

Fundamentos del bienestar

Grados: 3-5

Objetivos para el alumno:

- Describir y analizar los tres aspectos del bienestar: físico, social y mental/emocional
- Reflexionar sobre los niveles personales de bienestar
- Fijar una meta para mejorar el bienestar personal

Materiales:

- Hoja de actividades del alumno: Inventario de bienestar –una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: El triángulo del bienestar –una por alumno o por grupo
- Hoja de actividades del alumno: Tarjetas de bienestar –una por alumno o grupo (dividir en tarjetas separadas)
- Uvas, trozos de manzana o palitos de queso -3 por grupo
- Palillos de dientes - 7 por grupo
- Tres notas adhesivas de diferentes colores por alumno

Duración sugerida: De 2 a 3 sesiones de clase (en intervalos de 45 minutos)

Expertos al instante:

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, el **conocimiento sobre la salud** se define como “la capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones saludables y acertadas”. En el caso de los niños, esto se traduce como la capacidad para tomar decisiones sanas, para pensar y practicar hábitos que mejoren la salud, ser educados al hablar, y aprender a conocer y expresar las emociones.

Un fundamento importante para ayudar a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente gozar de buena salud, es el proceso activo de generar conciencia para tomar mejores decisiones que resulten en una vida más saludable y satisfactoria.

El esforzarse por alcanzar un bienestar óptimo reduce el estrés, disminuye el riesgo de enfermedades y fortalece el bienestar social y emocional. Es importante que los estudiantes aprendan acerca del bienestar como pieza fundamental de su desarrollo porque las estadísticas demuestran que estas son las áreas de mayor necesidad cuando alcanzan la escuela secundaria. (Datos YRBSS: Salud mental, física y social)

El bienestar se ha dividido en distintos aspectos, entre los que se encuentran el social, físico, mental, ambiental, académico, espiritual y ocupacional. En el caso de niños pequeños, suele ser mejor introducirles la idea de mejorar el bienestar balanceando tres de estas dimensiones que incluyen: física, social y mental. Estas son las tres dimensiones que explora esta lección.

A fin de ilustrar y reafirmar el balance de las tres dimensiones del bienestar, en la lección se incluye un triángulo visual, el cual abarca:

- **El bienestar físico**, ejemplos del cual son:
 - Cuidar del cuerpo
 - Realizar actividades físicas
 - Tener buenos hábitos de higiene
 - Tener patrones saludables de alimentación y nutrición
 - Protegerse
- **El bienestar social**, ejemplos del cual son:
 - Relacionarse con las personas a su alrededor
 - Llevarse bien con los demás en distintos entornos y en línea
- **El bienestar mental/emocional**, ejemplos del cual son:
 - Sentirse satisfecho con uno mismo y aceptarse
 - Expresar y procesar las emociones
 - Hacer frente a las exigencias de la vida diaria
 - Controlar el estrés y la presión

El balance se refiere a la proporción equitativa que debe haber entre la salud física, social y mental/emocional en los lados del triángulo del bienestar. Por ejemplo, si un estudiante no duerme bien o no desayuna (bienestar físico), repercutirá en su capacidad para controlar el estrés (bienestar mental/emocional), y podría afectar su relación con amigos, maestros y demás personas (bienestar social).

Es importante ayudar a los alumnos a entender que a veces cuesta lograr el **balance**, pero el hecho de saber qué es el bienestar y cómo esforzarse por tomar decisiones correctas les servirá a lo largo de su vida. Nota: Es probable que esta sea la primera vez que los alumnos escuchen la palabra estrés. El **estrés** consiste en la forma en que el cuerpo reacciona ante los cambios que suceden a nuestro alrededor. El estrés puede resultar ser algo bueno y útil, pero también puede ser malo si nos impide seguir con nuestra vida diaria (como estar con amigos o ir a la escuela).

En esta actividad, los alumnos evalúan su propia conducta respecto al bienestar y se fijan metas para lograr el balance. Las siguientes son algunas ideas:

Ejemplos de bienestar físico:

- Proponerse comer una variedad de alimentos (incluir frutas, verduras, granos enteros, proteína magra y productos lácteos; Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020)
- Realizar actividades físicas a diario
- Dormir un mínimo de ocho horas diarias
- Mantener buena higiene (lavarse las manos, cepillarse los dientes)

Ejemplos de bienestar social:

- Practicar una buena comunicación con amigos y familiares
- Demostrar respeto a las personas
- Ser responsable (realizar quehaceres, cumplir promesas)
- Ayudar a los amigos a tomar buenas decisiones
- Compartir los sentimientos con amigos y familiares
- Participar en actividades que contribuyan al bienestar social (deportes, clubes o actividades en las que participen varias personas)

Ejemplos de bienestar mental/emocional:

- Demostrar emociones comunicándose con otras personas
- Hablar con amigos o familiares siempre que se necesite
- Conocer las aptitudes que se poseen (la lectura, los deportes)
- Sobrellevar el estrés efectivamente para resolver problemas
- Estar abierto a nuevas ideas y a nuevas maneras de realizar actividades

En la última sesión, a los alumnos se les pide que apliquen lo que han aprendido para tomar decisiones en situaciones de la vida real relacionadas con el bienestar. Le puede entregar todos los escenarios a los estudiantes o dejar que los estudiantes escojan uno que se aproxime a su área de crecimiento basado según el “Inventario de bienestar”.

Nota: Es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad.

Recursos adicionales

- Administración de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental
<http://www.samhsa.gov/>
- Pautas sobre actividades físicas (Capítulo 3: Niños y adolescentes activos)
<http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Procedimiento:

Sesión 1: Introducción al bienestar

1. Distribuya entre grupos pequeños de alumnos: siete palillos de dientes y tres uvas, trozos de manzana o palitos de queso. Póngales el reto de que elaboren una estructura que se pueda sostener sin ayuda y que tenga una base fuerte, utilizando solamente los materiales que les proporcionó.
2. Pida a los grupos que presenten la estructura que hayan hecho y que expliquen cómo y por qué decidieron usar esos materiales y construirla de esa manera.
3. Después de que todos los grupos hayan presentado su estructura, analicen las preguntas siguientes:
 - a. Además de tener los mismos materiales, ¿qué otros aspectos en común tienen las estructuras?
 - b. ¿Por qué es tan importante que haya una base sólida para que la estructura se pueda sostener?
 - c. ¿Qué sucedería si la base no fuera lo suficientemente fuerte o resistente?
 - d. ¿De qué forma podría relacionarse este ejercicio con la salud? Recuerde a los alumnos que la base es un cimiento fuerte de algo. ¿Cuál creen que sería una buena base para su salud? Nota: Por ser una pregunta abstracta, puede que sea difícil para algunos alumnos, así que tal vez tenga que dar algunos ejemplos.
4. Introduzca la palabra “bienestar” y escríbala en la pizarra. Pregunte a los alumnos qué palabra se encuentra dentro del término “bienestar”. Encierre en un círculo la palabra “bien”. Pregunte a los alumnos qué significa estar bien. Acepte todas las respuestas que den y que se relacionen con el bienestar. Explique que el “bienestar” tiene que ver con tomar decisiones que sirvan para mantenerse sano ahora y en el futuro. Invite a algunos voluntarios a que den o dibujen ejemplos de lo que crean que signifique la palabra “bienestar”.
5. Diga a los alumnos que hay distintos tipos de bienestar. Muéstreles la imagen del “Triángulo de bienestar” (hoja de actividades del alumno) a fin de ilustrar los tres tipos de bienestar que se cubren en esta lección y el balance que debe haber entre ellos. Haga un repaso de cada “lado” del triángulo. (Nota: Si lo desea, explique que los triángulos son una buena base de soporte porque sus lados son iguales y equilibrados. Es una manera excelente de ver el bienestar).
6. Pregunte a los alumnos qué tipos de bienestar creen que representan las figuras que dibujaron o las palabras que escribieron. Nota: A continuación se ofrecen ejemplos que puede reafirmar o dar:

- a. Físico: Caminar, practicar deportes, hora de recreo, saltar la cuerda, comer una variedad de alimentos, cuidar del cuerpo, ducharse con frecuencia, cepillarse el cabello y los dientes, dormir bien, limitar el tiempo que se pasa frente a una pantalla.
 - b. Social: Conversar con amigos, practicar un deporte en equipo o en el recreo, jugar juegos en línea, redes sociales, hablar y escuchar, resolver conflictos, hacer amigos, respetarse a uno mismo y a los demás, sentirse satisfecho con uno mismo, hacer el mejor esfuerzo en la escuela, hacer las tareas, ayudar con los quehaceres de la casa.
 - c. Mental/emocional: Sentimientos, emociones, fijarse metas, tomar decisiones, controlar el estrés, hacer frente a situaciones difíciles y realizar los deberes diarios (asignaciones de la escuela, tareas, etc.), creer en uno mismo, adoptar una actitud positiva, saber aprender de los errores y fracasos.
7. Una vez que los alumnos conozcan los tres tipos de bienestar, reparta un juego de tres tarjetas de bienestar (hoja de actividades del alumno) a cada uno de ellos o a cada grupo. Lea los enunciados siguientes y pida a los alumnos que levanten la tarjeta que corresponda al tipo de bienestar correspondiente. Repase las respuestas al terminar cada uno y pida a los alumnos que expliquen por qué respondieron de esa forma. Tenga en cuenta que algunos enunciados podrían corresponder a más de un tipo de bienestar, pero que el tipo principal se da como la respuesta correcta.
- a. Mi familia es importante para mí. (Bienestar mental/emocional)
 - b. Por lo menos tengo un buen amigo con quien hablar. (Bienestar social)
 - c. Duermo un mínimo de ocho horas diarias. (Bienestar físico)
 - d. Como una variedad de frutas, verduras, proteínas, granos y productos lácteos. (Bienestar físico)
 - e. Soy una persona responsable. (Bienestar mental/emocional)
 - f. Digo a los demás cómo me siento. (Bienestar mental/emocional)
 - g. Me llevo bien con distintas personas. (Bienestar social)
 - h. Me va bien en la mayoría de las materias de la escuela. (Bienestar mental/emocional)
 - i. Me mantengo activo físicamente casi todos los días. (Bienestar físico)
 - j. Puedo decirle que no a la gente. (Bienestar social)
 - k. Escucho a las personas cuando hablan. (Bienestar social)
 - l. Puedo hablar acerca de los problemas. (Bienestar mental/emocional)
 - m. Disfruto hacer distintas actividades. (Bienestar mental/emocional)
 - n. Me pongo un casco para andar en bicicleta. (Bienestar físico)
 - o. Disfruto hacer cosas con mi familia. (Bienestar social)

8. Pida a los alumnos que compartan los riesgos que se podrían correr por no tener bienestar físico (podrían enfermarse o lastimarse), bienestar social (podrían no tener amigos y estar tristes) o bienestar emocional (podrían sentirse estresados o alterados).
9. Para terminar la sesión, pida a cada uno de los alumnos que diga una cosa que haya aprendido sobre el bienestar.

Sesión 2: El bienestar y tu vida

1. Si va a comenzar una nueva sesión, repase con los alumnos lo que aprendieron en la Sesión 1 sobre el bienestar. Podría ser una buena oportunidad para reafirmar el aprendizaje, introduciendo las tres situaciones que tienen que ver con la toma de decisiones de la sección “Tú decides” a continuación.
2. Diga a los alumnos que explorarán más información sobre el bienestar y analizarán la manera de mejorar o mantener su bienestar personal. Dé a cada alumno el “Inventario de bienestar” (hoja de actividades del alumno). Repase las instrucciones y pida a los alumnos que llenen la hoja de actividades y que luego respondan con “Sí” o “No” cada uno de los aspectos del bienestar.
3. Dígalos que consulten la sección para reflexionar del “Inventario de bienestar”. Pregunte por qué es importante reflexionar en cuanto a los aspectos en los que se encuentran muy bien y aquellos en los que tienen que esforzarse más. Pida a los alumnos que llenen la sección.
4. Dé a cada alumno dos notas adhesivas de distinto color. Pídale que escriban en uno de los colores un aspecto del bienestar en el que se encuentren muy bien y que en el otro pongan otro aspecto en el que tengan que esforzarse más. Luego pídale que peguen sus notas en un lugar del salón de clases. ¿En qué aspecto del bienestar se encuentra bien la mayoría de ellos? ¿En qué aspecto tiene que esforzarse más la mayoría de ellos?
5. Explique a los alumnos que el balance entre las diferentes dimensiones del bienestar puede cambiar de un día para otro. Cada persona es diferente y está bien que sea así. Debemos tomarnos el tiempo para pensar en el bienestar personal y tratar de tomar decisiones que nos ayuden a mantener el equilibrio todos los días. Lo importante es que hagamos todo lo que podamos de forma constante en todos los aspectos.
6. Ahora, diga a los alumnos que vayan a la sección de metas en la pág. 2 del “Inventario de bienestar”. Explique que, ahora que ya han reflexionado en cuanto a los aspectos en los que están bien y en los que podrían mejorar, es momento de que proporcionen algunas ideas en cuanto a la forma de mejorar en un aspecto del bienestar.

7. Después de que terminen la sección, pídeles que le digan a un compañero un aspecto en los que estén bien en cuanto al bienestar y otro en el que podrían mejorar para que así cambien algunas de las respuestas de “No” a “Sí”. A medida que lo hagan, deben pensar en buscar el balance. Tenga en cuenta que los alumnos tendrán la oportunidad de concentrarse en fijar metas en la lección 3.
8. Pida a los alumnos que en una nota adhesiva escriban por lo menos una meta de bienestar que se hayan trazado y el nombre de alguien que pudiera ayudarles a alcanzarla. Recuérdeles que hay muchas personas que los quieren y que desean que sean felices y exitosos. Es importante que determinen quién podría ayudarles a lograr su meta y que compartan la misma con la persona. Pida a los alumnos que coloquen esa nota en cualquier lugar de su elección. Deben elegir un lugar donde la vean y recuerden su meta y a la persona que pueda ayudarles a alcanzarla.
9. Por último, entregue a los alumnos el siguiente apunte para su diario:
Puedo cuidar de mi salud (bienestar físico, social, mental/emocional) si hago las siguientes cosas...

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

Bienestar físico:

Xavier sale a andar en su patín dos días a la semana, pero el resto de la semana no puede andar en él. Además, le encanta ir cuesta abajo, pero no tiene casco. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda Xavier? Mediante los pasos para fijar metas del inventario de bienestar, ayuda a Xavier a fijarse una meta para que mejore en ese aspecto del bienestar.

Bienestar social:

A Sara le cuesta mucho trabajo hacer amigos en la nueva escuela a la que asiste y nadie juega con ella durante el recreo. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda Sara? Mediante los pasos para fijar metas del inventario de bienestar, ayuda a Sara a fijarse una meta para que mejore en ese aspecto del bienestar.

Bienestar mental/emocional:

A José le encanta leer y jugar en el equipo de baloncesto, pero a veces se pone triste y no sabe cómo decírselo a los demás. ¿En qué aspecto del bienestar necesita ayuda José? Mediante los pasos para fijar metas del inventario de bienestar, ayuda a José a fijarse una meta para que mejore en ese aspecto del bienestar.

Conexiones con la familia:

Pida a los alumnos que compartan con su familia su “Inventario de bienestar” y que elijan a un familiar que pueda ayudarles a lograr su meta.

Para ver otras herramientas que sirven para extender el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio JuntosContamos.com. Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

Conexiones con la comunidad:

Es importante que los niños sepan que hay muchas personas en su comunidad que pueden ayudarles a mantener el bienestar a lo largo de su vida. Asigne a grupos de alumnos un aspecto del bienestar y pídeles que investiguen organizaciones de la comunidad que se dediquen a ayudar a otras personas en ese aspecto. Elabore una lista de todas las organizaciones y su correspondiente información de contacto que podría compartirse con familias y otras personas de la comunidad escolar.

Correlación de normas:

Normas nacionales de la educación sobre la salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con fomentar la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para hacer uso de sus aptitudes interpersonales a fin de mejorar el estado de salud y prevenir o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para tomar decisiones a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos demostrarán su capacidad para practicar hábitos saludables con el fin de mejorar su estado de salud y prevenir o reducir riesgos para la salud.

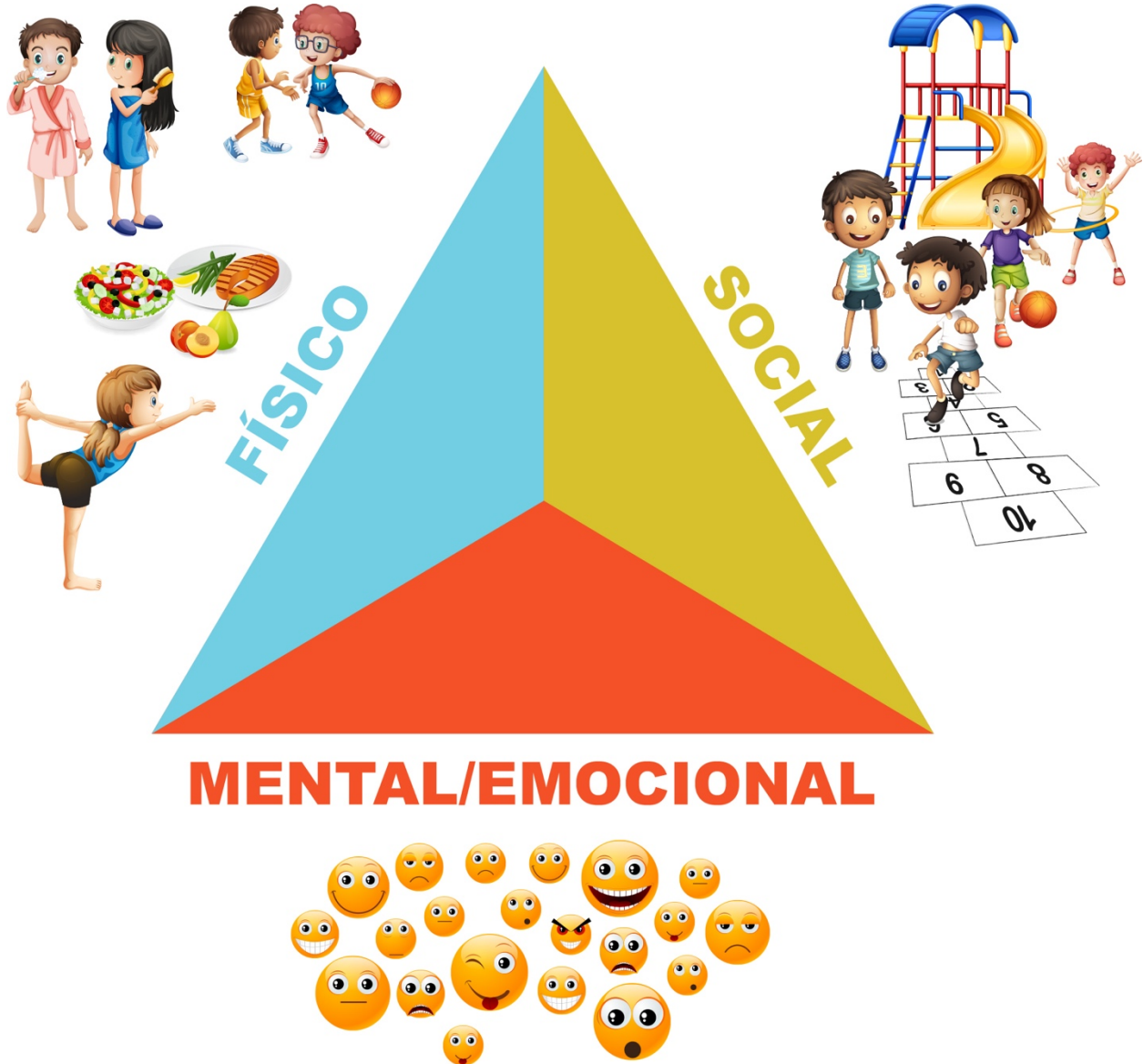
SHAPE America, Normas nacionales de educación física

Identifica los beneficios que ofrece la actividad física como una manera de ser más saludable.

Normas comunes básicas para los estados: Hablar y escuchar

- Participar activamente en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos socios, construyendo sobre ideas propuestas por compañeros y expresando las propias claramente.

Hoja de actividades del alumno



Hoja de actividades del alumno: Inventario de bienestar

Bienestar físico		
1) Juego o me mantengo en movimiento por al menos 60 minutos todos los días.	Sí	No
2) Mantengo limpio mi cuerpo, mi cabello y mis dientes.	Sí	No
3) Duermo un mínimo de ocho (8) horas diarias.	Sí	No
4) Voy al médico y al dentista con regularidad (incluso si no estoy enfermo).	Sí	No
5) Me pongo el cinturón de seguridad al subirme a un coche.	Sí	No
6) Como frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos todos los días.	Sí	No
7) Me pongo casco para andar en bicicleta o en patín.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		

Bienestar social		
8) Tengo un amigo o alguien con quien hablar si me siento feliz o triste.	Sí	No
9) Quiero y respeto a las personas importantes de mi vida.	Sí	No
10) Puedo estar en desacuerdo con otras personas sin enojarme.	Sí	No
11) Cada vez que alguien me pide que haga algo que pudiera lastimarme a mí o a otras personas digo que "no".	Sí	No
12) Me siento feliz cada vez que ayudo a otra persona.	Sí	No
13) Soy responsable.	Sí	No
14) Sé escuchar a los demás.	Sí	No
15) Pido ayuda cada vez que la necesito.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		

Bienestar mental/emocional		
16) Me siento satisfecho conmigo mismo y con el tipo de persona que soy.	Sí	No
17) Si me enojo o me altero, puedo expresar mis sentimientos a los demás.	Sí	No
18) Escucho a los demás y dejo que alguien me ayude si no entiendo un concepto.	Sí	No
19) Tengo una actividad favorita que me gusta hacer (deportes, música, juegos, arte, lectura)	Sí	No
20) Si cometo un error, estoy dispuesto a aprender de él.	Sí	No
21) Si me siento triste, puedo hablar con alguien.	Sí	No
22) Me gusta aprender nuevos conceptos y hacer nuevas cosas.	Sí	No
Suma la cantidad de respuestas "Sí" y "No"		



Coloca la cantidad total en cada columna	Sí	No
Bienestar físico		
Bienestar social		
Bienestar mental/emocional		

Hoja de actividades del alumno: Inventario de bienestar (pág. 2)

Reflexión:

- 1) ¿En qué aspecto del bienestar hay más respuestas “Sí”?
- 2) ¿En qué aspecto del bienestar hay más respuestas “No”?
- 3) ¿Tiene tu triángulo lados iguales o equilibrados? Sí No Casi
- 4) ¿Hay un aspecto en el que estés muy bien o seas fuerte?
Bienestar físico Bienestar social Bienestar mental/emocional
- 5) ¿Hay un aspecto en el que tengas que mejorar o esforzarte más?
Bienestar físico Bienestar social Bienestar mental/emocional

Fijar metas:

- 6) ¿En qué aspecto deseas mejorar y fortalecerte? Enciérralo en un círculo.
Bienestar físico Bienestar social Bienestar mental/emocional
- 7) ¿En qué quieres mejorar (por ejemplo: desayunar todos los días, hacer nuevos amigos)?

-
- 8) Escribe tres maneras en las que puedas mejorar en el aspecto que seleccionaste
a:

b:

c:

¿Quién te ayudará a lo largo del trayecto?


Hoja de actividades del alumno



BIENESTAR FÍSICO



BIENESTAR SOCIAL



BIENESTAR MENTAL/EMOCIONAL

