

Capacidades y competencias para la vida

Hábitos saludables

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

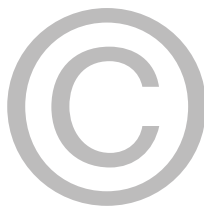
Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

Módulo Hábitos saludables

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

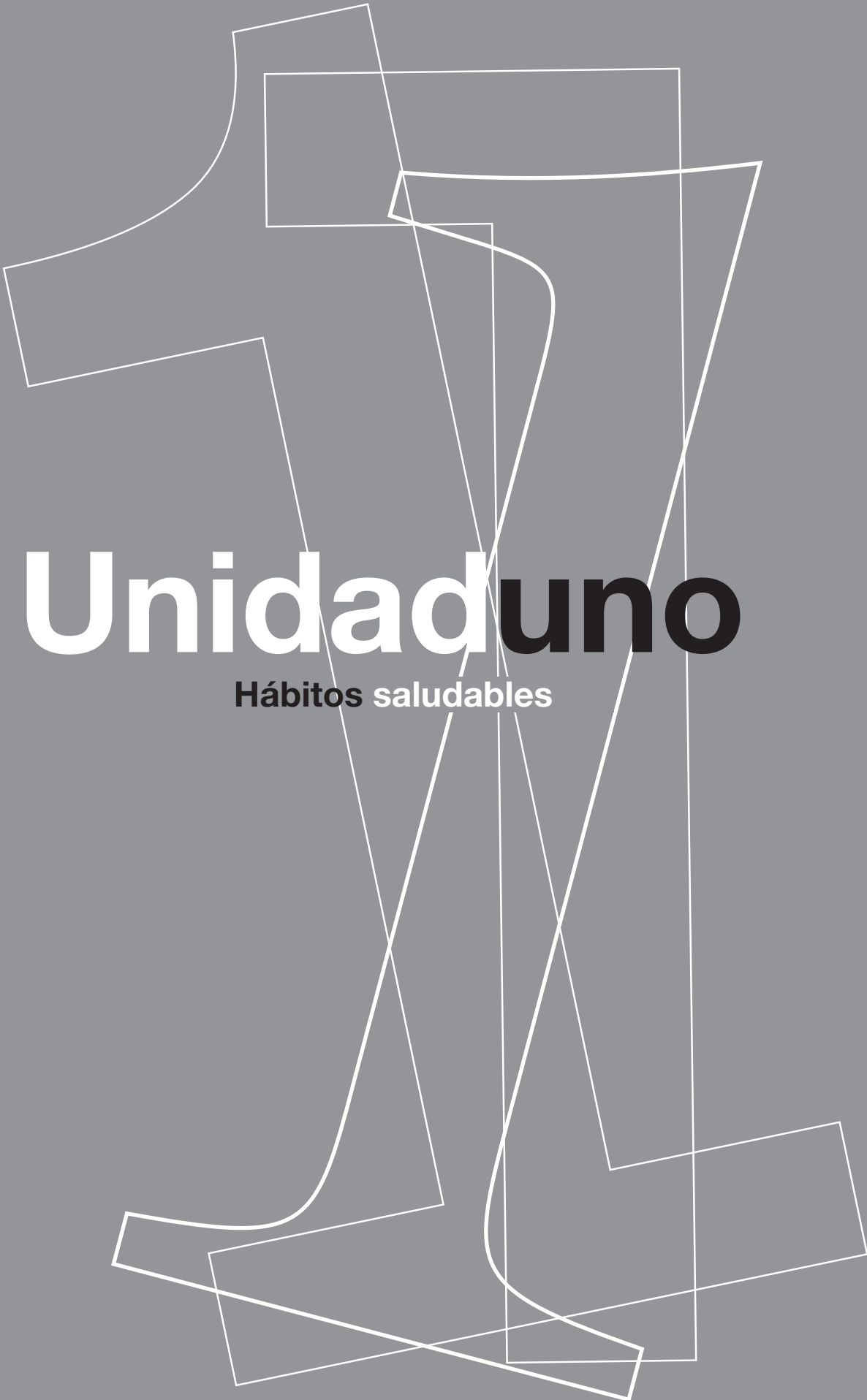
Teléfono 3209360

Página web: www.feyalegria.org.co

E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Diciembre 2015.



Unidad **uno**

Hábitos saludables




RESPIRAR BIEN PARA MEJORAR LA SALUD









*Respirar bien para
mejorar la salud*

Taller 3: respirar bien para mejorar la salud




Objetivo del taller

-  Niñas y niños practican la respiración correcta para cuidar su propio cuerpo.



Recursos de apoyo

-  Reproductor audiovisual
-  Video “*Aprendo a respirar*” disponible en el siguiente enlace https://www.youtube.com/watch?v=E_-TytEHy8Q (para la persona mediadora)
-  Audio “*aprender a centrarse en la respiración*” que encontramos disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=dFLwBrell6o>
-  Papel o cartulina para cada estudiante
-  Colores
-  Plumones
-  Pinturas
-  Pinceles

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Cartelera sobre “opiniones críticas” de sus familiares.
-  Dibujos de niñas y niños sobre “tranquilandia”.
-  Hoja de registro de aprendizajes del taller.

Actividad inicial

-  En plenaria compartimos las “opiniones críticas” que elaboramos con nuestros familiares y en grupos hacemos una cartelera para exponer las conclusiones a las que llegamos con este ejercicio, socializamos nuestro trabajo y ubicamos las carteleras en un lugar visible del salón.
-  Compartimos con el grupo que en el encuentro de hoy trabajaremos la respiración, la cual es una estrategia fundamental para cuidar de nuestro cuerpo y nuestra salud.



Para retroalimentar: sugerimos revisar el video “Aprendo a respirar” disponible en el siguiente enlace https://www.youtube.com/watch?v=E_TytEHy8Q con el fin de orientar con mayor precisión las actividades que se propone realizar con estudiantes.

Actividad central

- Preparamos al grupo para participar en un ejercicio de respiración consciente; para ello, ubicamos el espacio de trabajo (si tenemos la opción de colchonetas las utilizamos) y les pedimos a las niñas y niños escuchar atentamente el audio “*aprender a centrarse en la respiración*” que encontramos disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=dFLwBrell6o>; podemos escucharlo varias veces para lograr mayor comprensión en el estudiantado.
- Concluida la actividad les invitamos a compartir con una compañera o compañero cómo se sienten, qué emociones experimentaron durante el ejercicio y cómo se imaginan “su tranquilidad”.

Actividad de cierre

- Disponemos de varios materiales para que cada niña y cada niño elabore un dibujo de su visualización de “tranquilidad”; compartimos los dibujos en grupos de tres personas y luego hacemos un mural o galería con todos los dibujos. Realizamos un recorrido para reconocer todos los trabajos.
- En plenaria recogemos sentimientos, ideas y opiniones con respecto al reconocimiento de los dibujos de todas las personas del grupo. Acordamos un sitio de nuestra aula para que nos recuerde “tranquilidad” y acordamos visitarla cada vez que lo necesitemos por ejemplo, cuando tenemos estrés o nos encontramos alteradas/os.

Actividades de refuerzo

- Compartimos en casa lo aprendido con la puesta en práctica de nuestra respiración y la practicamos con nuestra familia.
- En una hoja escribimos por qué aprender a respirar nos ayuda a cuidar de nuestra salud. Guardamos esta reflexión en la carpeta.

