

¡Comencemos a movernos!

★ **OBJETIVO:** Los estudiantes aprenderán la cantidad de actividad física que necesitan al día y lo que su cuerpo hace cuando está en movimiento.

APERTURA

Hoy aprenderemos por qué la actividad física es importante y cómo podemos mantenernos activos. También veremos qué le ocurre a nuestro corazón y respiración cuando realizamos actividad física.



¿Cómo puede esto ayudarnos a convertirnos en mejores atletas?

La actividad física nos ayuda a mantenernos fuertes, en forma y saludables. Los niños deben realizar 1 hora o más de actividad física al día. Los adultos deben realizar al menos 2 horas y media a la semana de actividad física. Eso es por lo menos 30 minutos de actividad física al día durante 5 días a la semana.

Alimentos saludables

★ **OBJETIVO:** Los estudiantes aprenderán a identificar opciones de alimentos saludables y no saludables según los 5 grupos de alimentos.

APERTURA

Hoy aprenderemos a elegir alimentos sanos teniendo en cuenta lo que comieron ayer. Decidiremos cuáles son saludables y pondremos los alimentos en diferentes grupos según corresponda.



¿Cómo puede esto ayudarnos a convertirnos en mejores atletas?

Los alimentos saludables hacen que el cuerpo y la mente funcionen de forma óptima. Un cuerpo sano funciona bien. Tiene la energía que necesitamos para hacer lo que queramos.

En equilibrio

★ **OBJETIVO:** Los estudiantes aprenderán a definir el término calorías y aprenderán la importancia de mantener un equilibrio entre lo que comen y las actividades que realizan.

APERTURA

Hoy aprenderemos por qué es importante equilibrar la cantidad de alimentos que ingerimos y la actividad física que realizamos.



¿Cómo puede esto ayudarnos a convertirnos en mejores atletas?

Equilibrar los alimentos que se ingieren con la actividad que se realiza ayuda a mantener un peso saludable. Tener un peso saludable hace que sea más fácil rendir al máximo.

Hablemos de las emociones

★ **OBJETIVO:** Describir las emociones positivas y negativas y reflexionar sobre cómo los estudiantes se sienten en diferentes situaciones.

APERTURA

Hoy hablaremos de las emociones. Existen emociones positivas (tales como: contento, emocionado, tranquilo) y emociones negativas (tales como: enojado, preocupado, celoso, asustado). Todas las emociones son normales, siempre y cuando las expresemos de forma saludable.



¿Cómo puede esto ayudarnos a convertirnos en mejores atletas?

Hablar sobre las emociones es bueno para nosotros. Nos ayuda a:

- Conocernos a nosotros mismos
- Llevarnos mejor
- Estar cerca de los demás
- Resolver problemas

Actividad: Alimentos saludables

Observemos la foto de este plato saludable. Este plato tiene todos los grupos de alimentos en él. Señala los grupos de alimentos mientras realizas las siguientes preguntas.

- Levanten la mano si ayer comieron alguna fruta o verdura. *Conteo de manos alzadas*
- ¿Alguien comió 5 o más frutas o verduras ayer? Levanten la mano. ¡Excelente! Esa es la cantidad recomendada. Las frutas y verduras nos ayudan a mantenernos saludable.
- ¿Quién comió lácteos ayer? El grupo de productos lácteos incluye leche, queso y yogur. *Conteo de manos alzadas:* los lácteos ayudan a desarrollar huesos fuertes
- ¿Quién comió alimentos proteicos ayer? Este grupo incluye carne, pollo, huevos, frijoles y lentejas, la soja y los frutos secos, por lo que la mantequilla de maní también cuenta. *Conteo de manos alzadas:* los alimentos proteicos ayudan a tener músculos fuertes.
- ¿Comieron granos ayer? *Conteo de manos alzadas.* Los granos incluyen pan, tortillas, pasta, arroz, palomitas de maíz, avena y cereales. Los cereales aportan mucha energía.
- ¿Alguien sabe si tenían cereales integrales? Esos son los más saludables. Entre los integrales se encuentran el pan integral, los cereales integrales, la avena y arroz integral.



CONCLUSIÓN: Pueden mantenerse saludables comiendo alimentos de todos los grupos de alimentos sobre los que hablamos hoy. Esto les ayudará a estar sanos, tener músculos y huesos fuertes, y tener mucha energía.

©2021 The Nemours Foundation/KidsHealth® y la Fundación Michael Phelps. Todos los derechos reservados.

Actividad: ¡Comencemos a movernos!

- ¿Quién sabe dónde se encuentra el corazón? Coloquen la mano sobre el corazón.
- ¿Pueden sentirlo latir? ¿Está latiendo rápido o lento?
- Ahora piensen en su respiración. ¿Están respirando rápido o lento?
- Vamos a hacer algo de actividad física ahora. Traten de mantenerse en movimiento todo el tiempo si pueden.
- Haz que el grupo realice 2-3 minutos de actividad física de intensidad moderada a intensa. Por ejemplo, saltar, correr en el lugar o bailar.
- ¡ALTO! Ahora coloquen la mano sobre el corazón. ¿Está latiendo rápido o lento?
- Ahora, presten atención a su respiración. ¿Alguien respira con dificultad? ¿Les cuesta hablar?
- Los latidos rápidos del corazón y la respiración agitada son señales de que están realizando una buena actividad física. Esto muestra que sus corazones y sus pulmones están trabajando duro y fortaleciéndose.
- Hicimos solo algunos ejercicios rápidos. ¿Cuáles son ejemplos de otros ejercicios físicos?
- Deportes (como el fútbol o el baloncesto), jugar en el patio de recreo, correr, saltar, caminar, nadar, hacer yoga, estirarse e incluso hacer las tareas del hogar son buenas respuestas.

CONCLUSIÓN: La actividad física es importante para mantenerse saludable. Deben tratar de estar activos todos los días. Pueden mantenerse activos practicando deportes, haciendo ejercicios, caminando, bailando, jugando al aire libre e incluso haciendo tareas domésticas. Un ritmo cardíaco acelerado y una respiración rápida y profunda demuestran que se está trabajando duro.

©2021 The Nemours Foundation/KidsHealth® y la Fundación Michael Phelps. Todos los derechos reservados.

Actividad: Hablemos de las emociones

Para cada frase, elijan una palabra que expresen qué es lo que sienten. No hay una respuesta correcta o incorrecta, solo deben concentrarse en cómo se sienten.

- Cuando pierdo un juego, me siento _____.
- Cuando gano un juego, me siento _____.
- Cuando alguien dice palabras malas o groserías, me siento _____.
- Cuando me digo a mí mismo, "Puedo hacer esto", me siento _____.



CONCLUSIÓN: Existen muchas emociones diferentes, positivas y negativas. Todas son normales, siempre y cuando las expresemos de forma saludable.

©2021 The Nemours Foundation/KidsHealth® y la Fundación Michael Phelps. Todos los derechos reservados.

Actividad: En equilibrio

- ¿Quién ha oído hablar de la palabra caloría? Conteo de manos alzadas.
- La palabra caloría es otra palabra para energía.
- Cuando comemos, nuestro organismo ingiere calorías, es decir, energía.
- Se queman calorías, o consumimos energía, incluso cuando estamos sentados. Se necesitan calorías para respirar, pensar y mantener el cuerpo funcionando como debería. Los niños necesitan calorías para crecer. También se queman calorías cuando están físicamente activos.
- Para mantener un peso saludable, las calorías que ingerimos y las calorías que quemamos deben estar en equilibrio.
- Dibujen o escriban algunos ejemplos de alimentos que les gusta comer.
- Ahora dibujen o escriban algunos ejemplos de actividades físicas que les gusta hacer. Están dibujando o escribiendo formas de llevar calorías al cuerpo y formas de usar esas calorías.
- ¿Qué podría pasar si ingieren mucha comida, pero no realizan ninguna actividad física?
- Con el tiempo, es posible que suban más de peso del que necesitan para estar saludables.
- ¿Qué puede pasar si hacen mucha actividad física, pero no comen mucho?
- Es posible que se sientan cansados y, con el tiempo, es posible que no tengan un peso suficiente para estar saludable.

Comidas favoritas	Actividades favoritas

CONCLUSIÓN: Es importante tener un peso saludable para poder rendir al máximo. Para equilibrar lo que comen con lo que hacen, presten atención a las señales de sus cuerpos de que tienen hambre o están satisfechos y manténganse activos todos los días.

©2021 The Nemours Foundation/KidsHealth® y la Fundación Michael Phelps. Todos los derechos reservados.

Respiración profunda

★ **OBJETIVO:** Aprender y practicar la técnica de respiración fuerte para ayudar a calmar la mente.

APERTURA

Hoy aprenderemos un ejercicio de respiración llamado Respiración profunda. Una respiración profunda es una respiración lenta, fácil y relajante. Cuando respiramos con calma, puede ayudarnos a relajar nuestra mente. Respirar con calma es una habilidad que se puede practicar todos los días.



¿Cómo puede esto ayudarnos a convertirnos en mejores atletas?

Nos ayuda a estar más tranquilo cuando las cosas van mal, a estar estables y listos para los desafíos, a prestar atención y a concentrarnos mejor.

Apoyo firme

★ **OBJETIVO:** Identificar el impacto positivo que tiene en nosotros ayudar e identificar las formas en que podemos ayudar a los demás y cómo los demás pueden ayudarnos.

APERTURA

Ayudar es bueno para nosotros. Incluso puede beneficiar más al que ayuda que a la persona que recibe la ayuda. ¿Qué pasa cuando necesitamos ayuda? ¿Somos tan buenos pidiendo ayuda como dándola?



Es una buena práctica pedir ayuda siempre que la necesiten o la deseemos. Todo el mundo merece recibir ayuda, ¡ustedes también! La ayuda adecuada nos hace sentir bien con nosotros mismos.

¿Cómo puede esto ayudarnos a convertirnos en mejores atletas?

Personas que ayudan a otros:

- Son más felices y optimistas
- Se sienten capaces y fuertes
- Se sienten más tranquilos

Mensajes Positivos

★ **OBJETIVO:** Discutir el diálogo interno y reflexionar sobre un ejemplo personal de cómo te ayudó el diálogo interno positivo.

APERTURA

A veces, nos hablamos a nosotros mismos en voz alta. Como por ejemplo esto: “¿Y ahora dónde he puesto el bolígrafo?” Pero, sobre todo, hablamos con nosotros mismos sin decir las palabras en voz alta. Cada uno de nosotros tiene una voz silenciosa en la mente que hace comentarios, casi todo el tiempo. Un nombre para esta voz interior es “diálogo interno”. Este diálogo interno se encuentra ahí en el fondo y nos influye, incluso cuando no estamos prestando mucha atención. Si nos sintonizamos y tratamos de escuchar nuestro propio diálogo interno, podemos comenzar a notar la forma en que nos hablamos a nosotros mismos: lo que decimos, pero también cómo lo decimos.



¿Cómo puede esto ayudarnos a convertirnos en mejores atletas?

El diálogo interno positivo nos hace sentir bien con nosotros mismos. Nos ayuda a probar cosas, creer en nosotros mismos y trabajar duro para hacerlo bien.

Encabezado de plantilla

★ **OBJETIVO:** El texto del objetivo va aquí

APERTURA

La sección de la apertura va aquí

¿Cómo puede esto ayudarnos a convertirnos en mejores atletas?

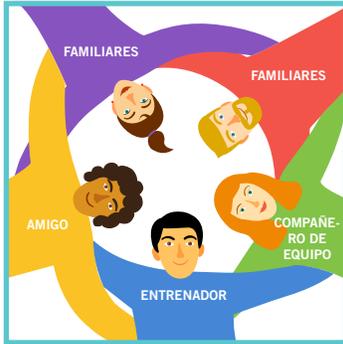
La copia va aquí

Actividad: Apoyo firme

Todos pensemos en formas en que podemos ser mejores compañeros de equipo ayudándonos unos a otros. Piensen en una forma en la que puedan ayudar a un compañero de equipo o entrenador completando esta oración:

Ayudaré a _____ al
_____.

Ahora piensen en tres personas a las que puedan acudir cuando necesiten ayuda.



CONCLUSIÓN: Es bueno dar ayuda, y es bueno pedir ayuda. Ayudar a los demás nos permite sentirnos más feliz, más capaces y más cerca de otras personas.

©2021 The Nemours Foundation/KidsHealth® y la Fundación Michael Phelps. Todos los derechos reservados.

Actividad: Respiración profunda

intenten esto sentados. Pueden cerrar los ojos o mantenerlos abiertos. Dejen que sus respiraciones sean lentas, fáciles y relajadas.



Imaginen que huelen una flor
inspirando lentamente por la nariz.



Imaginen que están soplando
una vela lentamente

CONCLUSIÓN: Realizar cuatro respiraciones profundas puede ayudar a que nuestro cuerpo y nuestra mente se sientan tranquilos y relajados. Pueden usar esta técnica cada vez que se sientan estresados o molestos.

©2021 The Nemours Foundation/KidsHealth® y la Fundación Michael Phelps. Todos los derechos reservados.

Actividad:

Plantilla

- Viñetas de plantilla

CONCLUSIÓN: Plantilla

©2021 The Nemours Foundation/KidsHealth® y la Fundación Michael Phelps. Todos los derechos reservados.

Actividad: Mensajes Positivos

Lean los ejemplos a continuación y levanten la mano cuando escuchen un diálogo interno positivo. Esta es la forma en que le hablaríamos a un muy buen amigo.

- Soy el único que no sabe cómo hacer esto.
- Oh, eso se me pasó. Pero estaré listo para la próxima.
- ¡Puaj! No puedo creer que cometí ese error.
- ¡Puedo lograrlo!
- Si practico, mejoraré en esto.
- Puedo respirar profundo, estoy bien.

CONCLUSIÓN: Hablamos con nosotros mismos todo el tiempo. Esa pequeña voz en nuestra mente se llama diálogo interno. Lo mejor es hablar con uno mismo de manera positiva. El diálogo interno positivo nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos. Nos ayuda a sentirnos seguros, motivados, esperanzados y preparados. Vamos a pensar cada uno en una declaración positiva de diálogo interno que podamos usar ahora mismo.

©2021 The Nemours Foundation/KidsHealth® y la Fundación Michael Phelps. Todos los derechos reservados.