



TÍTULO NUESTRO LADO INFANTIL

AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/gg3k33>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Actitudes positivas hacia la salud, Autocontrol y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana, Biología y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Es la hora de la comida y algunos adultos se quedan paralizados. En ese mismo instante, en su estómago, se abre una puerta por la que sale el niño que les representa. Cada niño se dirige a un restaurante de comida rápida, coge una hamburguesa y regresa al cuerpo de donde salió, no sin antes ponerla en la mano del adulto.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando una persona se deja llevar por sus impulsos, dejando de realizar actividades saludables para obtener una gratificación inmediata y puntual, está de algún modo comportándose como un niño. Pensar en el aquí y ahora, sin tener en cuenta las consecuencias a medio y largo plazo, característico de los niños pequeños viene determinado por una sociedad que vende productos, como la comida rápida, para ser consumidos de forma inmediata. Este tipo de comida (caracterizado por ser consumida a cualquier hora del día y tener unos precios asequibles) se identifica con el estilo de vida que la publicidad intenta transmitir a los adolescentes.

RAZÓN DE SER: Utilizando como estímulo un anuncio y la formulación de preguntas de aproximación, el alumnado descubrirá que todas las personas tienen un lado infantil que a veces les lleva a poner en peligro su salud. Mediante una recreación y el diseño de un plan semanal, se apela a la responsabilidad que cada uno tiene en el cuidado de su cuerpo y se ponen en práctica diferentes actividades y estrategias de mejora de la salud.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor comenta a los alumnos que van a ver un anuncio muy curioso, en el que no se dice ni una palabra, por lo que tendrán que fijarse muy bien en las imágenes que aparecen.

Se proyecta el audiovisual y se formulan preguntas de aproximación:

- *¿Qué nos quiere decir el anuncio?* (El anuncio representa la polémica de tomar comida basura o no. Los niños que aparecen no lo dudan y corren a por una hamburguesa, sin reparar en las consecuencias pueda tener si esa conducta se vuelve muy frecuente).
- *¿Cómo son los niños pequeños?* (Se dejan llevar, no piensan en las consecuencias, suelen encapricharse de cosas que quieren en el mismo momento).
- *¿En qué momentos nos comportamos como niños y somos caprichosos?* (Poner ejemplos).
- *¿Qué papel tiene la publicidad en el lado infantil que todos tenemos?* (Los publicistas saben de la existencia de este lado infantil, que suele estar fuera de nuestro control, y por este motivo muchos anuncios publicitarios intentan hacer referencia al niño que todos llevamos dentro y aumentar la venta de sus productos).

2ª Fase

Se pide a los alumnos que se pongan cómodos y se relajen, se baja un poco las persianas y con tono de voz bajo comienza a decir:

Imagina que paseas por un parque en una agradable tarde de primavera. Estás muy tranquilo y mientras caminas vas fijándote en todo lo que te rodea: la gente, las nubes, la hierba, los árboles... De repente, te llama la atención un reflejo que sale de los arbustos, te acercas, te tropiezas con algo, parece que has descubierto un tesoro, es una especie de baúl muy bonito, hecho de un material fuerte y resistente, ¡es un cofre! Camino de casa vas pensando qué guardar

dentro, y cuando llegas comienzas a llenarlo de cosas, de tierra, de fotografías, de pinturas... hasta que un día al intentar meter tu colección de canicas y cerrarlo cruje y se astilla. El tiempo pasa y te olvidas de que tuviste un cofre, un tesoro. Un día te acuerdas de tu tesoro, vas al armario y rebuscas en su interior hasta que lo encuentras, no parece el mismo que hallaste hace tiempo, ahora está oxidado y parece descuidado. Lentamente lo vas abriendo... ante tus ojos aparece una nota que dice: "Este cofre eres tú, tu cuerpo, tu tesoro. En tu mano está CUIDARLO. Si no tengo buen aspecto es porque me has olvidado. ¿Y tú, te has OLVIDADO DE TI?"

Una vez leída la recreación, a través de preguntas y comentarios, ayuda a los alumnos a descubrir el mensaje del texto.

Seguro que en clase de lengua habéis estudiado lo que son las metáforas, ¿verdad? Crear una metáfora es una forma bonita de hablar de un objeto o una idea a través de otro y ver la similitud entre ellos.

- *¿Alguien sabe cuál es la metáfora que encierra el texto? (El cofre hace referencia a nuestro cuerpo).*
- *¿Cuál es el significado de los siguientes fragmentos de texto?*
 - *Parece que has descubierto un tesoro. Es una especie de baúl muy bonito, hecho de un material fuerte y resistente (Lo que se encuentra, un cofre, hace alusión al cuerpo con el que nacemos, que en un primer momento suele estar en buenas condiciones).*
 - *Empiezas a llenarlo de cosas, de tierra, de fotografías, de pinturas...(La tierra, las fotografías y la pintura hacen alusión a la comida, la bebida, las drogas... en definitiva a todo lo que metemos dentro de nuestro cuerpo y que muchas veces no son saludables).*
 - *Hasta que un día, al intentar llenarlo con tu colección de canicas, se rompe y astilla (Todas las cosas que hacemos y que perjudican al cuerpo pueden producir consecuencias negativas en él).*

- *No parece el mismo que hallaste hace tiempo, ahora está oxidado y parece descuidado (Olvidarnos del cuidado del cuerpo puede llevar a su deterioro).*
- *¿Qué aspectos de nuestra salud solemos descuidar? ¿Por qué?*

3ª Fase

Si nuestra salud no fuera del todo buena, seguramente no podríamos hacer todo aquello que nos gusta. Esta es una de las consecuencias de dejarnos llevar por nuestros impulsos, pero muy raras veces pensamos en ello y no valoramos lo que tenemos hasta que lo perdemos.

- *¿Qué cosas divertidas no podríamos hacer si nuestra salud fuera mala?*
- *¿Cuál sería la solución? ¿No comer nunca más comida rápida, por ejemplo? (esta no sería la solución, podemos comer este tipo de comida o hacer determinadas cosas sin excesos y con autocontrol).*

El docente sugiere a los alumnos una lluvia de ideas sobre actividades sencillas que contribuyan a mejorar su bienestar y fomenten un estilo de vida saludable (insistir en que las acciones propuestas sean realistas, comer dulces con moderación o ver la televisión con un límite de tiempo por ejemplo, y no imposibles). Algunos ejemplos serán:

- Ir al instituto o colegio andando.
- Reducir el tiempo que pasamos frente al televisor o con el ordenador.
- Cambiar el bollo del recreo por una pieza de fruta.
- Desayunar zumo o cereales.
- Acostarse como muy tarde a las 22:30 h los días que tenemos clase.
- Jugar un partido de fútbol, tenis, baloncesto, una vez a la semana, con los amigos.

A continuación, se propone que cada alumno diseñe su propio plan semanal, de lunes a domingo, con el que se comprometerá a realizar algunas de las

actividades sugeridas en la lluvia de ideas. La puesta en común de cómo ha ido y la evaluación del plan se realizará a la semana siguiente.

Modelo de plantilla "Mi plan saludable":

Actividad	L	M	X	J	V	S	D
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

¿Qué dificultades he tenido para llevar las actividades a la práctica?

¿Cómo me he sentido mientras realizaba las actividades? (menciona 5 adjetivos)

¿Qué beneficios creo que me han aportado?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Hoy hemos aprendido mucho de hábitos saludables, pero hay muchos chicos del colegio o instituto que no han estado aquí con nosotros y no se han enterado de todo lo que hemos dicho y hecho. No es justo que sólo vosotros sepáis los riesgos de no llevar una alimentación sana. Por eso, entre todos vamos a elaborar un decálogo de alimentación saludable, que consistirá en una serie de consejos que informen y orienten hacia una forma de vida equilibrada.

Se divide a la clase en grupos de 3-4. Cada grupo redacta 10 consejos que le darían al resto de chicos del colegio o instituto para que sigan una vida saludable (ver documentos de ayuda para el docente). Pasados 10 minutos, se hará una puesta en común de todas las ideas surgidas en los grupos y se elegirá por votación los mejores 10 consejos. Finalmente, plasmarán en papel continuo o una cartulina de tamaño considerable los consejos elegidos y se exhibirán en el hall del centro escolar.

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DOCENTE

Los adolescentes tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumen-

to de masa ósea, por lo que requieren mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada. Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes y dependen de sus características personales, por lo que no se puede generalizar un tipo de dieta, pero sí dar pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación sana, indicada en el siguiente decálogo:

DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES:

Teniendo en cuenta estos 10 mensajes te sentirás más saludable:

- 1. Ten paciencia:** Ya te habrás dado cuenta que estás en un proceso de cambio físico bestial. Tu aspecto cambia casi de una semana a otra. Tu cuerpo está madurando. Aproximadamente dejará de madurar alrededor de los 20-22 años. Hasta entonces ten paciencia contigo mismo.
- 2. Tu alimentación debe ser variada:** Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano, ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás, seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu alimentación mayor variedad. Consume frutas, verduras y hortalizas que contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, comida y cena. La mitad de las calorías de tu alimentación deben proceder de los carbohidratos, especialmente productos elaborados a base de trigo, cereales, papas, yucas y legumbres y no de dulces, caramelos, chocolates etc. Recuerda la pirámide de la alimentación.
- 3. La higiene, esencial para tu salud:** No toques los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón, cepilla tus dientes después de cada comi-

da, y tras el cepillado nocturno ya no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua. Dúchate todos los días, ¡te facilitará tener y mantener gente cerca de ti!

4. **Bebe la suficiente agua:** Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua. Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.
5. **Haz cambios graduales:** No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro, te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día. No prescindas de lo que te gusta pero intenta que tu alimentación sea equilibrada y que contengan todos los nutrientes.
6. **Infórmate.** Recuerda que siempre que tengas alguna duda es importante informarse. Si crees que lo sabes todo, ¡duda! Siempre hay algo nuevo que aprender. Por ejemplo sobre métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, etc.
7. **Mantén un peso adecuado** para tu edad, sexo, altura, constitución, actividad física que realizas y factores hereditarios. **TEN EN CUENTA QUE NO ES BUENO PESAR MUCHO O POCO.**
8. **Come regularmente:** Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante así como los vehículos necesitan combustible para moverse. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno, toma tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu comida debe ser completa y tu cena en menor cantidad.
9. **Haz ejercicios y actividad física en general.** Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose, con los músculos y huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día, por ejemplo sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, si puedes ve caminando al colegio, a la hora del recreo y en tu tiempo libre practica alguna actividad física.

10. Recuerda que es importante dormir lo suficiente: Si descansas consigues sentirte bien contigo mismo y tu cuerpo "funciona" mucho mejor.