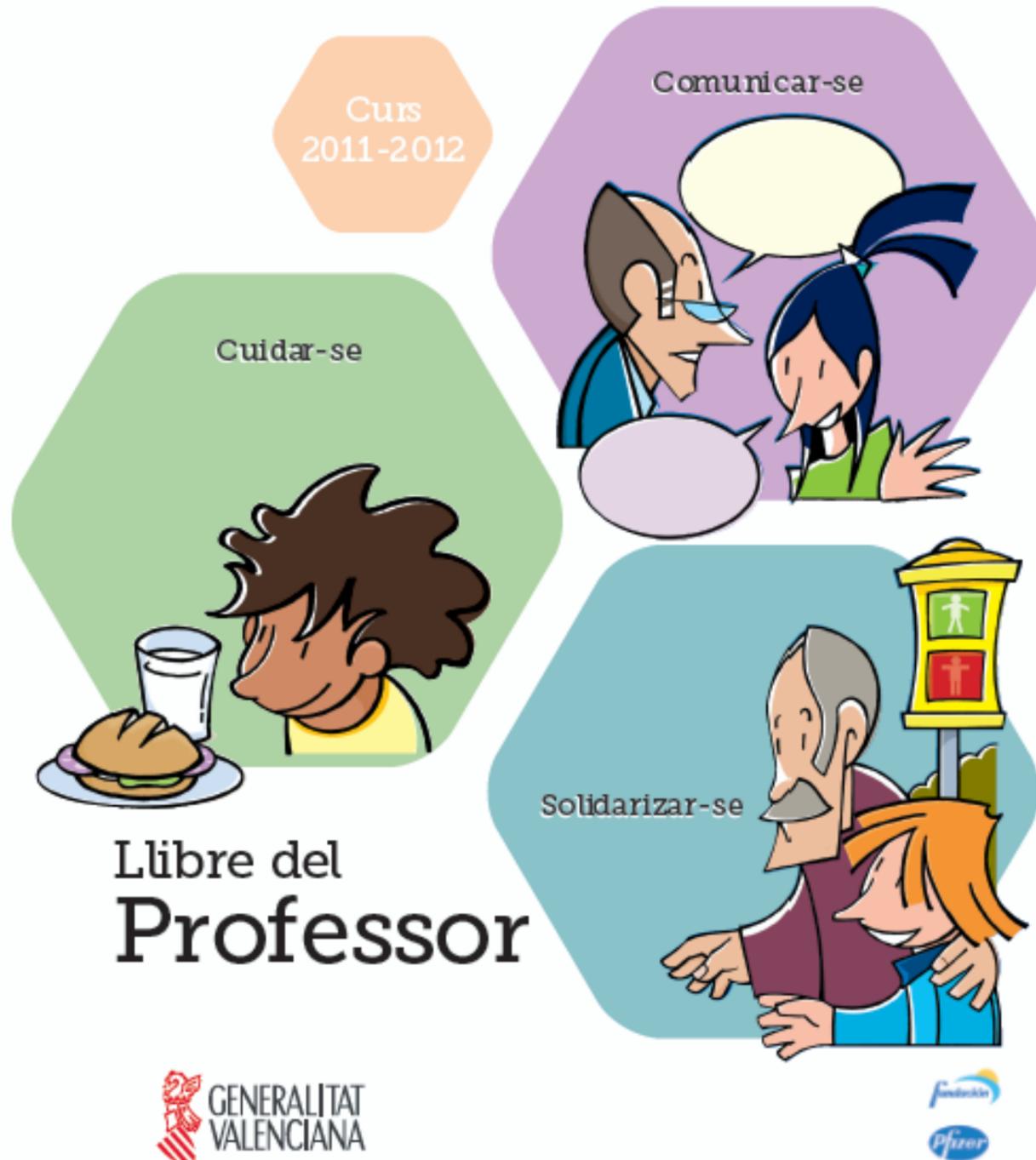


Hàbits saludables i diàleg intergeneracional  
Projecte educatiu per a Educació Primària. 2011-2012

Hábitos saludables y diálogo intergeneracional  
Proyecto educativo para Educación Primaria. 2011-2012



La Fundación Pfizer agradece la intervención de la Generalitat Valenciana, en particular el apoyo de la Conselleria de Sanitat y la Conselleria d'Educació.

El desarrollo de este proyecto se ha realizado bajo la supervisión del Comité de Seguimiento, integrado por Ana Fullana, Joan Quiles, María Jesús Redondo y Emelia Carrasco de la Conselleria de Sanitat; Sergio Ballester, Miguel López y José Pascual de la Conselleria d'Educació; Maite Añón y Amaya Iturralde de la Fundación Pfizer, y el equipo de P.A.U. Education.

© Fundación Pfizer, enero de 2009

Textos: Jordi Baroja

Ilustración: David Maynar

Diseño y maquetación: Mar Nieto

Impresión:

Depósito legal:



La Fundación Pfizer agraria la intervenció de la Generalitat Valenciana, en particular el suport de la Conselleria de Sanitat i la Conselleria d'Educació.

El desenvolupament d'aquest projecte s'ha fet sota la supervisió del Comitè de Seguiment integrat per Ana Fullana, Joan Quiles, María Jesús Redondo i Emelia Carrasco de la Conselleria de Sanitat; Sergio Ballester, Miguel López i José Pascual de la Conselleria d'Educació; Maite Añón i Amaya Iturralde de la Fundación Pfizer, i l'equip de P.A.U. Education.

© Fundación Pfizer, enero de 2009

© Fundación Pfizer, gener de 2009

Textos: Jordi Baroja

Il·lustració: David Maynar

Disseny i maquetació: Mar Nieto



# Índex

Tenemos mucho en común	2
Prólogos	3
Metodología del proyecto	6



1

## Cuidarse

### Investigamos sobre la salud

El ciclo vital	10
El desarrollo y la alimentación	11
Una dieta equilibrada	12
El ejercicio saludable	12

**Actividad 1.** *¡Vamos a merendar!*

13

2

### Imaginamos un futuro saludable

La salud física: higiene y descanso	15
La salud mental	15
La salud emocional	16

**Actividad 2.** *El horario saludable*

17



3

## Comunicarse

### ¿Cómo son nuestros abuelos?

La comunicación intergeneracional	20
Jóvenes y mayores: un aprendizaje mutuo	21

**Actividad 3.** *¡Abuelito dime tú!*

23



4

## Solidarizarse

### Observatorio de la salud

Por un planeta y una vida saludables	26
Ciudadanos solidarios	27

**Actividad 4.** *La lista de los buenos propósitos saludables*

29

**Actividad 5.** *“La carta de la salud”*

30

**Actividad 6.** *“El club de la salud”*

32

## Tenemos mucho en común

La salud es un elemento central de la vida de grandes y pequeños. La práctica de hábitos saludables es indispensable en todas las etapas de la vida y nos ayuda a obtener una buena calidad de vida, por eso es importante conocerlos y cultivarlos desde la infancia. Gracias a su experiencia y sabiduría, los mayores pueden aconsejar a niños y adolescentes sobre cómo cuidar de su salud, convirtiéndose así en transmisores de prácticas saludables.

En este sentido, el proyecto educativo para Educación Primaria “**Tenemos mucho en común**” tiene como objetivo ofrecer a los centros docentes la posibilidad de trabajar en la promoción de hábitos saludables y en la prevención de la obesidad infantil, a través de la consolidación de vínculos intergeneracionales y a través del fomento de la calidad de vida.

Este proyecto, cuyos protagonistas son los niños y las personas mayores, nace de la constatación de que todos ellos comparten la misma vulnerabilidad, así como la misma necesidad de comunicarse, de contar unos con los otros y de cuidarse para desarrollar un estilo de vida sano. Tanto los niños como los abuelos poseen sus propias experiencias, tienen muchas cosas que contarse y que aprender los unos de los otros. “**Tenemos mucho en común**” se propone informar, reflexionar y promocionar hábitos saludables entre los alumnos de 5º de Educación Primaria, además de promover la implicación de los miembros de la familia, y, en concreto, de los abuelos como personas activas en el marco escolar. Así pues, constituye una oportunidad para que los niños y los mayores compartan opiniones y emociones, así como para impulsar la práctica de hábitos saludables en ambos sectores de la población.

Este proyecto educativo, que está dirigido a alumnos y alumnas de Educación Primaria, se adapta a diferentes áreas curriculares y se relaciona con diversos ejes transversales. Asimismo, propicia las relaciones entre los niños, las personas mayores de la familia y el centro docente.

# Prólogo 1

La Fundación Pfizer renueva anualmente su compromiso a favor de la salud de la población española. Por este motivo, promueve una amplia serie de acciones y de proyectos para concienciar a la ciudadanía de la importancia de mantener hábitos de vida adecuados para conseguir envejecer saludablemente desde la infancia.

Sabemos que existen muchos problemas socio-sanitarios, pero creemos firmemente que muchos de ellos se pueden prevenir con la difusión de la información necesaria.

Siendo fieles a este compromiso, en el año 2005 comenzamos un proyecto educativo pionero “Tenemos mucho en común” dirigido a fomentar unos hábitos de vida saludables, gracias al cual, alrededor de 60.000 niños de primaria han aprendido hábitos saludables.

La Fundación Pfizer colaboró con las Consellerias de Sanitat y la d’Educació de la Generalitat Valenciana en este proyecto tan apasionante, para trabajar conjuntamente en la prevención de la obesidad infantil y las enfermedades que ésta podría provocar, a través del fomento de hábitos saludables.

El proyecto “Tenemos mucho en común” se implementó en las aulas para lo que contó con la ayuda de una figura pilar en la familia, “el mayor”. De este modo, la campaña no estaba únicamente dirigida a los niños sino que también fue una gran oportunidad para que los mayores aprendieran a cuidarse a sí mismos y a sus familias. El diálogo intergeneracional creado en las dinámicas en el aula, entre niños y mayores, ha permitido un enriquecedor intercambio de experiencias entre ellos, valorando, de esta manera, la necesidad de cuidarse y de tener unos hábitos necesarios para vivir con salud desde la infancia.

Tras estos seis años de trabajo por la salud, podemos afirmar que “Tenemos mucho en común” ha sido aprobado con muy buena nota. La excelente acogida de los principales protagonistas, mayores y alumnos, ha sido el principal criterio de evaluación.

Queremos agradecer a ambas Consellerias el haber apostado por nosotros, el haberle dado continuidad a este proyecto y haber creído, al igual que la Fundación Pfizer cuando lo gestó, que la suma de esfuerzos es el mejor camino para lograr un mismo objetivo: conseguir la mejor calidad de vida para nuestra sociedad.

Es nuestro deseo, desde la Fundación Pfizer, que tanto profesores como alumnos vuelvan a encontrar en este proyecto una forma más de crecer de forma saludable.

Desde 1999, la Fundación Pfizer tiene la misión de mejorar la educación en salud de la población española, a través de la promoción del concepto de envejecimiento saludable, desde cualquier etapa de la vida, como un proceso natural, optimista y dinámico, desarrollando iniciativas que reconozcan y apoyen la investigación, la innovación, el compromiso social y la difusión del conocimiento en salud.

**Elvira Sainz Urgoiti**  
*Presidenta de la Fundación Pfizer*

## Prólogo 2

Desde épocas remotas el hambre ha sido el mayor problema de nutrición de la humanidad y, de hecho, sigue siendo uno de los principales problemas en el mundo. Sin embargo, desde hace pocas décadas la obesidad está emergiendo como problema de salud entre la población. Primero, en los países desarrollados, y, últimamente, también en los países en vías de desarrollo, coexistiendo con carencias nutricionales importantes.

España no es ajena a este cambio. En el último estudio realizado a escala nacional en el año 2000, se ha observado que el 26,3% de los niños y jóvenes entre 2 y 24 años tiene un exceso de peso, y que en el 13,9% este exceso de peso puede calificarse de obesidad. En este mismo estudio, se ha encontrado una frecuencia de sobrepeso del 25,2% en la Comunitat Valenciana, de modo que puede calificarse de obesos al 15% de niños y jóvenes que se sitúan en estos grupos de edad.

La obesidad no es simplemente un problema de estética, sino un verdadero problema de salud. En la infancia, el exceso de peso produce sobrecarga del aparato locomotor, repercute en el aparato respiratorio y favorece la aparición de hiperlipidemia, hipertensión arterial e intolerancia a la glucosa. Además, la obesidad puede afectar al desarrollo psicológico y social, ya que propicia una pobre imagen corporal de uno mismo y una sensación de inferioridad.

En la edad adulta favorece la aparición de hipertensión arterial, diabetes e hiperlipidemia, todas ellas condicionantes de enfermedades cardiovasculares, que son actualmente la principal causa de enfermedad y mortalidad en nuestra población. Ante esta situación es lógico que nos preguntemos qué circunstancias de nuestro entorno han condicionado la aparición de la obesidad en la población. Y no son otras más que los cambios que se han producido en nuestros estilos de vida. De hecho, el 99% de los casos de obesidad infantil dependen de unos hábitos dietéticos y de actividad física erróneos.

Hay evidencia, y así lo constatan expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), de que una actividad física regular junto con una alta ingestión de fibra dietética protegen de la obesidad, mientras que los estilos de vida sedentarios y tomar alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes elevan considerablemente el riesgo de padecerla. Por otro lado, un ambiente en casa y en la escuela que facilite la elección de alimentos saludables y una actividad física adecuada disminuyen las probabilidades de que el niño o la niña desarrolle obesidad.

De acuerdo con todo ello, en la Comunitat Valenciana, la Conselleria de Sanitat ha establecido un marco de actuaciones de prevención y control del sobrepeso y de la obesidad en la infancia y adolescencia. Por otro lado, la Conselleria de Sanitat mantiene su compromiso con las personas mayores promoviendo su calidad de vida e impulsando su papel activo en la sociedad.

La Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació desempeña un papel primordial en el desarrollo de unos estilos de vida que promuevan un buen estado de salud y prevengan el desarrollo de la obesidad, ya que desde los centros docentes se puede ejercer una gran influencia positiva hacia los escolares en estos aspectos.

El proyecto educativo **“Tenemos mucho en común”** brinda la oportunidad de avanzar en la promoción de unos estilos de vida saludables a los escolares de nuestra Comunitat. Y lo hace a través del fortalecimiento de los vínculos intergeneracionales entre niños y abuelos, unos lazos que deben cobrar un protagonismo creciente en nuestra sociedad. Así, **“Tenemos mucho en común”** fomenta valores positivos en torno al envejecimiento, haciendo a las personas mayores protagonistas.

Por ello, ambas consellerias, junto con la Fundación Pfizer, se han unido en esta novedosa iniciativa pedagógica. El impulso y la colaboración de la Fundación Pfizer han sido decisivos, y no podemos menos que expresarle nuestro agradecimiento.

Aprovechamos estas líneas para enviar nuestro reconocimiento a los profesores y a las profesoras de todos los centros docentes que trabajan a diario con los niños y las niñas de la Comunitat Valenciana, así como a las personas mayores que participan en este ilusionante proyecto.

Confiamos en que esta iniciativa contribuya a que los niños y las niñas de hoy, que serán los adultos del mañana, puedan disfrutar de una salud y de una calidad de vida cada vez mejores junto a sus mayores, y que favorezca la comunicación intergeneracional tan necesaria en nuestra sociedad actual.

**Luis E. Rosado Bretón**  
*Conseller de Sanitat*

**José Císcar Bolufer**  
*Conseller d'Educació, Formació i Ocupació*

# Metodología del proyecto

## Objetivos generales

1. **Reflexionar**, informar y promocionar hábitos de vida saludables en Educación Primaria.
2. **Prevenir** enfermedades, como la obesidad y el sobrepeso, mediante el diálogo intergeneracional y las consecuencias futuras en la salud (diabetes, enfermedades cardiovasculares...).
3. **Promover** la implicación de los mayores, como personas activas, en los centros docentes en Educación Primaria para potenciar la vinculación familiar.
4. **Extender** el trabajo en común entre abuelos y niños a la comunidad aprovechando el potencial de asociaciones de gente mayor activa.
5. **Crear** un club de hábitos saludables en los centros docentes como punto de conexión entre niños y abuelos con el resto de la comunidad.

## Objetivos específicos

1. **Evaluar** la propia alimentación para establecer su carácter más o menos saludable, conocer distintas opciones de comida sana y motivarse para su consumo.
2. **Comparar** los estilos de vida, los hábitos y las aficiones de los niños y los abuelos, tomar conciencia de cómo el horario los condiciona, y establecer diferencias y similitudes entre unos y otros.
3. **Reflexionar** sobre las actividades saludables que pueden compartir los niños y los mayores, y fijar una serie de buenos propósitos saludables en cuyo cumplimiento se implique a las familias, el centro docente y la comunidad.
4. **Dar continuidad** al diálogo intergeneracional a través de la promoción de hábitos saludables en el centro docente y la comunidad con la participación de los abuelos.

## Contenidos y estructura

Para conseguir los objetivos del proyecto desde el punto de vista de la salud y de las relaciones intergeneracionales, “**Tenemos mucho en común**” se ha organizado en torno al Libro del profesor, la visita a la clase de un educador mayor de 60 años y un asesoramiento permanente a los centros docentes.

## El Libro del profesor

Este material se halla articulado en tres capítulos en los que se ofrecen textos que tratan temas relacionados con el diálogo intergeneracional y los estilos de vida saludables desde el punto de vista físico y emocional, así como actividades participativas para trabajarlos.

**Los contenidos se organizan en torno a tres ideas:**

- **Cuidarse.** Cuenta con los apartados “Investigamos sobre la salud”, donde se trabaja el ciclo vital, el desarrollo y la alimentación, la dieta equilibrada y el ejercicio saludable; e “Imaginamos un futuro saludable”, en el que se estudia la salud física, mental y emocional.
- **Comunicarse.** A través del apartado “¿Cómo son nuestros abuelos?”, se trata la comunicación intergeneracional y el aprendizaje mutuo entre jóvenes y mayores.
- **Solidarizarse.** En el apartado “Observatorio de la salud” se estudian las formas de conseguir un planeta y una vida saludables, así como cuáles son los comportamientos de un ciudadano solidario con el entorno y sus semejantes.

En cuanto a las **actividades** propuestas para cada capítulo son:

- **Cuidarse:**
  1. ¡Vamos a merendar!
  2. El horario saludable
- **Comunicarse:**
  3. ¡Abuelito dime tú!
- **Solidarizarse:**
  4. La lista de los buenos propósitos saludables
  5. “La carta de la salud”
  6. “El club de la salud”

## Visita a la clase de un educador mayor de 60 años

### La salud a través del tiempo

Un verdadero vínculo intergeneracional requiere el desarrollo de una actividad para niños y mayores dentro de un mismo espacio, donde ambos aprendan e intercambien experiencias.

#### **Secuenciación de la visita:**

- **Solidarizarse:** el educador se presenta y realiza una breve introducción sobre los hábitos saludables a los alumnos.
- **Trabajo por equipos:** los alumnos investigan por equipos distintos aspectos de la infancia del educador relacionados con los hábitos saludables y la calidad de vida mediante una dinámica amena y ágil que invite al diálogo entre alumnos y educador.
- **Debate final:** los alumnos debaten con el educador las semejanzas y diferencias entre los hábitos de los niños en 1940-1950 y en la actualidad.

#### **Objetivos y contenidos:**

A través de la visita al centro educativo, se pretende:

- **Promover el diálogo** y el acercamiento entre las personas mayores y los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria y propiciar el intercambio de experiencias entre generaciones.



#### **Duración**

La visita se ha organizado para que se desarrolle en una hora lectiva.

- **Investigar** el entorno (familia, escuela, barrio y ciudad) de los niños, tanto en épocas pasadas como en la actual, para comprobar cómo ambos factores condicionan ciertos hábitos de vida.
- **Debatir** los cambios de hábitos a lo largo del tiempo entre los alumnos y el educador.

Asimismo, se trata de trabajar los siguientes contenidos:

- Consolidación de vínculos intergeneracionales a través del debate sobre el cambio de los hábitos saludables en el tiempo.
- Estudio y comparación de los estilos de vida de los niños en los años 40-50 y en la época actual en relación con la alimentación, el ejercicio físico y el tiempo libre, mediante un debate entre los alumnos y el educador.

### ¿Quién realiza la visita?

La visita será dinamizada por un **educador activo mayor de 60 años** que aporta su propia experiencia como persona que ha vivido mucho y como transmisor de hábitos saludables. Por tanto, este educador ofrece una doble vertiente que convierte esta experiencia en algo único para intercambiar opiniones con los alumnos.

Cada educador cuenta con una formación a medida sobre hábitos saludables y dinámica de grupo, así como sobre todo lo relacionado con la actividad participativa “La salud a través del tiempo”.

### Asesoramiento pedagógico del proyecto

El proyecto “**Tenemos mucho en común**” ofrece una atención personalizada sobre cualquier duda o consulta que surgiera antes y durante las actividades en clase o durante la visita del educador.



Relación con el currículum (5ª de Educación Primaria)	
Áreas curriculares	Ejes transversales
Lengua y Literatura	Educación en valores (autoestima, respeto a los mayores, solidaridad)
Conocimiento del medio natural, social y cultural	Educación para la salud (vida sana, alimentación saludable)
Educación física	Educación para el ocio y el consumo (práctica deportiva, actividad física, alimentos sanos)

Cuidarse   
 Comunicarse   
 Solidarizarse





## Investigamos sobre la salud

### El ciclo vital

La vida de las personas está formada por diferentes etapas: la infancia, la adolescencia, la juventud, la edad adulta y la ancianidad, aunque el paso de una a otra no es radical sino progresivo. Cada una tiene sus características particulares; a continuación se señalan algunos rasgos generales de las etapas del ciclo vital.

• **La infancia:**

Físicamente, el crecimiento es espectacular, ya que los huesos se desarrollan a gran velocidad. También se produce un gran cambio en lo psicológico y emocional, porque se aprende a hablar, se conocen otros niños, se establece una intensa relación de aprendizaje con padres, abuelos, maestros... En pocas palabras, se conoce el mundo.

• **La adolescencia:**

Resulta bastante importante respecto al desarrollo porque constituye el último estirón; además, los órganos sexuales terminan de madurar. Se experimentan cambios muy impactantes en cuanto al aspecto externo; así, la voz de los chicos se vuelve más grave, las chicas comienzan a menstruar y les crecen los senos y las caderas, y aparece vello en las zonas genitales y axilas, aunque de forma más acentuada en los chicos. La adolescencia es una transición hacia la vida adulta.

• **La edad adulta:**

Supone alcanzar la plena madurez personal y social, así como la adopción de una mentalidad responsable y autónoma con respecto a la familia de origen. Las responsabilidades de un adulto pueden centrarse en el cuidado de la familia, el trabajo, la pareja, etc.

• **La ancianidad:**

En este periodo las personas ya cuentan con un gran recorrido vital, reúnen una gran cantidad de recuerdos y pueden transmitir su experiencia a los demás. Por lo general, a esta edad las personas suelen pasar mayor tiempo en casa o en familia, porque ya han concluido sus responsabilidades laborales; sin embargo, se trata de una etapa muy activa, puesto que muchas personas mayores disponen de su tiempo libre para realizar numerosas actividades y disfrutar al máximo. Esta situación permite un mayor contacto con la familia y la sociedad, mediante la participación en asociaciones, el trabajo voluntario, etc.



## El desarrollo y la alimentación

El desarrollo de la persona es continuo, pero es especialmente dinámico durante la infancia y la adolescencia. En estos periodos el organismo necesita mucha energía; por eso, la alimentación es tan importante. De cualquier forma, la alimentación es esencial a cualquier edad, ya que se trata de una acción que se realiza durante toda la vida, día a día.

Es fundamental para el ser humano comer todo tipo de alimentos, en la cantidad recomendada a cada edad y en el momento del día adecuado. No se puede comer siempre lo mismo, aunque se trate de un producto saludable, porque el organismo necesita variedad. Tampoco se deben realizar todas las comidas del día a la vez, sino que tienen que repartirse a lo largo de la jornada para que el cuerpo pueda digerirlas de manera adecuada: lo más recomendable es hacer entre cuatro y seis al día.

Comer, como actividad, comporta muchas más cosas que la mera nutrición, ya que puede proporcionar placer, permite relacionarse con los demás y conocer las costumbres de otras personas. Este comportamiento está relacionado directamente con su salud.



## Curiosidades intergeneracionales

### ¿Viviremos hasta los 120 años?

A principios del siglo XX, hace tan solo 100 años, una persona vivía alrededor de 41 años. En la actualidad, se pueden llegar a vivir unos 80 años y, según algunos expertos, los que nazcan en 2075 vivirán... ¡120 años! Eso sí, siempre que concurren condiciones favorables de alimentación e higiene, así como otra serie de factores saludables. Por tanto, si a principios del siglo pasado alguien de 50 años era visto como un anciano, en la actualidad se considera que se halla en una de las etapas de mayor madurez y más productivas de su vida.



## Cuidarse



### Curiosidades intergeneracionales

#### ¿Sabes qué es el movimiento *Slow*

#### *Food* (comida lenta)?

En 1986 Carlo Petrini fundó este movimiento en contraposición con la *Fast Food* (comida rápida). Esta organización, que cuenta ya con muchos miembros en todo el mundo, ha elegido como símbolo el caracol que, aparte de ser un exquisito manjar, también se mueve con lentitud.

Varias empresas del mundo se han unido para defender el cultivo de los productos tradicionales y la conservación de las costumbres culinarias de nuestros abuelos. Uno de los miembros del movimiento cree que "los jóvenes tienen que aprender la diferencia entre lo artesanal y lo que se encuentra en el supermercado".

*Slow Food* es sobre todo un elogio del gusto, de la vida tranquila y de la buena mesa tradicional, que puede ser compartida por las distintas generaciones.



## Una dieta equilibrada

Una de las funciones de la comida es vincular a las personas, ya que la alimentación forma parte de las costumbres que identifican a los grupos, las comunidades, los pueblos, etc. Por ejemplo, la dieta mediterránea une a toda aquella gente que la consume y que se identifica con sus sabores y sus virtudes nutricionales. Además, esta dieta resulta recomendable como comportamiento alimenticio, porque, al estar constituida por productos muy variados y equilibrados, ofrece un gran bienestar para la salud. A lo largo de la historia los pueblos del área mediterránea han ido enriqueciendo sus costumbres alimentarias; por eso, en la actualidad esta dieta se compone de alimentos como: aceite de oliva, legumbres, frutos secos, pasta, cereales, fruta y verdura, productos lácteos, carne y pescado.

## El ejercicio saludable

Además de comer bien, para estar sano y mantener en forma las diferentes partes del organismo se necesita hacer ejercicio. Y eso es muy importante porque se vive con el mismo cuerpo toda la vida. Por ejemplo, si se piensa en el sistema circulatorio, se sabe que practicar deporte ayuda a mejorar la frecuencia cardiaca y la circulación del oxígeno; si se trata de los músculos, el ejercicio los ayuda a mantenerse con el tono y la fuerza suficientes para moverse. Esto sucede con todas las partes del cuerpo y también con la mente y las emociones, porque realizar deporte de manera regular mejora el estado de ánimo, propicia la convivencia con otros deportistas y enseña la importancia de la disciplina y el esfuerzo para lograr un resultado positivo, entre otros beneficios.

Sin embargo, aunque el ejercicio es saludable, hay que tener en cuenta la capacidad y las características físicas de cada persona. De este modo, si para una persona mayor resulta recomendable entrenarse con aparatos de gimnasio, para un niño de 5 a 8 años lo más adecuado es simplemente jugar en el centro docente, pasear en bicicleta, nadar, patinar, practicar baloncesto, fútbol, etc. De todas formas, para saber el tipo de ejercicio, la frecuencia, el tiempo, el equipo (calzado y ropa) y las instalaciones donde los niños y adolescentes pueden hacer deporte, conviene pedir ayuda a los padres, abuelos o hermanos mayores.

### Algunos consejos saludables

El ejercicio debe realizarse de manera regular: de 3 a 5 veces por semana.

- Se recomienda practicarlo entre 20 y 60 minutos; de todas formas el cuerpo es un buen indicador del tiempo que debe durar el ejercicio, puesto que, mediante la fatiga, avisa de que necesita recuperarse.
- Antes de realizar una actividad intensa, hay que prepararse con calentamiento y estiramientos; así se le comunica al cuerpo que se va a utilizar y que se requiere su mejor disposición.
- Después de practicar ejercicio físico intenso, se aconseja hacer movimientos suaves de relajación durante 5 o 10 minutos para ayudar al cuerpo a recuperarse.
- Si existe una lesión en algún miembro, no debe forzarse hasta que se haya recuperado.

# 1 Actividad

## ¡Vamos a merendar!



Cuidarse

Con esta actividad, los alumnos y las alumnas podrán reflexionar sobre si sus hábitos cotidianos con respecto a la alimentación son saludables y si se diferencian de los de sus abuelos cuando tenían su edad.

La merienda, por ejemplo, es una comida relevante en la dieta de los niños, puesto que realizan mucha actividad antes de cenar y el desgaste es grande. Los niños suelen escoger su merienda; a veces, incluso, se la preparan ellos mismos. En los últimos años el consumo de bollería industrial se ha multiplicado y ha contribuido a un incremento de la obesidad infantil.

### Objetivos

- Evaluar la propia merienda (o la comida que el profesor prefiera para realizar la actividad) para establecer su carácter más o menos saludable.
- Conocer distintas opciones de merienda sana y motivarse para su consumo.

### Dinámica

#### Anotar las meriendas de la semana

- La actividad se inicia preguntando a los alumnos: “¿Qué coméis para merendar?”, para conocer sus hábitos con respecto a la merienda.
- Se pide a los alumnos que cada uno anote durante una semana lectiva lo que ha tomado para merendar y lo que tomaba su abuelo o una persona mayor de su entorno a su edad.

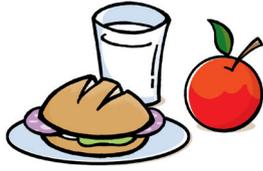
#### Las meriendas de la semana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¿Qué meriendando?					
¿Qué merendaba mi abuelo/a cuando tenía mi edad?					

#### Debate

- Al final de la semana se realiza un debate en clase para analizar lo que han consumido y compararlo con la alimentación de los niños de otras épocas.
- En la pizarra se pueden anotar las distintas meriendas para facilitar la puesta en común y el análisis.
- Algunas preguntas para comentar los resultados:
  - a. Normalmente, ¿qué es lo que más coméis para merendar? ¿Y lo que menos?
  - b. ¿Creéis que es saludable lo que merendáis?
  - c. ¿Cómo influye en mi cuerpo una comida sana? ¿Qué enfermedades se previenen con una buena alimentación?
  - d. ¿Puede ser una merienda saludable y estar buena al mismo tiempo?
  - e. ¿En qué se parece y en qué se diferencia vuestra merienda de la de vuestro abuelo?
  - f. ¿Mi merienda es saludable? ¿Y la de mi abuelo?





Nombre del alumno/a .....  
.....  
Semana .....

# ¡Vamos a merendar!

¿Qué meriando?



Lunes .....  
Martes .....  
Miércoles .....  
Jueves .....  
Viernes .....



¿Qué merendaba mi abuelo/a cuando tenía mi edad?



Lunes .....  
Martes .....  
Miércoles .....  
Jueves .....  
Viernes .....





## Investigamos sobre la salud

### La salud física: higiene y descanso

Para conseguir un desarrollo adecuado, es necesario mantener un equilibrio en el cuidado de lo físico, mental y emocional. Todos estos aspectos del ser humano se encuentran estrechamente vinculados; por tanto, la práctica de hábitos saludables debe aplicarse a todos ellos.

Desde el punto de vista físico, además de la alimentación y el ejercicio es importante tener en cuenta otras costumbres sanas y necesarias para un crecimiento apropiado: la higiene y el descanso, tan imprescindibles para la salud que el cuerpo emite señales de aviso cuando no se llevan a cabo correctamente.

Por un lado, el aseo corporal y el uso de ropa limpia y adecuada a las diferentes ocasiones hacen que las personas se sientan cómodas y evitan la aparición de algunas enfermedades; además, lavarse los dientes de forma frecuente y correcta previene los problemas bucales, como la caries, el mal aliento o las infecciones. Otro aspecto de la higiene es el lavado y desinfección de los alimentos, así como el cuidado de las mascotas, ya que es responsabilidad de las personas mantenerlas limpias y en buen estado.

Por otro lado, para lograr un estilo de vida saludable, es muy importante descansar de acuerdo con la etapa de la vida que se esté viviendo. Para ello es esencial dormir las horas necesarias y evitar permanecer despierto, ver la televisión o jugar con la videoconsola hasta muy tarde. El cuerpo necesita un equilibrio entre actividad y descanso, y, si se tienen en cuenta ambas cosas, lo agradece.

### La salud mental

Toda persona que desee llevar un estilo de vida saludable tampoco puede olvidarse de su dimensión mental. Una mente ejercitada es capaz de solucionar cualquier problema, sentirse mejor, ayudar a los demás y, evidentemente, aprender a llevar una vida sana y establecer un equilibrio entre las distintas facetas que propician la salud. Para mantener la mente en buenas condiciones se pueden realizar diferentes actividades que, además, pueden ser divertidas: leer, escuchar y hablar con los demás compartiendo experiencias, jugar, participar en proyectos comunes (grupos de música, equipos deportivos, asociaciones, etc.).

#### Algunos consejos saludables

- El cuidado de la vista y de nuestra postura corporal están relacionados con las actividades cotidianas y aumentan la calidad de vida. A estos hábitos se les llama de "higiene corporal".
- Para conservar una vista de lince hay que contar con una buena iluminación, evitar ver la televisión durante mucho tiempo, descansar la vista cuando sea necesario, vigilar la distancia de lectura o de la pantalla del ordenador, la televisión y los videojuegos.
- Para mantener una buena postura corporal es importante vigilar la posición al pararse, sentarse o dormir sin forzar los músculos ni la columna vertebral.
- Para tener un corazón sano y fuerte, es conveniente hacer un poco de ejercicio a diario.



## Cuidarse



### Curiosidades intergeneracionales

#### Agilidad mental

Cuando nuestros abuelos iban a la escuela no existían los ordenadores y tampoco disponían de calculadoras; por eso, aprendieron a realizar cálculos matemáticos solo con una herramienta: la mente, que debían ejercitarla a diario.

Una buena manera de mantener la agilidad mental consiste en realizar operaciones matemáticas con frecuencia. Sin embargo, resulta muy difícil alcanzar los logros de la llamada "computadora humana".

Un colombiano capaz de realizar operaciones complejísticas sin ayuda de calculadora, ha ganado cinco veces el récord Guinness de matemáticas y puede calcular la raíz cúbica de un número de seis cifras en menos de dos segundos. ¿A ver quién tarda menos con calculadora en mano?



El estímulo intelectual, emocional y sensorial es indispensable para mantener la agilidad mental; por eso es tan positivo hacer cosas que ayuden a ejercitar la mente, los sentidos y los sentimientos. Uno de los espacios fundamentales donde se llevan a cabo actividades estimulantes y saludables para la mente es la escuela: allí el entrenamiento mental es continuo. Además, la convivencia con otras personas y el estudio permiten satisfacer muchos aspectos propios de un estilo de vida saludable.

## La salud emocional

Una vida saludable se considera completa cuando se presta atención a la parte emocional del ser humano. En este sentido, en cualquier etapa de la vida resulta indispensable la autoestima; es decir, la forma en que las personas se integran en el mundo, la imagen que tienen de sí mismas y la valoración de su papel en la sociedad.

Entre los hábitos que refuerzan la salud emocional destaca la convivencia familiar en armonía, basada en la comunicación constante y la expresión sincera de los sentimientos, que a su vez se fundamenta en la confianza. Hablar de las situaciones y las cosas que nos preocupan, e intentar conciliar las diferencias, ya sea con compañeros, amigos, profesores o familiares constituye el camino más adecuado para lograr la madurez emocional a lo largo de la vida.

La salud emocional se ha de cuidar en cada etapa de la vida. Así, durante la infancia es importante que los padres demuestren a los niños su cariño y les enseñen a compartir y convivir con los demás de forma serena; de este modo, van aprendiendo progresivamente a controlar y expresar sus sentimientos. En cuanto a la adolescencia, se trata de un momento clave para equilibrar y ajustar los sentimientos.

Los adolescentes tienen que asumir muchos cambios, por eso se debe prestar especial atención a su salud emocional y se les debe enseñar a compartir sus sentimientos, pensamientos, preocupaciones e ilusiones.

En la edad adulta el cuidado de la salud emocional se debe seguir vigilando, pero su necesidad se acentúa cuando se llega a mayor y se dispone de mucho tiempo libre. En esa etapa para mantenerse vital e ilusionado se pueden llevar a cabo numerosas actividades de carácter físico o intelectual: jugar, pasear, practicar algún deporte, formar parte de asociaciones, aplicar los conocimientos que se han adquirido a lo largo de la vida, transmitir a los más jóvenes toda la experiencia acumulada, compartir más tiempo con la familia yendo al cine, al teatro, a conciertos, etc.

En definitiva, la práctica de hábitos saludables a lo largo de toda la vida permite que al llegar a cierta edad se disfrute de una mayor calidad de vida. Por tanto, un estilo de vida saludable mantiene bien a las personas y las prepara para vivir un futuro con más calidad de vida.

## 2 Actividad

# El horario saludable



Cuidarse

Los alumnos y las alumnas ya conocen la importancia de una dieta equilibrada y la actividad física, y las consecuencias de no desarrollar costumbres sanas para el cuerpo. Dado que los niños y las personas mayores tienen necesidades físicas distintas, pero comparten muchas cosas, con esta actividad los alumnos y las alumnas tienen la oportunidad de comparar los hábitos saludables de su vida cotidiana con los de sus abuelos desde que se levantan hasta que se acuestan.

### Objetivos

- Comparar los estilos de vida distintos de los niños y las personas mayores.
- Tomar conciencia de cómo el horario condiciona los hábitos saludables.

### Dinámica

#### Rellenar el horario saludable

La clase se divide en dos grupos: uno representa a un niño, y el otro, a una persona mayor.

- El maestro reparte una fotocopia del horario saludable a cada grupo.
- Cada grupo dispone de 15 minutos para rellenar el horario, de modo que el grupo del abuelo debe imaginarse a qué hora se levanta, cuándo, qué y con quién come, qué hace en su tiempo libre, etc.; el grupo de los niños deberá pensar lo mismo pero desde la perspectiva de un niño.

#### El horario saludable

Horario	¿Qué actividad realizo?	¿Qué actividad realiza mi abuelo/a?
7.00-9.00	Levantarme/Asearme/Desayunar*	Levantarme/Asearme/Desayunar
9.00-11.00	Ir al colegio/Patio/Jugar/Hablar	Acompaña a los nietos al colegio
11.00-13.00	Asistir a clase	Arregla la casa/Hace encargos
13.00-15.00	Comer	Come
15.00-17.00	Ir a clase	Ve la televisión/Duerme la siesta
17.00-19.00	Actividades extraescolares/Merendar	Va a buscar a los nietos/Descansa
19.00-21.00	Juego/Hablo con mi familia/Ceno	Habla con la familia/Ayuda con la cena
21.00-23.00	Lavarme los dientes/irme a la cama	Ve la televisión/Lee/Se va a la cama

\*Ejemplos de posibles respuestas

#### Debate

- A partir de los resultados del horario saludable de cada grupo, se puede preguntar a los alumnos si han encontrado diferencias entre sus horarios y los de los abuelos y hablar sobre las necesidades de los niños y la experiencia de los abuelos para estar sanos y felices.
- El profesor dirige el debate con preguntas como:
  - ¿Qué hábitos tienen en común los abuelos con los niños?
  - ¿Qué consideran más importante los abuelos para llevar una vida saludable? ¿Y los niños?
  - ¿Qué momentos del día y qué actividades pueden compartir los abuelos y los niños?
  - ¿En qué momentos del día tienen los niños y los abuelos más tiempo libre?  
¿Y cuándo están más ocupados?
  - ¿El horario propuesto permite llevar una vida saludable?
  - ¿Por qué llevar una vida sana me ayuda a sentirme mejor?





Nombre del alumno/a .....

Dia .....

# El horario saludable

¿Qué actividad realizo?



7.00-9.00 .....

9.00-11.00 .....

11.00-13.00 .....

13.00-15.00 .....

15.00-17.00 .....

17.00-19.00 .....

19.00-21.00 .....

21.00-23.00 .....



¿Qué actividad realiza mi abuelo/a?



7.00-9.00 .....

9.00-11.00 .....

11.00-13.00 .....

13.00-15.00 .....

15.00-17.00 .....

17.00-19.00 .....

19.00-21.00 .....

21.00-23.00 .....





# Comunicarse

## PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO

<b>3</b>	<b>¿Cómo son nuestros abuelos?</b>								
	<b>Objetivos:</b> - Elaborar un pequeño cuestionario sobre hábitos saludables y aficiones - Tomar conciencia de las diferencias y similitudes entre los hábitos y las aficiones de los niños y las personas mayores								
	<b>Contenidos:</b> - La comunicación intergeneracional - Jóvenes y mayores: un aprendizaje mutuo								
	<b>Actividades:</b> !Abuelito dime tú!		<b>Materiales</b>		<b>Grupos</b>		<b>Tiempo</b>		<b>Lugar</b>
	Elaborar un cuestionario		Papel, lápiz, fotocopias para la entrevista, marcadores		3 grupos/ toda la clase		30 min		Aula
	Entrevista y puesta en común				Individual/toda la clase		30 min + 20 min		Casa y Aula
	Debate		Pizarra		Toda la clase		20-30 min		Aula



## ¿Cómo son nuestros abuelos?

### La comunicación intergeneracional

Una comunicación fluida y de calidad resulta beneficiosa para la salud mental y emocional, lo que conducirá a llevar a cabo un estilo de vida saludable. El contacto con los demás y la confianza en quienes te rodean ayudan al bienestar emocional: compartir con alguien cualquier preocupación permite vivir con más tranquilidad.

En la sociedad y en el centro educativo la comunicación con los amigos y los maestros produce una buena sensación. En la familia existe una resistente red de lazos afectivos que se tejen gracias a que todos sus miembros son capaces de expresar sus emociones y contarse cosas unos a otros con confianza.

Muchas de las relaciones que se establecen entre las personas tienen lugar en el centro escolar, el barrio dentro del grupo de amigos de una misma edad con quienes se comparten gustos musicales e inquietudes, o se charla de la última salida con los compañeros de clase. Al grupo de personas que ha nacido en un mismo periodo de tiempo se le llama generación, por eso se suele hablar de la generación de los bisabuelos, la de los abuelos o la de los padres. Pero los seres humanos no solo se comunican con personas de su misma generación, sino también con gente de otras edades: esto se conoce como comunicación entre generaciones y el enriquecimiento que supone es enorme.

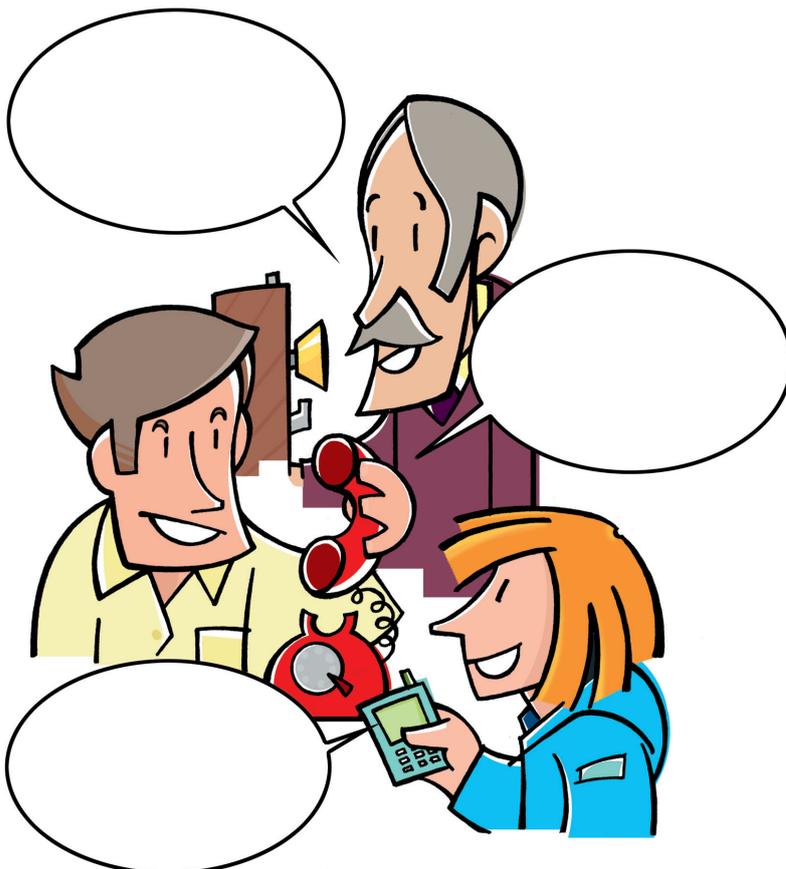
Gracias a la comunicación intergeneracional podemos llegar a saber un poco más de nosotros mismos y de nuestro entorno, puesto que las personas mayores pueden transmitir a los jóvenes su historia, sus aficiones cuando eran niños, de dónde vienen y qué aventuras tuvieron que vivir para llegar a ser tal como son. Solo hay que pensar en qué sería de la humanidad si a nadie se le hubiera ocurrido escribir lo que había sucedido antes: no se sabría cómo vivían los antepasados, no se habrían producido adelantos médicos ni científicos, los inventos importantes probablemente no se recordarían y tendrían que volver a inventarse una y otra vez.

Por eso es tan importante hablar con la gente mayor, ellos pueden relatar muchas cosas, porque han recorrido un gran camino. Por ejemplo, con respecto a la salud, los mayores conocen muchas maneras de cuidarse y saben qué hábitos son sanos y qué hay que evitar para conseguir una mejor calidad de vida a largo plazo. Asimismo, los abuelos son transmisores de todas aquellas tradiciones saludables y juegos populares, algunos de los cuales se han ido perdiendo; por eso, ellos pueden ayudar a recordarlos y a valorar qué se ha olvidado y en qué se ha mejorado.



## Jóvenes y mayores: un aprendizaje mutuo

A veces las cosas que están cerca pasan fácilmente desapercibidas, como ocurre con los grandes monumentos o los sitios turísticos de la ciudad donde se vive. Lo mismo sucede con las personas. En ocasiones dentro de la propia familia hay grandes personajes, pero resultan unos auténticos desconocidos y no sabemos aprovechar su experiencia y sus valores. Por eso, conviene detenerse a conocer más a fondo la vida de la gente mayor, ya que es posible que detrás de cualquiera de los mayores de nuestra familia exista un aventurero o una intrépida heroína que tenga muchas peripecias que contar.



### Curiosidades intergeneracionales

#### La transmisión de las costumbres

Antes de que existieran los libros y de que se inventara Internet, la comunicación oral permitió que las personas conocieran las tradiciones, los remedios curativos, la gastronomía y la historia. Gracias a esta tradición oral, transmitida en forma de relatos y canciones fáciles de recordar, los ancianos enseñaban a los jóvenes todo lo necesario para la vida.

En la época medieval los juglares, gentes que viajaban de pueblo en pueblo entreteniéndolos con sus canciones, cuentos y poemas, aprovechaban para explicar lo que estaba sucediendo en el país. Vaya, el equivalente al presentador de las noticias.



## Comunicarse



### Curiosidades intergeneracionales

#### Pregunta a tu abuelo quién era el abuelo Cebolleta

En uno de sus libros, Manolito Gafotas, el personaje creado por Elvira Lindo, dice que desde que se ha puesto a investigar sobre los tebeos ha aprendido por qué su madre llama al abuelo "el abuelo Cebolleta".

La expresión "corta ya el rollo y no me cuentes batallitas del abuelo Cebolleta" se suele decir cuando alguien repite una y otra vez la misma historia. Su origen se remonta a un personaje de tebeo, miembro de la archifamosa familia Cebolleta, que divirtió a miles de niños, y no tan niños, durante los años 50 a través de las páginas de revistas como DDT y Pulgarcito. Este hombre aprovechaba la menor ocasión para repetir infatigablemente sus hazañas de juventud.



Es conveniente no perder nunca el interés por los mayores, porque todos tienen algo que enseñarnos y pueden ser muy divertidos. No solo ofrecen momentos de seriedad y sabiduría, sino que, al igual que los niños y los jóvenes, pueden regalarnos muchos momentos de diversión, ya que ellos también fueron niños, adolescentes y jóvenes alguna vez. Los abuelos pueden programar actividades entretenidas para compartir con los más jóvenes, como ir al cine o a conciertos, proyectar viajes interesantes, practicar algún deporte, etc. Sus experiencias a lo largo de la vida los han convertido en personas fascinantes, que conocen todo aquello por lo que está pasando la gente de otra edad; así que pueden aportar sus vivencias en forma de historias y buenos consejos. Seguro que entienden perfectamente los cambios que se producen en cada etapa y las situaciones que se atraviesan; por eso, pueden tener muchas cosas en común y compartir su sabiduría con personas de todas las edades.

De cualquier modo, también los niños y adolescentes tienen mucho que aportar a los mayores, sobre todo en el ámbito de las nuevas tecnologías. Los jóvenes pueden enseñarles a navegar por Internet para que aprendan cosas nuevas, planeen sus viajes, conozcan gente o puedan mantener el contacto con los familiares que viven lejos. Asimismo, pueden explicarles cómo usar la tecnología para hacerles la vida más cómoda y entretenida: ver películas en DVD, oír música en MP3, hacer y ver fotos digitales, etc. Con todos estos nuevos conocimientos, los mayores amplían sus posibilidades para mantenerse activos e incrementan su calidad de vida y su bienestar.

De este intercambio intergeneracional pueden surgir proyectos comunes en los que se aproveche lo mejor de cada etapa de la vida, y la combinación equilibrada entre experiencia y curiosidad, madurez y energía, tradición e innovación, resultará muy útil para llevarlos a cabo con éxito.



Los alumnos y las alumnas comparten esta actividad con sus abuelos para conocerse mejor mutuamente y romper estereotipos a través del intercambio de hábitos saludables y aficiones. Ambos pueden constituir un buen punto de partida para acercarse, comunicarse, investigar juntos y cooperar.

Mediante esta actividad se pretende tomar conciencia de que las personas mayores y los niños tienen hábitos distintos porque sus necesidades son distintas; sin embargo, pueden compartir actividades y aficiones.

#### Objetivos

- Establecer una relación sobre hábitos saludables y aficiones entre los niños y las personas mayores.
- Tomar conciencia de las diferencias y similitudes entre los hábitos y las aficiones de los niños y las personas mayores.

#### Dinámica

##### Elaborar un cuestionario para el abuelo

- La clase se divide en 3 grupos: 1. Alimentación, 2. Ejercicio físico, 3. Tiempo libre.
- Cada grupo prepara 3 preguntas sobre el tema asignado tales como:
  - a. ¿Cuántos días por semana comes verduras?
  - b. ¿Cuántos días por semana haces ejercicio físico?
  - c. ¿Cuántas horas al día ves la televisión?
  - d. ¿Cuál es tu música preferida?, etc.

- A continuación se anotan las 9 preguntas en la pizarra (3 por temática) para que todos los alumnos las copien y tengan el mismo cuestionario.

##### Entrevista

- En casa los alumnos entrevistan a su abuelo o a una persona mayor y escriben las respuestas.
- En clase se realiza una puesta en común.

#### Debate

- A partir de la puesta en común, se anima a los niños a debatir sobre los hábitos de las personas mayores.
- Se pueden anotar en la pizarra todos los hábitos saludables de las personas mayores a las que se ha entrevistado.
- Es importante que los abuelos entrevistados argumenten sus respuestas para valorar sus hábitos y que sirvan de referencia a la hora de compararlos con las costumbres de los niños. También es importante que se incida en los aspectos de la prevención.
- Entre los hábitos saludables que practican las personas mayores se pueden encontrar:
  - a. Dejar de fumar.
  - b. No comer alimentos muy calóricos.
  - c. No tomar excesiva sal en las comidas, etc.





Nombre del alumno/a .....

Semana .....

# ¡Abuelito dime tú!



## Alimentación

Pregunta .....

Respuesta .....

Pregunta .....

Respuesta .....

Pregunta .....

Respuesta .....



## Ejercicio físico

Pregunta .....

Respuesta .....

Pregunta .....

Respuesta .....

Pregunta .....

Respuesta .....



## Tiempo libre

Pregunta .....

Respuesta .....

Pregunta .....

Respuesta .....

Pregunta .....

Respuesta .....



# Solizarse

## PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO

4	<b>Observatorio de la salud</b>				
	<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre actividades saludables que pueden compartir los niños y los mayores</li> <li>- Implicar a las familias, el centro docente y la comunidad para facilitar el cumplimiento de los buenos propósitos saludables</li> <li>- Dar continuidad al diálogo intergeneracional a través de la promoción de hábitos saludables en el centro docente y la comunidad con la participación de los abuelos</li> </ul>				
	<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por un planeta y una vida saludable</li> <li>- Ciudadanos solidarios</li> </ul>				
	<b>Actividades:</b> La lista de los buenos propósitos saludables	<b>Materiales</b>	<b>Grupos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Lugar</b>
	Realizar un collage	Revistas para recortar imágenes, pegamento, etc	3 grupos	50 min	Aula
	Debate	Pizarra	Toda la clase	20 min	Aula
	<b>Actividades:</b> "La carta de la salud"				
	Seleccionar los firmantes	Papel, lápices	Individual	10-20 min	Aula y casa
	Redactar "La carta de la salud"	Copia de "La carta de la salud", cartulina, rotuladores, etc	Toda la clase	30-40 min	Aula
	<b>Actividades:</b> "El club de la salud"				
	Diseñar un póster	Telas de colores, rotuladores, material reciclado, ordenador, etc	3 grupos	50 min	Aula
	Preparar el carné de socio	Fotocopia del modelo de carné			
	Programar actividades	Parrilla de programación			



## Observatorio de la salud

### Por un planeta y una vida saludables

Si entendemos la solidaridad como el respeto, el apoyo y la protección por el medio ambiente y por los demás se puede lograr un planeta y una vida más saludable. Ambas tareas no se consiguen con la actuación aislada y ocasional de algunas personas, sino que deben convertirse en objetivo común de todos.

Hace mucho tiempo se hablaba del entorno como el “uno ambiente”, tras años sin atender el planeta, se ha convertido en el “medio ambiente” y, quizás, a este ritmo, llegará a ser el “cero ambiente”. Juegos de palabra aparte, está claro que el planeta necesita cuidados. Pocos años atrás, los residuos producidos por los seres humanos no eran tan abundantes debido a que muchos productos de consumo diario eran reutilizables: cristal, papel, tejidos naturales, etc.

En la actualidad, llevados por la comodidad del usar y tirar, los recursos naturales se están utilizando de forma poco solidaria. Por eso, conviene involucrarse en la realización de pequeñas acciones cotidianas que pueden mejorar el entorno y conservarlo sano: separar la basura para reciclar el plástico, las latas y otros residuos, no dejar correr el agua irresponsablemente, utilizar el transporte público, etc. Todos estos aspectos ayudarán enormemente a la conservación de la salud del planeta de hoy y del futuro.

En cuanto al respeto y el cuidado de la salud propia y de los demás, debe tenerse en cuenta que, a pesar de que la convivencia entre los seres humanos no resulta fácil en ocasiones, es necesario poner de nuestra parte para que exista armonía entre las personas. El sentido común establece que para ser respetuoso con los otros hay que evitar el ruido nocturno, el humo del cigarrillo en áreas cerradas, depositar la basura fuera de su sitio, dejar los excrementos de las mascotas en la calle, etc. Una conducta cívica nos permitirá gozar de una vida más tranquila y saludable a todos.



## Solidarizarse

### Ciudadanos solidarios

El ritmo acelerado de la sociedad actual afecta a las personas, puesto que se dispone de menos tiempo libre, se descansa menos y la alimentación puede resultar poco adecuada. Como ciudadanos, cabe la posibilidad de comprometerse para mejorar la calidad de vida de todos, regenerando el entorno con la construcción de parques e instalaciones deportivas y animando a la gente que nos rodea a comportarse de manera más saludable, compartiendo una buena comida o momentos de relax, haciendo algún deporte, pasear en bici, ir de excursión, correr, jugar, etc. Cuanto mejor cuidado esté el entorno, más fácil resultará poner en práctica hábitos de vida saludable y gozar de mayor bienestar. Para todo ello se requiere que las personas se solidaricen con el planeta y sus habitantes.



### Curiosidades intergeneracionales

#### Generamos 30 toneladas de basura

Se calcula que cada ciudadano genera alrededor de 1 kilo de basura al día. Para los amantes de las matemáticas, alguien que pese 60 kilos, habrá generado 6 veces su peso en residuos en solo 1 año y, si viviera 83 años – cosa muy probable –, habrá generado unas 30 toneladas, o lo que es lo mismo, el peso de 5 autobuses urbanos.





## Solidarizarse



### Curiosidades intergeneracionales

#### Abuelos adoptivos

Muchos ancianos viven solos y muchos jóvenes estudiantes se encuentran con dificultades para encontrar una vivienda económica. En este contexto, ha aparecido el programa "Abuelos adoptivos", a través del cual se intenta dar solución a ambas situaciones. Esta iniciativa ofrece alojamiento barato a los estudiantes y compañía, ayuda y una mejor calidad de vida a los ancianos.

Se trata de una actividad para jóvenes comprometidos, cuya labor consiste en escuchar, acompañar y ayudar a los mayores en las tareas domésticas; a cambio, los estudiantes obtienen una habitación a buen precio con la posibilidad de utilizar todos los servicios de la casa. Está claro: todos salen ganando.



De hecho, ya existe mucha gente que colabora por el bienestar común; pero, si se quieren aprovechar mejor todas esas energías, conviene organizarse a través de asociaciones donde se reúnen personas de todas las edades y llevan a cabo acciones en beneficio del entorno y la sociedad; por ejemplo, trabajar por el cuidado de los espacios públicos, no dejar basuras en cualquier sitio, cuidar las instalaciones compartidas o no fumar en espacios cerrados. Y como la unión hace la fuerza, cuando las ideas y los esfuerzos se ponen en común, la sociedad sale ganando. Además de dar voz a las demandas de todos, estas organizaciones que buscan mejorar la calidad de vida realizan acciones concretas, como cambiar cigarrillos por un dibujo o una flor, hacer campañas para enseñar los beneficios del reciclaje, etc.

Muchos jóvenes realizan tareas de voluntariado en organizaciones relacionadas con el medio ambiente o con personas necesitadas. La realidad es que a veces son los mayores los que requieren ayuda; por eso, la gente joven dedica parte de su tiempo a colaborar en las labores domésticas o a hacer compañía a los ancianos. De este modo, todos salen ganando: los jóvenes, en experiencia, y los mayores, en juventud y alegría.



4

## Actividad

# La lista de los buenos propósitos saludables

En esta actividad se invita a los alumnos y las alumnas a pensar en hábitos más sanos que puedan poner en práctica dentro y fuera del centro docente con la participación de los abuelos. Para ello se elabora un listado de propósitos saludables, que será el punto de partida para las dos actividades siguientes: “La carta de la salud” y “El club de la salud”.

### Objetivos

- Reflexionar sobre actividades saludables que pueden compartir los niños y los mayores.

### Dinámica

#### Realizar un collage

- Se divide la clase en grupos de 3.
- Cada grupo se encarga de un tema: 1. Alimentación, 2. Ejercicio físico, 3. Tiempo libre.
- Se pide que hagan un collage que contenga una acción que promueva hábitos saludables en el centro docente, en la familia o en la ciudad.
- El grupo escribe una frase describiendo el “buen propósito” para vivir más y mejor.

Ejemplo de buenos propósitos:

- a. En casa vamos a pedir que compren más frutas y menos galletas.
  - b. Me lavaré los dientes después de cada comida.
  - c. Si tenemos tiempo, intentaremos ir andando a los sitios.
- Todos los collages con los propósitos saludables se pegan en un mural común.

## Debate

- Se trata de que los alumnos reflexionen sobre los propósitos saludables que han proyectado y analicen cómo les pueden afectar en el futuro. Por ejemplo:

- a. Si como más fruta y menos galletas, ¿cómo lo notaré?
- b. Si en casa no utilizamos el coche para trayectos cortos, ¿cómo nos va a beneficiar?
- c. Si solo como chucherías en ocasiones especiales, ¿tendré menos caries?
- d. Si me lavo los dientes después de cada comida, ¿qué me va a decir el dentista?

- Es importante que cada alumno piense en un buen propósito y adquiriera un compromiso. Asimismo, sería interesante que al cabo de un tiempo se recordaran en clase los buenos propósitos de los alumnos y se verificara si se han cumplido.





“La carta de la salud” consiste en un compromiso, firmado por maestros, padres, niños y abuelos, para promover hábitos de vida saludables en las familias. A partir de la lista de buenos propósitos elaborada en la actividad anterior se redactará “La carta de la salud” y será firmada por las personas cercanas a los alumnos y las alumnas, de manera que se comprometan a poner en práctica los acuerdos adoptados.

### Objetivos

- Implicar a las familias, al centro docente y la comunidad para facilitar el cumplimiento de los buenos propósitos saludables.

### Dinámica

#### Seleccionar a los firmantes

- Los alumnos reflexionan conjuntamente sobre quién los pueden ayudar a cumplir con los propósitos saludables.
- Cada alumno escogerá a todas las personas cercanas (familiares, amigos, profesores y conocidos) que crean que los pueden ayudar

#### Redactar "La carta de la salud"

- El contenido debe incluir:
  - a. Presentación de la clase (grupo).
  - b. Objetivo: Promocionar hábitos saludables a través de la participación de los alumnos y los abuelos.
  - c. Lista de buenos propósitos.
  - d. Firma de los alumnos.
  - e. Otros firmantes.
- Cada alumno pedirá firmas a las personas cercanas, después se recortan y pegan sobre el mural que recoge la reflexión sobre los propósitos saludables de los alumnos.
- En la página siguiente se propone un modelo de “La carta de la salud”.



Curso.....

Clase .....

## La carta de la salud

Objetivo:

Promocionar hábitos saludables a través de la participación de los alumnos y los abuelos

Nuestra clase propone

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Firma de los alumnos

¡Os invitamos a participar firmando esta carta!

Otros firmantes:



## 5 Actividad El club de la salud

El siguiente paso es crear en los centros docentes “El club de la salud” en conexión con el barrio donde se ubiquen los centros. Este proyecto, en el que colaborarán los niños, sus familias, los profesores y las personas mayores, pretende ser el marco donde se programen actividades que promuevan hábitos saludables en los centros docentes, en casa y en la ciudad.

### Objetivos

- Dar continuidad al diálogo intergeneracional a través de la promoción de hábitos saludables en el centro docente y la comunidad con la participación de los abuelos.

### Dinámica

- La clase se divide en 3 grupos, a cada uno de los cuales se le asignará una tarea:

#### 1. Diseñar un póster

- Se dibuja el logotipo o una imagen gráfica.
- Se busca un eslogan que identifica a la clase con el club.

#### 2. Preparar el carné de socio

- Se diseña el carné que reconocerá a cada niño como miembro del club.
- Se hacen copias y se reparten entre los alumnos para que lo rellenen con sus datos y lo utilicen en las actividades que se programen.

#### 3. Programar actividades

- Se piensan 4 actividades para llevar a cabo en el centro docente o en el barrio que promuevan hábitos saludables y en las que puedan participar los mayores.
- Se acuerda la fecha de inicio de las actividades.
- Cada escuela propone las actividades en función de sus prioridades, necesidades y recursos.

Carné de socio: club de la salud [ ]

Nombre ..... Edad .....

Centro docente ..... Grupo .....

Mi comida favorita .....

Mi juego favorito .....

Mi ..... favorito/a .....

Ejemplo de carné de socio

### Parrilla de programación de actividades

Actividad	¿Quién participa?	¿Dónde?	¿Cuándo?
Preparar una macedonia para merendar	Niños y niñas, abuelos y abuelas, profesores	En el patio del centro docente	La tarde del... después de clase

\*Ejemplo de actividad