servirá a lo largo de toda su vida.

Nota: Podría ser la primera vez que los alumnos escuchen el término “estrés”. El **estrés** es la forma en que el cuerpo reacciona a los cambios que suceden a nuestro alrededor. El estrés puede ser bueno y útil, pero también puede ser malo si nos impide participar en la vida diaria (como estar con los amigos o ir a la escuela).

Con esta actividad, los alumnos evalúan sus propias conductas respecto al bienestar y se fijan metas personales para mejorar su equilibrio. Algunas ideas podrían incluir:

## Ejemplos de bienestar físico:

- Proponerse comer una variedad de alimentos: frutas, verduras, granos enteros, proteína magra y productos lácteos (Lineamientos para la buena alimentación de los estadounidenses, USDA 2015-2020)
- Dedicar tiempo diariamente a actividades físicas
- Dormir un mínimo de ocho horas diariamente
- Mantener una buena higiene (lavarse las manos, cepillarse los dientes)

## Ejemplos de bienestar social:

- Tener una buena comunicación con amigos y familiares
- Mostrar respeto a otras personas
- Ser confiable (hacer los deberes, cumplir las promesas)
- Ayudar a los amigos a tomar buenas decisiones
- Compartir emociones con amigos y familiares
- Participar en actividades que mejoren el bienestar social (deportes, clubes o actividades en las que participen varias personas)

## Ejemplos de bienestar mental o emocional:

- Mostrar emociones al comunicarse con otros
- Hablar con amigos o familiares cuando se necesite
- Saber que es bueno para conseguir el bienestar mental o emocional (la lectura, los deportes)
- Manejar el estrés eficazmente para resolver problemas
- Estar abierto a nuevas ideas y a nuevas formas de llevar a cabo las actividades

En la última sesión, se pide a los alumnos que apliquen lo que han aprendido para tomar decisiones en situaciones auténticas relacionadas con el bienestar. Se les podrían dar muchas situaciones a los alumnos o dejarlos elegir la que corresponda a su área de crecimiento con base en la “Lista de acciones para mi bienestar”.

Nota: Se aconseja ser sensible a las situaciones individuales de cada alumno y seguir las normas de la escuela en relación a la recopilación de información personal de menores de edad.

## Procedimiento:

### Sesión 1: Introducción al bienestar

1. Distribuya a grupos pequeños siete palitos de dientes y tres trozos de fruta y/o palitos de pan. Rete a cada grupo a crear una estructura independiente (sin apoyo en otra) con una base sólida, únicamente con los materiales que les proporcionó.

2. Pida a los grupos que presenten sus estructuras y expliquen cómo y por qué decidieron usar esos materiales y construirla de esa manera.
3. Después de que todos los grupos hayan hecho sus presentaciones, hablen sobre las siguientes preguntas:
  - a. Además de tener los mismos materiales, ¿qué tienen en común todas o casi todas las estructuras?
  - b. ¿Por qué es importante una base sólida para que una estructura se sostenga?
  - c. ¿Qué podría suceder si la base no fuera suficientemente fuerte o sólida?
  - d. ¿Cómo se podría relacionar este ejercicio con la salud? Recuerde a los alumnos que una base es un cimiento sólido para algo. ¿Cuál creen que sería una buena base para su salud? Nota: Esta pregunta abstracta podría ser difícil para algunos alumnos; tal vez tenga que dar ejemplos.
4. Introduzca el término “bienestar” y escríbala en la pizarra. Pregunte a los alumnos qué palabra se encuentra dentro de la palabra “bienestar”. Encierre en un círculo la palabra “bien”. Pregunte a los alumnos qué significa estar bien. Acepte todas las respuestas relacionadas con bienestar. Explique que el “bienestar” se refiere a tomar decisiones que pueden ayudarlos a estar sanos ahora y en el futuro. Invite a algunos voluntarios a compartir o dibujar ejemplos de lo que piensen que signifique el término “bienestar”.
5. Diga a los alumnos que hay distintos tipos de bienestar. Muéstreles la imagen del “Triángulo del bienestar” (hoja de actividades del alumno) para ilustrar los tres tipos de bienestar que vemos en esta lección y el equilibrio entre ellos. Repase cada “lado” del triángulo del bienestar (nota: puede explicar que los triángulos son una excelente base de soporte porque sus lados son iguales y están equilibrados).
6. Pregunte a los alumnos qué tipos de bienestar creen que representan las figuras que dibujaron o las palabras que escribieron. Nota: A continuación se enumeran ejemplos para reforzar o compartir con ellos:
  - a. Físico: Caminar, practicar deportes, salir a recreo, saltar la cuerda, comer una variedad de alimentos, cuidar el cuerpo, bañarse con frecuencia, cepillarse el cabello y los dientes, dormir suficiente, reducir el tiempo frente a una pantalla.
  - b. Social: Conversar con amigos, practicar un deporte en un equipo o en recreo, jugar videojuegos, usar medios sociales de comunicación, hablar y escuchar, resolver conflictos, hacer amigos, respetarse a uno mismo y a los demás, estar contento con uno mismo, esforzarse en la escuela, hacer la tarea, ayudar con los quehaceres de casa.
  - c. Mental o emocional: Observar sentimientos y emociones, fijarse metas, tomar decisiones, controlar el estrés, hacer frente a situaciones difíciles y deberes

diarios (trabajo en la escuela, tareas, etc.), creer en uno mismo, tener una actitud positiva, ser capaz de aprender de errores o fracasos.

7. Una vez que los alumnos entiendan los tres tipos de bienestar, reparta un juego de tres tarjetas de bienestar (hoja de actividades del alumno) a cada alumno o grupo. Lea los enunciados siguientes y pida a los alumnos que levanten la tarjeta que corresponda al tipo de bienestar. Repase las respuestas cada vez y pida a los alumnos que expliquen las razones de sus respuestas. Tenga en cuenta que algunos enunciados podrían corresponder a más de un aspecto, pero la respuesta correcta es saber cuál es el aspecto principal.
  - a. Mi familia es importante para mí. (Bienestar mental o emocional)
  - b. Tengo al menos un buen amigo con quien hablar. (Bienestar social)
  - c. Duermo un mínimo de ocho horas diarias. (Bienestar físico)
  - d. Como una variedad de frutas, verduras, proteínas, granos y productos lácteos. (Bienestar físico)
  - e. Soy una persona responsable. (Bienestar mental o emocional)
  - f. Les digo a otros cómo me siento. (Bienestar mental o emocional)
  - g. Puedo llevarme bien con distintas personas. (Bienestar social)
  - h. Me va bien en la mayoría de las asignaturas de la escuela. (Bienestar mental o emocional)
  - i. Me mantengo activo físicamente casi todos los días. (Bienestar físico)
  - j. Puedo decirle “no” a la gente. (Bienestar social)
  - k. Escucho a las personas cuando hablan. (Bienestar social)
  - l. Puedo hablar de problemas. (Bienestar mental o emocional)
  - m. Disfruto muchas actividades distintas. (Bienestar mental o emocional)
  - n. Uso un casco para andar en bicicleta. (Bienestar físico)
  - o. Disfruto hacer cosas con mi familia. (Bienestar social)
8. Pida a los alumnos que mencionen los riesgos de no tener bienestar físico (podrían enfermarse o lastimarse), bienestar social (podrían no tener amigos y estar tristes) o bienestar emocional (podrían sentirse estresados o alterados).
9. Para terminar la sesión, pida a cada uno de los alumnos que diga una cosa que haya aprendido sobre el bienestar.

## Sesión 2: El bienestar y tu vida

1. Si va a comenzar una nueva sesión, repase lo que los alumnos aprendieron en la Sesión 1 sobre el bienestar. Presentar las tres situaciones de toma de decisiones en la siguiente sección “Tú decides” podría ser una buena oportunidad para reafirmar el aprendizaje.

2. Diga a los alumnos que van a analizar más información sobre el bienestar y sobre la manera de mejorar o mantener su bienestar personal. Dé a cada alumno la “Lista de acciones para mi bienestar” (hoja de actividades del alumno). Repase las instrucciones y pida a los alumnos que llenen la hoja de actividades y que luego respondan “Sí” o “No” a cada aspecto del bienestar.
3. Dígalos que consulten la sección de reflexión de la “Lista de acciones para mi bienestar”. Pregúnteles por qué es importante reflexionar en las áreas en las que son fuertes y aquellas en las que tienen que esforzarse más. Pida a los alumnos que llenen la sección.
4. Dé a cada alumno dos notas adhesivas de distintos colores. Pídale que escriban en un color un aspecto del bienestar en el que son fuertes; y en el otro color, un aspecto en el que tengan que esforzarse más. Luego pídale que peguen sus notas adhesivas en una parte del salón. ¿En qué aspecto del bienestar son fuertes la mayoría de los alumnos? ¿En qué aspecto tienen que esforzarse más?
5. Explique a los alumnos que el equilibrio puede cambiar día con día. Cada persona es diferente y está bien que sea así. Debemos tomarnos el tiempo para pensar en el bienestar personal y tratar de tomar decisiones que nos ayuden a mantener un bienestar equilibrado todos los días. Lo importante es que hagamos nuestro mejor esfuerzo continuamente en todas las áreas.
6. Ahora pida a los alumnos que vayan a la sección para fijar metas en la pág. 2 de la “Lista de acciones para mi bienestar”. Explique que, ahora que ya han reflexionado en sus áreas de fortaleza para el bienestar, y en las que podrían mejorar, es el momento de dar ideas sobre la forma de mejorar en un aspecto del bienestar.
7. Una vez que terminen la sección, pídale que le digan a un compañero algo que hagan muy bien para su bienestar y algo que podrían mejorar, y así cambiar algunas respuestas “No” a “Sí”. A medida que lo hagan, deben considerar el equilibrio. Tenga en cuenta que los alumnos tendrán la oportunidad de enfocarse en fijar metas en la lección 3.
8. Pida a los alumnos que, en una tercera nota adhesiva, escriban por lo menos una meta de bienestar que se hayan fijado y el nombre de alguien que pueda ayudarles a alcanzarla. Recuérdeles que hay muchas personas que los quieren y desean que sean felices y exitosos. Es importante identificar quién podría ayudarles a lograr su meta y compartirla con esa persona. Pida a los alumnos que pongan esa nota adhesiva donde quieran. Deben elegir un lugar donde la vean y recuerden su meta y la persona que pueda ayudarles.

9. Por último, entregue a los alumnos el siguiente apunte para su diario:  
Puedo cuidar mi salud (bienestar físico, social, mental o emocional) si hago lo siguiente...

**Tú decides:** *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos e integrarse en la lección o extenderla.*

### **Bienestar físico:**

Xavier sale a andar en su patín un par de días a la semana, pero no puede hacerlo en el resto de la semana. Le encanta ir cuesta abajo, pero no tiene casco. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda Xavier? Mediante los pasos para fijar metas en la “Lista de acciones para mi bienestar”, ayuda a Xavier a fijarse una meta para mejorar en ese aspecto del bienestar.

### **Bienestar social:**

A Sara le cuesta mucho trabajo hacer amigos en la nueva escuela a la que asiste y nadie juega con ella durante el recreo. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda Sara? Mediante los pasos para fijar metas en la “Lista de acciones para mi bienestar”, ayuda a Sara a fijarse una meta para mejorar en ese aspecto del bienestar.

### **Bienestar mental o emocional:**

A José le encanta leer y jugar en el equipo de baloncesto, pero a veces se siente triste y no sabe cómo decírselo a los demás. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda José? Mediante los pasos para fijar metas en la “Lista de acciones para mi bienestar”, ayuda a José a fijarse una meta para mejorar en ese aspecto del bienestar.

### **Conexiones con la familia:**

Pida a los alumnos que compartan con su familia su “Lista de acciones para mi bienestar” y que elijan a un familiar que pueda ayudarles a lograr su meta.

### **Conexiones con la comunidad:**

Es importante que los niños sepan que hay muchas personas en su comunidad que pueden ayudarles a mantener el bienestar a lo largo de su vida. Asigne a grupos de alumnos un aspecto del bienestar y pídeles que investiguen organizaciones comunitarias que se dediquen a ayudar a otras personas en ese aspecto. Elabore una lista de todas las organizaciones y la correspondiente información de contacto que podría compartirse con familias y otras personas de la comunidad escolar.

### **Correlación de normas:**

***Normas generales para la educación sobre salud***

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades interpersonales para mejorar la salud y reducir riesgos a la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades de toma de decisiones para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades de producción de metas para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de formar hábitos para mejorar la salud o reducir riesgos a la salud.
- Los alumnos señalarán los beneficios que ofrece la actividad física como una manera de mejorar la salud.

### ***Normas generales con una base común***

#### ***Hablar y escuchar***

- Participar de forma efectiva en una variedad de conversaciones en colaboración (uno a uno, en grupos y dirigidas por un maestro) con distintos compañeros, mediante las ideas de otros y la expresión clara de ideas propias.

Fuente: SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas)



## Hoja de actividades del alumno



**MENTAL/EMOCIONAL**



## Hoja de actividades del alumno: Lista de acciones para mi bienestar

Bienestar físico		
1) Juego o me mantengo en movimiento al menos 60 minutos todos los días.	Sí	No
2) Mantengo limpios mi cuerpo, mi cabello y mis dientes.	Sí	No
3) Duermo mínimo ocho (8) horas diarias.	Sí	No
4) Voy al médico y al dentista con regularidad (incluso si no estoy enfermo).	Sí	No
5) Uso el cinturón de seguridad cuando estoy en el auto.	Sí	No
6) Como frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos todos los días.	Sí	No
7) Uso casco para andar en bicicleta o en patín.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		

Bienestar social		
8) Tengo un amigo o alguien con quien hablar cuando estoy contento o triste.	Sí	No
9) Quiero y respeto a las personas importantes en mi vida.	Sí	No
10) Puedo estar en desacuerdo con otras personas sin enojarme.	Sí	No
11) Cuando alguien me pide que haga algo que podría lastimarme a mí o a otros digo "no".	Sí	No
12) Me siento contento cuando ayudo a otros.	Sí	No
13) Soy confiable.	Sí	No
14) Sé escuchar a los demás.	Sí	No
15) Pido ayuda cuando la necesito.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		

Bienestar mental o emocional		
16) Me siento satisfecho conmigo mismo y con el tipo de persona que soy.	Sí	No
17) Si me enojo o me altero, puedo decirles a los demás cómo me siento.	Sí	No
18) Escucho a los demás y dejo que alguien me ayude si no entiendo un concepto.	Sí	No
19) Tengo una actividad favorita que me gusta hacer (deportes, música, juegos, arte, lectura)	Sí	No
20) Si cometo un error, puedo aprender de él.	Sí	No
21) Si me siento triste, puedo hablar con alguien.	Sí	No
22) Me gusta saber más cosas y aprender nuevas habilidades.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		



Escribe la cantidad total en cada columna	Sí	No
Bienestar físico		
Bienestar social		
Bienestar mental o emocional		

## Hoja de actividades del alumno: Lista de acciones para mi bienestar (pág. 2)

### Reflexión:

- 1) ¿Qué aspecto del bienestar tiene más respuestas “Sí”?
- 2) ¿Qué aspecto del bienestar tiene más respuestas “No”?
- 3) ¿Tiene tu triángulo lados iguales o equilibrados? Sí No Casi
- 4) ¿Hay un aspecto que hagas muy bien o en el que seas fuerte?

Bienestar físico      Bienestar social      Bienestar mental o emocional

- 5) ¿Hay un aspecto en el que tengas que mejorar o esforzarte más?

Bienestar físico      Bienestar social      Bienestar mental o emocional

### Producción de metas:

- 6) ¿Qué aspecto deseas mejorar y fortalecer? Enciérralo en un círculo.  
Bienestar físico      Bienestar social      Bienestar mental o emocional
- 7) ¿Qué quieres mejorar (por ejemplo: desayunar todos los días, hacer nuevos amigos)?

- 
- 8) Escribe tres maneras de mejorar el aspecto que seleccionaste

a:

b:

c:

---

¿Quién te ayudará a lo largo del trayecto?

## Hoja de actividades del alumno



### BIENESTAR FÍSICO



### BIENESTAR SOCIAL



### BIENESTAR MENTAL/EMOCIONAL

