**Crear hábitos saludables positivos**

**Actividad práctica de aprendizaje**

|  |  |
| --- | --- |
| 1:00-1:05 | Qué es un hábito |
| 1:05-1:10 | Crear hábitos saludables positivos |
| 1:10-1:20 | Actividad de encadenamiento de hábitos |
| 1:20-1:30 | Bloquear la actividad |

Suministros

Contenedor de bloques (1 juego)

**1:00-1:05: Qué es el hábito**

DIGA: Un hábito es algo que haces una y otra vez, sin pensar en ello o dándote cuenta de que lo estás haciendo.

Algunos ejemplos de hábitos son:

- Atarse los zapatos

- Caminar

- Ducharse

ACTIVIDAD: Pida a los atletas que den ejemplos de otros hábitos.

DIGA: No tener que pensar en hacer este tipo de cosas libera nuestro cerebro para concentrarse en cosas más importantes, como seguir instrucciones o decidir qué comer.

**1:05-1:10: Crear hábitos saludables positivos**

DIGA: Los hábitos son muy difíciles de dejar de hacer, especialmente los hábitos poco saludables como:

- Fumar

- Comerse las uñas

- Beber refrescos

ACTIVIDAD: Pida a los atletas que compartan si tienen algún hábito poco saludable que hayan abandonado, y qué hicieron para abandonar estos hábitos.

DIGA: Crear hábitos positivos y saludables es una de las mejores cosas que puedes hacer para cuidar de tu salud, cuerpo y mente.

Algunos ejemplos de hábitos saludables son:

- Cepillarse los dientes antes de acostarse

- Desayunar cada mañana

- Dar un paseo después de cenar

ACTIVIDAD: Pida a los atletas que compartan cualquier hábito saludable que estén llevando a cabo.

**1:10-1:20: Actividad de encadenamiento de hábitos**

DIGA: Una de las mejores formas de crear un nuevo hábito saludable es añadirlo, o "encadenarlo", a algo que ya haces todos los días.

Algunos ejemplos de encadenamiento de hábitos son:

- "Cada vez que me lave los dientes, me pondré sobre una pierna durante 30 segundos a cada lado".

- "Cada vez que cene, daré un paseo de 20 minutos después".

- "Cada vez que me vaya a la cama, dejaré mi teléfono en otra habitación".

ACTIVIDAD: Pida a los atletas que piensen en un hábito saludable en el que quieran trabajar. Haga que lo "encadenen" a un hábito que ya están haciendo.

"Cada vez que \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, voy a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_."

DIGA: Hacen falta 2 meses para que algo se convierta en un hábito, lo que parece mucho tiempo.

No te desanimes. Tómatelo día a día y, antes de que te des cuenta, estarás haciéndolo

sin pensarlo.

**1:20-1:30: Actividad en bloque**

DIGA: Si quieres hacer muchos cambios saludables, ¿deberías intentar hacer todos tus nuevos cambios saludables? y ¿hábitos a la vez? Veamos qué ocurre cuando lo intentas.

Actividad:

1. Pon varios tamaños, formas, colores de bloques y 1 recipiente para ponerlos en un

mesa.

Di:

▪ Cada uno de estos bloques es un hábito saludable que quieres iniciar

▪ El contenedor eres tú/tu vida

2. Pida a un atleta voluntario que intente recoger todos los bloques a la vez y ponga

en el recipiente al mismo tiempo.

Di:

▪ Si intentas meter demasiados bloques, o hábitos, en el contenedor de la

al mismo tiempo, abrumas el contenedor, dejas caer un montón de bloques,

y fracasará en su tarea.

3. Pida a cada atleta que coja 1 bloque y le ponga un nombre con un hábito saludable.

(ejemplo: dormir 30 minutos más por noche, beber 2 vasos más de agua al día,

comer 1 verdura en la cena, no fumar, etc.).

4. Haz que cada atleta coloque su bloque en el recipiente, de uno en uno.

Di:

▪ Si te centras en un cambio saludable a la vez, puedes evitar estar demasiado

abrumado por todos los cambios que suceden tan rápido. Antes de que te des cuenta, ¡el contenedor está lleno!

DIGA: Quiere empezar poco a poco con un nuevo hábito saludable y trabajar en él. Luego, con el tiempo (2 – 4 semanas), añada otro.