

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

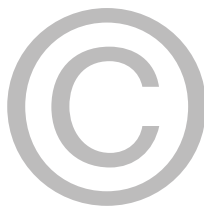
Jaime Benjumea Pamplona

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 **tres**

Actividad y descanso

MOVERME Y DESCANSAR ME GENERAN BIENESTAR


*moverme y descansar me
generan bienestar*









Taller 1: moverme y descansar me generan bienestar

Sesión 1




Objetivo del taller

-  Niñas y niños se sensibilizan en relación con la instauración de hábitos personales de actividad física y descanso saludables.

Recursos de apoyo




-  Un espacio amplio y libre de obstáculos para que las niñas y niños puedan caminar y correr.
-  Agua para beber.
-  Copia de la encuesta “cuántas horas dedicamos a...” para cada grupo. Anexo 4, que se encuentra al final del módulo.
-  Opcional: cartelera u hoja impresa con recomendaciones de actividad física y sueño
-  Copia de la guía “Observando nuestra hora de recreo” para cada grupo. Anexo 5, que se encuentra al final del módulo.
-  Copia de la encuesta “cuántas horas dedicamos en nuestra familia a...” para cada estudiante. Anexo 6, que se encuentra al final del módulo.

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje




-  Cuentos e ilustraciones sobre los aprendizajes de la unidad anterior.
-  Cartelera con información sobre promedios de actividad física, conexión a dispositivos y sueño.
-  Información procesada sobre qué actividades realizan niñas y niños en el recreo escolar.
-  Grupos organizados que hacen actividad física en la hora de recreo escolar.

Hábitos saludables

Actividad inicial

-  Compartimos algunos textos e ilustraciones elaboradas por las niñas y niños; preparamos un rincón del salón para exponer los trabajos.
-  A continuación, les solicitamos expresar qué entienden por actividad física y qué por “hacer ejercicio” o practicar un deporte. Pedimos a niñas y niños mencionar qué actividades físicas practican y con qué frecuencia.
-  Con base en esta información, les proponemos formar grupos por afinidad de actividad física de la que gustan, para que la practiquen de manera organizada en la hora del recreo.

Actividad central

-  Seguidamente, pedimos a niñas y niños caminar a distintos ritmos hasta llegar a correr. Por ejemplo, el ritmo 1 puede ser que están caminando sin afán cruzando un parque para llegar a su casa; el ritmo 2 es como cuando se retrasaron un poco al salir de su casa y si no van más rápido les pueden cerrar la puerta del colegio; el ritmo 3 es cuando salen al recreo; y el ritmo 4 es cuando el grupo bromista de la clase las y los está persiguiendo para esconderles algún objeto personal. Dividimos al grupo en dos y les pedimos a uno perseguir y al otro no dejarse atrapar.
-  Luego de unos minutos corriendo, les pedimos dejar de correr para bajar la velocidad a la de caminado y luego quedarse quietas y quietos. Si desean, se pueden sentar o acostar en el piso y realizar varias respiraciones profundas hasta quedar completamente en calma pero alertas.
-  Solicitamos comentar cómo se sintieron en el juego y cómo se sienten ahora, tanto en lo corporal como en lo mental, y hacemos énfasis en que tanto la actividad física como el descanso generan bienestar.

Para retroalimentar: (elaboración a partir de CCM.net Salud – Kioskea, la página web del National Heart, Lung and Blood Institute, y la de la Organización Mundial de la Salud)

La actividad física es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), ‘todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que origina un gasto de energía mayor al que se produce en reposo’. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o jardín son algunos ejemplos de actividad física.






Hábitos saludables

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio. También según la OMS, la actividad deportiva es ‘toda actividad física, especializada y organizada’. La práctica deportiva no tiene que ser con fines competitivos, sino simplemente para disfrutar de ella.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Actualmente hay una fuerte tendencia al sedentarismo, por lo que es importante incluir hábitos de vida que nos mantengan en movimiento, pues cuanta más actividad física practiquemos, más nos beneficiaremos.

Los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos.



- 
 Organizamos grupos preferiblemente de cuatro personas para responder la encuesta “Cuántas horas dedicamos a...”. Anexo 4, que se encuentra al final del módulo; les pedimos que presenten en plenaria los resultados de las dos preguntas formuladas al final de la encuesta.
- 
 Terminadas las presentaciones, hacemos una comparación de los tiempos dedicados al internet (sin actividad física) y aquellos dedicados a la actividad física y al descanso. Hacemos énfasis en la retroalimentación sobre las consecuencias de la insuficiente actividad física y el descanso insuficiente sobre la salud de las personas (obesidad infantil, juvenil y adulta), y el rendimiento escolar.
- 
 Si lo consideramos pertinente, organizamos una cartelera o repartimos una hoja con el resumen de la información que se proporciona para retroalimentación.

Para retroalimentar: (con información de Llavina, 2011 y 2014, y de Redacción BBC Mundo, 2015)

Muchos procesos biológicos ocurren de noche. El descanso nocturno provee al cuerpo de su necesidad diaria de restitución y recuperación fisiológicas. El déficit crónico de esta “tregua” se asocia desde hace muchos años al fracaso escolar, porque los niños se duermen o no atienden en clase, están muy cansados, registran ausencia de concentración, falta de control o impulsividad. El descanso ineficaz también se ha relacionado con un aumento de peso, tanto en la infancia como en la adolescencia y la adultez.



Hábitos saludables

Pero el exceso de sueño también afecta el rendimiento cognitivo. Investigadores de la Facultad de Medicina del Colegio Universitario de Londres han llevado a cabo este trabajo, que ha asociado tanto la falta como el exceso de horas de sueño con un declive en la función del cerebro, que equivaldría a tener entre cuatro y siete años más de edad.

A corto plazo, una pérdida pequeña de tiempo de sueño, (una hora menos de lo necesario) de manera crónica en el inicio de la infancia se relaciona con un peor rendimiento escolar al comienzo de la escolaridad (con 6 años). Pocas horas de sueño durante los primeros 4 años de vida multiplican por tres el riesgo de un desarrollo del lenguaje más lento. Estos datos constatan que es probable que haya un período crítico del desarrollo infantil en el que el déficit de descanso nocturno es dañino, incluso a pesar de que la alteración se normalice años después. Es fundamental, por tanto, establecer rutinas desde la infancia.



Las recomendaciones de horas para dormir de un panel de expertos en sueño de la National Sleep Foundation, un instituto de investigación estadounidense sin fines de lucro con sede en Arlington (Virginia), son las siguientes:

- *Recién nacidos (0-3 meses): lo ideal es que duerman entre 14-17 horas cada día, aunque también es aceptable que lo hagan entre 11 y 13 horas. Lo que no se aconseja es dormir más de 18 horas.*
- *Bebés (4-11 meses): se recomienda que duerman entre 12-15 horas. También es aceptable que descansen entre 11 y 13 horas, pero nunca más de 16 o 18 horas.*
- *Niños pequeños (1-2): no es recomendable que duerman menos de 9 horas y más de 15 o 16. Lo que se aconseja es que descansen entre 11 y 14 horas.*
- *Niños en edad preescolar (3-5): entre 10-13 horas sería lo adecuado. Los expertos consideran que menos que 7 y más de 12 no sería aconsejable.*
- *Niños en edad escolar (6-13): lo recomendable sería dormir entre 9 y 11 horas.*
- *Adolescentes (14-17): el rango de sueño aumentó en una hora a 10,08 horas (antes era entre 8,5 y 9,5)*
- *Adultos más jóvenes (18 a 25): entre 7-9 horas al día, y no menos de 6 ni más de 10-11.*
- *Adultos (26-64): lo ideal sería dormir entre 7 y 9 horas, aunque no siempre se logra.*
- *Adultos mayores (de 65 años): lo saludable es descansar entre 7-8 horas al día*





Sesión 2

Actividad de cierre

-  Organizamos grupos de trabajo para observar el tipo de actividades que realizan las y los estudiantes de nuestro colegio a la hora de recreo, apoyándonos en la hoja “Observando nuestra hora de recreo”. Anexo 5, que se encuentra al final del módulo.
-  Procesamos la información y organizamos nuestros resultados para compartirlos en el próximo encuentro.

Actividad de refuerzo

-  Observamos cómo están la actividad física y las horas de descanso y sueño en nuestra familia. Podemos apoyarnos en el cuestionario “Cuántas horas dedicamos en nuestra familia a...”. Anexo 6, que se encuentra al final del módulo; o elaboramos nuestras propias preguntas.
-  Con base en los resultados que obtengamos, proponemos una reunión familiar para discutir maneras de mejorar nuestra actividad física desde el hogar.



The image features a solid black background. Overlaid on this background are several thin, white, overlapping lines that form various geometric shapes, including circles, arcs, and irregular polygons. These lines are scattered across the page, creating a complex, abstract pattern. In the center of the page, the word "Anexos" is written in a bold, white, sans-serif font.

Anexos

Anexo 4

Encuesta ¿cuántas horas dedicamos a...?

Nos reunimos en grupos de cuatro personas para contestar la siguiente encuesta:

Cuántas horas dedicamos a ...				
En cada columna ubicamos los nombres de las personas del grupo				
Navegar por internet				
Ver televisión				
Videojuegos				
Dormir				
Leer				
Practicar algún deporte o actividad física				
TOTAL DE HORAS				

– A cuál actividad le dedicamos más tiempo: _____

¿Por qué? _____

– A cuál actividad le dedicamos menos tiempo: _____

¿Por qué? _____

Anexo 5

Encuesta
“observando nuestra hora de recreo”

Registramos qué tipo de actividades realizan las y los estudiantes de nuestro colegio a la hora de recreo:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Organizamos los resultados de esta información, haciendo una lista de las actividades que más hacen nuestras compañeras y compañeros a la que menos hacen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Anexo 6

Encuesta ¿cuántas horas dedicamos en nuestra familia a ..?

Nos reunimos en familia para contestar la siguiente encuesta:

Actividad	Número de horas
Redes sociales – internet	
Ver televisión	
Videojuegos	
Dormir	
Leer	
Practicar algún deporte o actividad física	
TOTAL DE HORAS	

– A cuál actividad le dedicamos más tiempo: _____

¿Por qué? _____

– A cuál actividad le dedicamos menos tiempo: _____

¿Por qué? _____

