

¡En sus marcas, listos, META!

Grados: K-2

Objetivos del alumno:

- Crear o adaptar una meta de bienestar personal
- Fijarse metas para mejorar el bienestar físico, social, mental o emocional

Materiales:

- Varias pelotas suaves y metas o porterías (o bien, cinta adhesiva u otro material para simularlas)
- Papel en blanco (una hoja para cada alumno)
- Hoja de actividades del alumno: Mi meta del bienestar (una por alumno)

Duración: Se sugieren 1 a 2 sesiones de 45 minutos cada una

Experto al instante:

Fijarse metas es una habilidad importante para ayudar a los alumnos a mantener equilibrio en el bienestar a lo largo de su vida. Como lo señalan las Normas nacionales de educación sobre la salud, la habilidad de fijarse metas a corto y largo plazo es esencial para ayudar a los alumnos a identificar, adoptar y mantener conductas saludables. No obstante, para algunos alumnos podría ser difícil fijarse metas; se requiere perseverancia para concentrarse en una meta y seguir los pasos a lo largo del proceso. Esta lección se enfoca en ayudar a los alumnos a establecer, mantener y dar seguimiento a las metas relacionadas con su bienestar.

El proceso para fijarse metas incluye:

1. Identificar una meta
2. Identificar los pequeños pasos que deben darse para alcanzar la meta
3. Llevar una lista o un registro para dar seguimiento y revisar la meta, si fuera necesario
4. Celebrar el momento en el que se alcanza la meta

Al fijarse metas, los alumnos deben enfocarse en las siguientes tres preguntas:

- ¿Cuál es tu meta? (Asegúrate de dividirla en partes pequeñas)
- ¿Con quién tiene que ver tu meta? (¡Usualmente, la meta tendrá que ver contigo!)
- ¿Cuándo alcanzarás tu meta?

Para ayudar a los alumnos a fijarse metas para el bienestar físico, el maestro podría querer consultar los Recursos adicionales incluidos en esta lección.

Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación única de cada alumno individual, y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información personal de menores de edad.

Procedimiento:

Sesión 1: ¡En sus marcas, listos, meta!

1. Antes de que entren los alumnos a clase, establezca varias metas físicas (como porterías de fútbol) por todo el salón de clases (pueden ser porterías reales o simuladas con cinta adhesiva u otros materiales). Divida a los alumnos en grupos y pida a cada grupo que se sitúe al lado de una meta. Dele una pelota a cada grupo. Pídales a los alumnos que hagan lo siguiente:
 - a. Indicar la meta en la que quieran meter la pelota
 - b. Pensar en una manera de meter la pelota en la meta
 - c. Hacer que, uno por uno, trate de meter la pelota en la meta siguiendo su idea. Aliénteles a que se aplaudan y entusiasmen entre ellos.
 - d. Repetir el ejercicio, esta vez con un portero que trate de evitar que entre la pelota en la meta.
 - e. Por último, intentarlo de nuevo, sin portero.
2. Pida a los alumnos que se junten y conversen lo siguiente:
 - a. ¿Qué trataba hacer cada uno de ustedes?
 - b. ¿Se les ocurrieron distintas ideas para meter la pelota en la meta? ¿Funcionaron algunas de las distintas ideas? ¿Puede haber más de una manera de meter la pelota en la meta?
 - c. ¿Fue fácil meter la pelota en la meta la primera vez que lo intentaron? ¿Por qué sí o por qué no?
 - d. ¿Fue fácil meter la pelota en la meta la segunda vez que lo intentaron? ¿Por qué sí o por qué no?
3. Pregunte a los alumnos si alguna vez han oído de otras clases de metas, además de esa en la que se pateaba la pelota. Llegue al concepto de que otro tipo de metas es algo que queremos hacer o lograr. Por ejemplo, la meta que se tiene al jugar fútbol ¡es meter la pelota en la portería! Haga hincapié en que las metas son importantes porque sirven para que las personas se superen en muchos aspectos.
4. Pregunte a los alumnos si alguna vez se han fijado una meta. Por ejemplo, podrían tener la meta de aprenderse toda la lista de ortografía, o de salir en una obra de teatro en la escuela. Recalque que una meta es algo en lo que tienen que esforzarse para alcanzarla.

En ocasiones, hay algo que nos impide alcanzar la meta, como le sucedió al portero. ¡Lo importante de una meta es seguir tratando!

5. Señale el triángulo del bienestar y explique que fijar metas del bienestar es una manera formidable de tratar de estar sano y contento. Por ejemplo, una de nuestras metas debe ser cepillarnos los dientes todas las mañanas y todas las noches para cuidar el cuerpo.
6. Divida a los alumnos en grupos pequeños y asigne a cada grupo una hora específica del día: antes de clases, durante las clases y después de clases (se puede asignar la misma hora a varios grupos). Pida a los alumnos que, teniendo en cuenta el triángulo del bienestar, piensen en varias metas del bienestar para la hora del día que se les asignó. Ellos deben tratar de determinar por lo menos una meta de bienestar relacionada con el cuerpo, una relacionada con la mente y las emociones, y otra relacionada con sus amigos y su familia.
7. Piensen juntos algunas ideas antes de que los alumnos comiencen a trabajar en grupo. Un ejemplo de “Mi meta relacionada con el cuerpo” para los grupos que tengan la hora “Antes de clases” podría ser: “Desayunar alimentos nutritivos todos los días antes de ir a la escuela”. O bien, “Mi meta relacionada con la mente y las emociones” para el grupo de la hora “Durante las clases” podría ser: “Preguntar cada vez que no entienda un problema de matemáticas”. Evalúe el nivel de comprensión de los alumnos a medida que traten de dar ejemplos y luego dígales que comiencen a trabajar.
8. Cuando queden 10 minutos de clase por terminar, vuelva a reunir a toda la clase. Pida a los grupos que compartan sus metas en cuanto a los tres lados del triángulo del bienestar y para cada hora del día.
9. Explique que estar bien y saludable puede a veces parecer difícil. Puede costar mucho trabajo cuidar el cuerpo, la mente, los sentimientos y las relaciones con otros. Sin embargo, si dividimos el bienestar en metas más pequeñas, ¡la tarea se hace mucho más fácil!

Sesión 2: Tu meta de bienestar

1. Diga a los alumnos que en esta ocasión fijarán sus propias metas del bienestar. Ya se ha hablado de la importancia de todos los lados del triángulo del bienestar. Ahora dígales que tener la capacidad de fijarse metas y tomar decisiones positivas es una parte importante del estar sano en todos los lados del triángulo del bienestar.

2. Analice con toda la clase un par de muestras de metas sobre cada lado del triángulo de bienestar. Escriba en la pizarra las ideas de los alumnos. Por ejemplo:
 - Los sentimientos y la mente:
 - Leeré durante 30 minutos todos los días.
 - Siempre le diré a alguien cuando algo me moleste.
 - Cuerpo:
 - Comeré todos los días una variedad de tipos de alimentos (frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa).
 - Estaré físicamente activo todos los días durante 60 minutos.
 - Amigos y familiares:
 - Seré amable con mis compañeros todos los días.
 - Haré todos los días los quehaceres de la casa que me correspondan.
3. Diga a los alumnos que, cuando se fijan una meta, deben incluir las tres preguntas: con quién, qué y cuándo (para mayor información, consultar la sección Experto al instante). ¡Las metas de los alumnos deben ser metas posibles de lograr! Por ejemplo, ¿sería realista fijarse la meta de realizar actividades físicas cinco horas diarias? Probablemente no, ya que tienen que descansar, ir a la escuela, etc. Sin embargo, ¿es realista intentar hacerlo una hora al día? ¡Por supuesto que sí!
4. Analice las metas que estén en la pizarra y asegúrese de que coincidan con las tres preguntas y de que sean realistas. Pida a los alumnos que le ayuden a modificar las metas, si fuera necesario.
5. Dígalos que se fijarán una meta de bienestar para la semana siguiente. Ellos tienen que decidir qué parte de su propio triángulo del bienestar necesita mejorar para estar en equilibrio, sentirse contentos y estar sanos.
6. Explique a los alumnos que tendrán que escribir su meta y hacer un dibujo para explicar la forma en que la alcanzarán. La meta debe ser algo que puedan hacer todos los días durante la semana siguiente.
7. Pida a los alumnos que piensen en silencio por unos instantes en el aspecto del bienestar en el que les gustaría mejorar. Mencione los aspectos (Mi cuerpo, Mis amigos y mi familia, y Mi mente y mis sentimientos) y dígalos que comiencen a trabajar en la hoja de actividades “Mis metas del bienestar”, en cuanto se mencione el aspecto que hayan elegido.

8. Una vez que todos tengan sus metas, invítelos a que la compartan con un compañero. El compañero debe asegurarse de que la meta del otro incluya las tres preguntas y que sea posible lograrla.
9. En cuanto todos los alumnos terminen, pida voluntarios que presenten sus metas al resto de la clase.
10. Durante la semana siguiente, trate de apartar un poco de tiempo al principio de las clases para que los alumnos reflexionen sobre el día anterior y marquen su avance en su tabla de Metas del bienestar. ¡Asegúrese de felicitarlos cuando alcancen su meta de la semana!
11. Conforme pase el tiempo, ayude a los alumnos a trazarse nuevas metas para que en el futuro trabajen en metas relacionadas con los tres lados del triángulo del bienestar.

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

Bienestar físico:

Samuel rara vez hace actividades físicas durante 60 minutos. Lo que más le gusta hacer es jugar con su mejor amigo en la computadora. ¿Qué meta se podría trazar Sam para ser más activo?

Bienestar social:

Las amigas de Magdalena siempre difieren en sus opiniones entre ellas y a veces se levantan la voz. ¿Qué meta podría fijarse Magdalena para cambiar esa situación?

Bienestar mental o emocional:

Jorge se pone nervioso con la idea de pedir al maestro que le ayude con la tarea. ¿Qué meta se podría poner Jorge para sentirse mejor consigo mismo?

Conexiones con la familia:

Pida a las familias que trabajen con sus hijos durante el fin de semana para dar seguimiento a las metas de los alumnos. Los alumnos también podrían pedir a sus familiares que se fijen y den seguimiento a su propia meta física, social, mental o emocional. Resulta más fácil alcanzar metas con el apoyo de la familia y, además, ¡es más divertido celebrar si mejoran!

Conexiones con la comunidad:

Organice en la escuela una feria de salud para la comunidad. Elabore presentaciones visuales que muestren la forma en que los alumnos se fijan y dan seguimiento a sus metas, y ¡explique cómo cualquiera puede hacerlo!

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 de producción de metas para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.
- Los alumnos señalarán los beneficios que ofrece la actividad física para la buena salud.
- Los alumnos aceptarán e implementarán la retroalimentación positiva específica de los maestros.
- Los alumnos mostrarán una conducta personal y social responsable de respeto a sí mismo y a los demás.

Normas generales con una base común

Kindergarten:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de kindergarten, en grupos pequeños y grandes
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Agregar dibujos u otras presentaciones visuales a las descripciones, si corresponde, para proporcionar detalles adicionales
 - Hablar de manera audible y expresar claramente pensamientos, sentimientos e ideas

Primer grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de primer grado, en grupos pequeños y grandes
- Presentación del conocimiento y de ideas:

- Agregar dibujos u otras presentaciones visuales a las descripciones, si corresponde, para aclarar ideas, pensamientos y sentimientos
- Enunciar oraciones completas, cuando corresponda, según la tarea y la situación

Segundo grado:

Hablar y escuchar

- Comprensión y colaboración:
 - Participar en conversaciones de colaboración con varios compañeros y adultos sobre temas y textos de segundo grado, en grupos pequeños y grandes
- Presentación del conocimiento y de ideas:
 - Enunciar oraciones completas, cuando corresponda, según la tarea y la situación, para proporcionar los detalles o las aclaraciones que se soliciten

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

Hoja de actividades del alumno: Mis metas del bienestar

¿De qué tipo es tu meta de bienestar?
Enciérralo en un círculo.



Imagen de mi meta:

A fin de sentirme más feliz y saludable, haré lo siguiente:

todos los días durante una semana.

¡Mi avanza con mi meta!
Dibuja una 😊 cada vez que logres tu meta del día.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo