

### P-A-T-R-O-N-E-S... P-A-T-R-O-N-E-S...

Aunque la clase de matemáticas puede ser lo primero que venga a la mente, la realidad es que los patrones nos rodean. Podemos encontrar patrones en la música que cantamos, la ropa que vestimos, y hasta en nuestras rutinas diarias. De hecho, los patrones son esenciales para establecer objetivos de actividad física y nutrición, algo que al final impulsará un estilo de vida activo y saludable. Desde identificar (¡y luego mejorar!) las rutinas de actividad física a través del día hasta analizar los patrones de consumo de alimentos de nuestras familias, es importante reconocer su existencia. Entonces debemos asegurarnos de que estos patrones conduzcan a nuestro bienestar, ¡y este recurso se propone hacer justo eso!

Esta hoja imprimible presenta ideas para actividades que ayudan a los estudiantes a adoptar hábitos saludables en la escuela y el hogar.

### **Actividad en la Escuela 1: Nuestros Patrones de Actividad**

En la escuela, el otoño simboliza nuevos comienzos e inicios frescos. Por esta razón es la época ideal para enseñar nuevas rutinas.

Durante dos semanas, trabajen juntos para observar el nivel diario de actividad de sus estudiantes. Copie la gráfica a continuación sobre un cartón blanco o papel cuadriculado e involucre a sus estudiantes en el proceso. Trate de incluir cualquier actividad que envuelva a la mayoría de la clase : recreo, educación física, días de juego otoñales, etc.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Actividad Física (Por ejemplo: Fútbol - 10 min.)	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana
	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde

Al cabo de dos semanas, repase la gráfica y discuta las observaciones con los estudiantes. Recuerde a los estudiantes que un patrón es algo que se repite, y traten de encontrar patrones en sus actividades físicas. Por ejemplo: ¿la clase está más activa durante las tardes? ¿Los estudiantes están menos activos los martes y jueves? ¿Los estudiantes están más activos los días que toman educación física?

Discutan de qué manera, como clase, pueden añadir más actividad física a sus días. Reitere la importancia de la actividad física y asóciela al papel que la misma juega en el cuerpo en relación a todas

las áreas del Triángulo de Bienestar. (Vea el [currículo](#) de Juntos Contamos para asistencia en la presentación del concepto del Triángulo de Bienestar a los estudiantes). Elaboren juntos una lista de ideas para ayudar a la clase a desarrollar un patrón de actividad física. Por ejemplo, todos podrían hacer diez saltos de tijera entre clases los lunes/miércoles/viernes y trotar en el mismo lugar los martes/jueves. Siga monitoreando la actividad física y utilice las ideas de su clase para presentar nuevos patrones de movimiento cada semana.

## **Actividad en la Escuela 2: Creen Combinaciones**

Una vez sus estudiantes estén conscientes de cuánto se mueven, cambien el foco a *cómo* se mueven. Comiencen examinando el recreo. ¿Los estudiantes siempre practican el mismo deporte o hacen la misma actividad? ¿Siempre juegan con las mismas personas? Pida a grupos de estudiantes que piensen cómo el moverse de distintas maneras y jugar con distintas personas puede ser beneficioso para todas las áreas del Triángulo de Bienestar. Traten de conseguir algunas variaciones de lo siguiente:

Bienestar Físico (Mi Cuerpo): Los movimientos variados fortalecen diferentes músculos y presentan nuevas maneras de retar al cuerpo.

Bienestar Emocional (Mi Mente y Sentimientos): Realizar diferentes actividades evita el aburrimiento, permite pensar de diferentes formas y asegura que todos tengan la oportunidad de probar algo que realmente les guste.

Bienestar Social (Mis Relaciones con Familiares y Amigos): Jugar con diferentes personas ayudará a los estudiantes a hacer nuevos amigos y aprender a llevarse con los demás.

Como clase, desarrollen un objetivo para aumentar la variedad de a *qué* y con *quiénes* los estudiantes juegan en el recreo. A veces es bueno interrumpir un patrón si hace que los estudiantes prueben cosas nuevas.

## **Actividad en la Escuela 3: ¡Las Comidas También Tienen Patrones!**

Los patrones y la consistencia a menudo son positivos, especialmente si son hábitos saludables que se repiten y promueven comportamientos variados, pero no si refuerzan malos hábitos e impiden la variedad. Examine las comidas que los estudiantes consumen en la escuela. Haga que los estudiantes discutan las siguientes preguntas con un compañero: ¿Siempre traes lo mismo de tu casa para comer? ¿Ordenas siempre la misma comida en la escuela? ¿Hay ciertas comidas que nunca consumes? ¿Hay ciertas comidas que siempre consumes? ¿Tienes ciertos patrones de alimentación?

Presente [MyPlate](#), y discutan la importancia de comer esta variedad (una combinación de frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos) todos los días. Explique que aunque no todas las comidas deben incluir esta combinación exacta de grupos de alimentos, el estudiante debe tener como meta acercarse lo más posible a la misma.

En pares o grupos de tres, haga que los estudiantes diseñen comidas realistas (de la casa o el comedor escolar) que cumplan con los criterios de MyPlate. Tal vez tenga que repasar la definición de cada grupo de alimentos con ellos. Cuando los estudiantes terminen de diseñar sus nuevas comidas, invite a los grupos a compartirlas. Luego exhibalas en el salón de clases para promover el uso de MyPlate en el desarrollo de patrones saludables de alimentación.

Firma del estudiante \_\_\_\_\_

Firma del padre \_\_\_\_\_

Firma del instructor \_\_\_\_\_

### P-A-T-R-O-N-E-S... P-A-T-R-O-N-E-S...

Su hijo/a ha estado investigando patrones que influyen en su vida diaria y cómo asegurarse de que estas rutinas realcen su bienestar personal. Mientras se adaptan al nuevo año escolar, haga una conexión entre lo que su hijo/a aprende en la escuela y su vida en el hogar a través de las actividades descritas a continuación, las cuales ayudarán a incorporar patrones positivos al ocupado itinerario de su familia. Entonces establezca objetivos para ayudar a su hijo/a, y a toda la familia, a adoptar estilos de vida activos y saludables.

### Actividad en el Hogar 1: Patrones en las Comidas

En la escuela, su hijo/a investigó patrones en las comidas escolares y pensó en ideas para hacerlas más balanceadas de manera regular. Siga con esta actividad en la casa a través de la incorporación de nuevos patrones en las comidas que se hacen en familia. Una excelente manera de comenzar es añadiendo más frutas y vegetales en todas las comidas.

Antes de ir a comprar comestibles, seleccione junto a su hijo/a varios vegetales y frutas esenciales para el menú de semana. Pueden ser congelados o frescos, según su preferencia. Al comprar productos frescos, las frutas y vegetales de temporada tienden a ser menos costosos y también saben mejor. ([Aquí](#) tiene un útil diagrama que presenta los productos por temporada).

Una vez hayan seleccionado sus frutas y vegetales, establezcan como objetivo familiar incluir al menos una fruta y un vegetal en cada comida. Aventúrense a buscar recetas simples en internet o en libros de cocina. ¿Sabía que el calabacín, por ejemplo, se puede cocinar a la sartén para rellenar tacos, freír al horno, agregar a los *brownies* o a las pastas? ¡Las frutas y vegetales más versátiles de lo que piensa!

Cada semana, trate de incorporar una nueva fruta o vegetal a su selección, ¡pero no exagere! Es mejor concentrarse en pocos productos cada semana para evitar la confusión y poder prepararlos de muchas maneras diferentes.

### Actividad en el Hogar 2: Nuestro Triángulo de Bienestar Familiar

Establecer objetivos de bienestar y patrones saludables y activos ahora ayudará a sus hijos a través de todas sus vidas. Por eso es importante tener rutinas determinadas que ayuden a su bienestar físico (como dormir toda la noche, actividad física, una dieta balanceada), su bienestar mental/emocional (como expresar sus sentimientos, dar el máximo en la escuela, participar en actividades variadas) y su bienestar social (cómo llevarse bien con otros, poder decir que no, pasar tiempo con la familia). Estos tres tipos de bienestar forman los tres lados de su Triángulo del Bienestar.

Hable con su hijo/a sobre su rutina de los sábados o domingos, o cualquier día en el que pasen mucho tiempo juntos. Explíquelo que quiere investigar cuáles lados del Triángulo de Bienestar son los más fuertes y cuáles necesitan más atención.

Utilice la gráfica a continuación para registrar un día que pasen juntos. Luego marque cada hora del día que haya servido para fortalecer el bienestar físico, mental/emocional o social. *Nota:* También puede ir llenando los espacios mientras transcurre el día.

Bloque de Tiempo	Durante este tiempo, nosotros...	¿El tiempo favoreció el bienestar físico?	¿El tiempo favoreció el bienestar mental/emocional?	¿El tiempo favoreció el bienestar social?
<i>Ejemplo</i>	Preparamos desayuno y comimos juntos como familia	✓		✓
7am-8am				
8am-9am				
9am-10am				
10am-11am				
11am-12pm				
12pm-1pm				
1pm-2pm				
2pm-3pm				
3pm-4pm				
4pm-5pm				
5pm-6pm				
6pm-7pm				
7pm-8pm				

## Actividad en el Hogar 3: Todos los Lados Cuentan

Uno está en su mejor condición cuando el Triángulo de Bienestar está balanceado, lo cual quiere decir que todos los lados del Triángulo de Bienestar están fuertes. Con su hijo/a, cuente la cantidad de marcas en cada columna y añada los totales a continuación:

Bienestar Físico: \_\_\_\_\_ Bienestar Mental/Emocional: \_\_\_\_\_ Bienestar Social: \_\_\_\_\_

Identifique cuál lado del Triángulo de Bienestar de su familia necesita más atención. Entonces establezca el objetivo de desarrollar un patrón de fin de semana que fortalezca ese lado. Por ejemplo, si su lado de bienestar social es el más débil, planifique pasar juntos al menos dos horas en alguna actividad familiar cada sábado. Cree una declaración de objetivo utilizando el comienzo de la oración a continuación:



Esta semana nos concentraremos en el lado de bienestar \_\_\_\_\_ del Triángulo de Bienestar de nuestra familia. Lo lograremos en esta actividad: \_\_\_\_\_ durante \_\_\_\_\_ hora(s) la próxima semana.



La familia \_\_\_\_\_ ha completado las siguientes actividades de Juntos Contamos:

\_\_\_\_\_ Patrones en las Comidas \_\_\_\_\_ Nuestro Triángulo de Bienestar Familiar \_\_\_\_\_ Todos Los Lados Cuentan