

## En sus Marcas, Listos, ¡META!

**Grados: 3-5**

### Objetivos del alumno:

- Fijarse o adaptar una meta de bienestar personal
- Practicar el hábito de fijarse metas para mejorar el bienestar físico, social y mental/emocional

### Materiales:

- Varias pelotas suaves y porterías (o cinta adhesiva o algún material para simular porterías)
- Meta de bienestar cumplida de la lección Fundamentos del bienestar (para que los alumnos la consulten)
- Hoja de actividades del alumno: Fijar una meta SMART –una para cada alumno
- Hoja de actividades del alumno: Mi meta personal de bienestar –una para cada alumno
- Rotafolio

**Duración sugerida:** De 1 a 2 sesiones de clase (en intervalos de 45 minutos)

### Expertos al instante:

El fijar metas es un importante hábito que puede servir a los alumnos para lograr un equilibrio en el bienestar a lo largo de su vida. Como lo señalan las Normas Nacionales de la Educación Sobre la Salud, el tener la capacidad para fijar metas a corto y largo plazo es esencial para ayudar a los alumnos a determinar, adoptar y mantener hábitos saludables. No obstante, para algunos alumnos podría ser difícil fijarse metas y se requiere de perseverancia para mantener una meta y hacer seguimiento de los pasos a lo largo del proceso. El objetivo de esta lección es ayudar a los alumnos a establecer, mantener y hacer seguimiento de metas relacionadas a su bienestar.

El modelo de toma de decisiones que se repasa en esta lección es:

**Paso 1:** Determina la decisión que debes tomar.

**Paso 2:** Considera las opciones que tienes.

**Paso 3:** Enumera las ventajas (el impacto positivo) y las consecuencias o las desventajas (el impacto negativo) que implica cada decisión. Con algunas decisiones, quizá tengas que recopilar información o pedir ayuda a un adulto o amigo para finalizar este paso.

**Paso 4:** Toma la decisión. Trata de tomar la decisión que más te convenga.

**Paso 5:** Evalúa tu decisión y cámbiala si piensas que hay una mejor.

A continuación se encuentra el modelo para fijarse metas que se presenta en esta lección.

El proceso para fijarse metas consiste en:

1. Determinar una meta
2. Determinar pequeños pasos que se pueden dar para alcanzar la meta
3. Establecer fechas para lograr la meta principal y los pequeños pasos
4. Identificar los posibles obstáculos que podrían presentarse y la manera de superarlos
5. Tener un grupo de personas que apoyen y ayuden en el trayecto
6. Llevar una tabla, un registro o un diario para evaluar y revisar la meta, si es necesario
7. Celebrar cuando se alcance la meta

Al fijarse metas, los alumnos deben consultar el método S.M.A.R.T.:

- **Específica:** Quién, qué, dónde, cuándo, cuál, por qué
- **Medible:** ¿Qué cantidad? ¿Cuántos? ¿Cómo sabré que ya logré mi meta?
- **Alcanzable:** ¿Puedes alcanzar esta meta? ¿Es realista?
- **Realmente importante:** ¿Tiene importancia para ti esta meta? ¿De veras quieres lograrla?
- **Oportuna:** Fija fechas límite para cada paso de la meta hasta que la cumplas.

Para ayudarles a fijarse metas en cuanto al bienestar físico, los alumnos podrían consultar las Pautas Sobre Actividad Física para los Estadounidenses o las Pautas de USDA 2015-2020.

Para ayudarles a fijarse metas en cuanto a bienestar social y mental/emocional, los alumnos podrían consultar *BAM! Guide to Getting Along* [BAM! Guía para llevarse bien con los demás] de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la cual incluye sugerencias para manejar el estrés y los conflictos.

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:

- Pautas sobre actividades físicas  
<http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020  
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Health Literacy [Educación sobre la salud] <http://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/>
- Administración de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental  
<http://www.samhsa.gov>

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *BAM! Guide to Getting Along* [BAM! Guía para llevarse bien con los demás] de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
  - <http://www.cdc.gov/bam/life/getting-along.html>

## Procedimiento:

1. Antes que los alumnos ingresen al salón, ponga varias porterías físicas alrededor del aula (pueden ser porterías de fútbol o de hockey de verdad o simuladas con cinta adhesiva u otro material). Divida a los alumnos en grupos y pida a los grupos que se paren cerca de una portería. Entregue una pelota a cada grupo. Dirija a los alumnos para que hagan lo siguiente:
  - a. Pídeles que señalen la portería en la que quieran meter la pelota.
  - b. Pida a cada alumno que piense en un plan o en una ruta diferente para meter la pelota en la portería.
  - c. Haga que los alumnos traten, uno por uno, de meter la pelota en la meta siguiendo su idea. Incítelos a que se animen entre ellos.
  - d. Repita el ejercicio, pero esta vez con un portero que trate de atajar la pelota.
  - e. Por último, quite al portero y pida a los alumnos que lo intenten de nuevo.
2. Pida a los alumnos que se junten y analicen juntos lo siguiente:
  - a. ¿Sabían todos cuál era la portería?
  - b. ¿Era una meta física, social o mental/emocional? ¿Cómo lo saben?
  - c. ¿Se le ocurrió a cada integrante del grupo una idea distinta para meter la pelota en la portería? ¿Se logró el mismo objetivo con ideas distintas? ¿Puede haber más de una manera de alcanzar la misma meta?
  - d. ¿Fue fácil meter la pelota en la portería la primera vez que lo intentaron? ¿Por qué sí o por qué no?
  - e. ¿Les costó más cuando había un obstáculo tratando de detenerlos? ¿Cambiaron su estrategia cuando había un obstáculo? ¿Fue más fácil cuando se quitó el obstáculo?
3. Pregunte a los alumnos qué otros tipos de metas hay, ¡además de las que incluyen meter una pelota en una portería! Pida a los alumnos que reflexionen en cuanto al triángulo del bienestar y los fundamentos del bienestar (físico, social, mental/emocional) que se cubrieron en clases anteriores. Pídeles que den ejemplos de metas que se hayan puesto en clases anteriores y que expliquen si son de tipo físico, social o mental/emocional.

Ejemplos de temas y enunciados::

- Elaboraré un plan para expresar mis sentimientos.

- Elaboraré un plan para alimentarme mejor con una variedad de alimentos (frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos).
  - Me mantendré físicamente activo todos los días durante 60 minutos.
4. Anote las metas de los alumnos en la pizarra o en un rotafolio. Luego, relacione las metas con el ejercicio que acaban de hacer los alumnos:
    - a. ¿Lograron su meta en el primer intento? Si fue así, ¿cómo la lograron? Si no fue así, ¿cómo cambiaron su plan?
    - b. ¿Cuántos pasos se necesitaron para lograr la meta?
    - c. ¿Cuántas personas los apoyaron para lograrla?
    - d. ¿Podría haber más de una manera de alcanzar la meta?
    - e. ¿Había algún obstáculo o problema que hizo que les costara alcanzarla?
    - f. ¿Qué estrategias siguieron para librar el obstáculo y lograr la meta?
  5. Diga a los alumnos que fijar metas y tomar decisiones son aspectos importantes para mantener un balance en el bienestar. Trazar metas no es fácil y se precisa de mucha práctica, de que se cometan errores y de que se reflexione al respecto. Está bien si no se logra la primera vez, pero hay que aprender de ello, hacer cambios y, ¡volver a intentarlo! Al igual que en el ejercicio, existe la posibilidad de que no siempre alcancen su meta. A menudo, existen distintas formas de alcanzar la misma meta. En ocasiones, se nos atraviesan obstáculos difíciles y entonces debemos tratar de eliminarlos o de cambiar el plan que tengamos. Por último, si uno logra su meta, ¡pues hay que celebrarlo!
  6. Pregunte a los alumnos qué sería importante al intentar establecer una meta personal. Reparta la hoja de actividades “Fijar una meta SMART”. Explíqueles que la palabra SMART significa “inteligente”. Repasen el significado de cada letra de la palabra SMART y su relación con el proceso para fijarse metas. Si lo desea, haga uso de los ejemplos de metas que dieron antes los alumnos a medida que repasen la hoja de actividades. Luego, pida a los alumnos que trabajen en grupos y que vuelvan a escribir sus metas en la parte inferior de la hoja.
  7. Ahora que ya saben cómo escribir metas SMART, pídale que saquen el “Inventario de bienestar” de la lección Fundamentos del bienestar. Si hay alumnos que no hayan hecho un “Inventario de bienestar”, lo pueden hacer ahora. O bien, puede repasar el contenido de la lección 1 que trata las maneras en que los alumnos pueden obtener bienestar físico, social y mental/emocional.
  8. Explique que los alumnos harán uso de la información que tengan en su “Inventario de bienestar” y de lo que hayan aprendido sobre fijarse metas, para así elegir una meta

personal específica, o bien, revisar la que hayan puesto sobre bienestar físico, social y mental/emocional. Si lo desea, elabore una lista de metas que se les ocurran y sean apropiadas. Por ejemplo:

- a. Realizaré actividades físicas durante 60 minutos al menos 5 días a la semana.
  - b. Desayunaré todos los días.
  - c. Pediré ayuda siempre que no entienda algo.
  - d. Si me siento con estrés, hablaré con alguien para expresar mis sentimientos.
  - e. Comeré toda una variedad de alimentos (frutas, verduras, proteínas, granos y productos lácteos).
9. Reparta y repase la hoja de actividades del alumno “Mi meta personal de bienestar”. Repase los pasos para establecer y hacer seguimiento de una meta en la hoja.
10. Pida a los alumnos que trabajen en la hoja con un compañero; cada uno de ellos puede poner metas distintas. Dígales que tendrán cuatro semanas para cumplir su meta. Recuérdeles que hay más de una forma de alcanzar una meta y que a veces hay que cambiar los planes si algo no está funcionando.
11. Pueden ver las metas de su compañero a fin de cerciorarse de que sean específicas, medibles, alcanzables, de importancia para ellos y que se determine un marco de tiempo. Si tienen problemas para establecer su propia meta, pídale que intercambien ideas entre ellos o que se imaginen que están escribiendo una meta para otra persona de su edad.
12. Después de que todos terminen, pida voluntarios que presenten sus metas y sus planes para lograrlas.
13. Pida a los alumnos que piensen en ideas sobre cómo hacer un seguimiento de sus metas a lo largo del trayecto. Si lo desea, podría revisar cómo avanzan cada semana para lograr su meta. Lo pueden hacer con un compañero, en grupos o en forma individual con usted. Después de las cuatro semanas, pida a los alumnos que hablen de sus avances y, ¡que celebren sus logros!

**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:**

Parece ser que a Sam le cuesta realizar actividades físicas por 60 minutos diarios. Tiene 30 minutos de recreo y juega fútbol los martes y sábados. Ayuda a Sam a fijarse una meta para dedicar 60 minutos diarios a actividades físicas.

## **Bienestar social:**

Las amigas de Madeline siempre difieren en sus opiniones entre ellas y a veces se levantan la voz. Ayuda a Madeline a buscar maneras de comunicarse con sus amigas cada vez que estén en desacuerdo.

## **Bienestar mental o emocional:**

Siempre que Jeff se estresa, no les dirige la palabra a los demás. El consejero de la escuela intenta hablar con él, pero no quiere expresar lo que siente. Ayuda a Jeff a fijarse una meta para manejar el estrés.

## **Conexiones con la familia:**

Pida a los alumnos que den el desafío a sus familiares de trazarse una meta de carácter físico, social o mental/emocional, y que hagan seguimiento de ella. Resulta más fácil alcanzar metas si se cuenta con el apoyo de la familia, y además, ¡es más divertido celebrar si todos logran superarse!

Para ver otras herramientas que sirven para expandir el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio [JuntosContamos.com](http://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:**

Organice en la escuela una feria de salud para la comunidad. Elabore presentaciones visuales de las hojas de metas y seguimiento, y comparta información sobre obstáculos, logros y maneras en que otras personas pueden fijarse metas.

## **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 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 abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.

### ***SHAPE America, Normas nacionales de educación física***

- Examinar los beneficios de salud que se obtienen al realizar actividades físicas.
- Aceptar e implementar comentarios específicos correctivos de parte de los maestros.

## ***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 diversas personas, construyendo sobre ideas propuestas por compañeros y expresando las propias claramente. Escribir artículos de opinión sobre el tema, sustentando el punto de vista con razonamientos, datos e información.

## Hoja de actividades del alumno: Fijar una meta SMART

El hecho de fijarse metas es una manera formidable de hacer cambios positivos en nuestra vida. ¡Hay más posibilidades de alcanzar una meta si se trata de una meta SMART! La palabra SMART significa “inteligente”.

**S = Específica** Quién, qué, dónde, cuándo, cuál, por qué

Es importante que tu meta sea concreta en cuanto a lo que deseas hacer. Por ejemplo: “Quiero realizar actividades físicas todos los días por 60 minutos”, o bien: “Quiero desayunar todas las mañanas”.

**M = Medible** ¿Qué cantidad? ¿Cuántos? ¿Cómo sabré que ya logré mi meta?

¿Cómo haré seguimiento de mi meta? Por ejemplo, puedes llevar un diario en el que anotes la actividad física que realices y cada vez que desayunes.

**A = Alcanzable** ¿Puedes lograr esta meta? ¿Es realista?

Establece una meta que puedas alcanzar. Si la meta que te fijes no es fácil o está fuera de tu alcance, no tendrás una sensación de logro y podría afectarte en el aspecto emocional, social o físico. Eso, a su vez, podría ser causa de que sientas enojo o frustración. Por ejemplo, la meta de nunca comer postre puede que no sea muy realista.

**R = Realmente importante**

¿Es importante para ti esta meta? ¿De veras quieres lograrla? Asegúrate de que la meta que te propongas sea de importancia y significado para TI.

**T = Oportuna**

Fija fechas objetivo para cada paso de la meta hasta que la cumplas. Establece una cronología. Si pones tiempos, comenzarás desde ahora y, ¡habrá más posibilidades de que logres tu meta!

### Cambia la redacción de las metas siguientes para que sean SMART:

1. Haré ejercicio durante 60 minutos a partir de una fecha no muy lejana.
2. Comeré frutas y verduras de vez en cuando.
3. Seré más activo.
4. Desayunaré todos los días porque mis padres o tutores dicen que tengo que hacerlo.





### Hoja de actividades del alumno: Mi meta personal de bienestar

Es muy importante mantener un equilibrio entre el bienestar físico, social y mental/emocional. Mi meta para mantener ese equilibrio es:

¿Cuál es tu meta?

---

¿Cuál es tu plan de acción? Pon una fecha junto a cada paso.

Paso 1:

Paso 2:

Paso 3:

---

Piensa en los posibles obstáculos que podrían presentarse para lograr tu meta y en lo que harás para vencerlos.

---

¿Quién te ayudará a lo largo del trayecto? (Asesor)

---

Lleva una tabla o un diario de tu meta, de los pasos, de los obstáculos y de tu avance.  
(Hay un modelo en la página siguiente)

Si logro mi meta, celebraré de este modo:

Firma del alumno: \_\_\_\_\_

Firma del padre o tutor: \_\_\_\_\_

Firma del asesor: \_\_\_\_\_

*Nota para padres y asesores: Estamos aprendiendo a fijarnos metas respecto a la salud y el bienestar. Una manera de ayudar a los alumnos a alcanzar sus metas es que encuentren a una persona que les oriente. ¡Su participación es voluntaria y agradecemos su ayuda!*

## Modelo de tabla semanal y mensual

- Escribe las fechas que escribiste en tus metas de los pasos 1, 2 y 3 en el calendario siguiente
- Charla con tu asesor, padre o maestro al final de cada semana y obtén su firma
- Al final de cada semana, reflexiona en cuanto a los obstáculos y logros para ver si tienes que hacer cambios en tu meta o seguir adelante con ella

Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Charla semanal

Lista de control y de reflexión del alumno:

- ✓ ¿Es específica mi meta?
- ✓ ¿Puedo medir mi meta?
- ✓ ¿Es realista mi meta?
- ✓ ¿Es importante para mí esta meta?
- ✓ ¿He fijado fechas para lograr mi meta y pasos pequeños que me permitan alcanzarla?