



**EDUCACIÓN EN ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE PARA NIÑOS**

**VOL 2: ROBLE
9 a 11 AÑOS
MANUAL PARA PROFESIONALES**



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción

Índice

PRESENTACIÓN SET.....	05
------------------------------	-----------

Descripción general de la intervención.....	06
--	-----------

GUÍA DIDÁCTICA PARA PROFESIONALES.....	08
---	-----------

1. Las sesiones y la planificación de la enseñanza
2. El eje de los libros de actividades
3. Orientaciones didácticas de los libros de actividades
 - 3.1 La propuesta metodológica para los libros de actividades
 - 3.2 Contexto libro de actividades
 - 3.3 Narración
 - 3.4 Sistema de fichas y normas de convivencia
4. Planificación de actividades

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	36
--	-----------

1. Objetivos del taller de actividad física
 - 1.1 Objetivo general
 - 1.2 Objetivos específicos
2. Desarrollo de la intervención de entrenamiento físico
3. Esquema general de la sesión de entrenamiento físico
4. Programa del taller de actividad física
5. Recursos
 - 5.1 Recursos didácticos y materiales para la actividad física

CONDICIONES DE SEGURIDAD.....	38
--------------------------------------	-----------

REFERENCIAS.....	39
-------------------------	-----------

ANEXOS.....	41
--------------------	-----------

Presentación set de Educación en Estilos de Vida Saludable para niños

El set de Educación en Estilos de Vida Saludable es una serie didáctica orientada a niños y niñas en edad escolar, diseñada para ser aplicada por un equipo profesional multidisciplinario, que conste de una nutricionista, profesor de educación física o kinesiólogo y psicólogo. Este programa contempla material para los educandos (niños y tutores) y los profesionales que desarrollarán la educación.

El libro de actividades para los estudiantes consiste en 4 textos, que adaptan la pedagogía y la didáctica a distintos estratos etarios: Hualle (6 a 8 años), Roble (9 a 11 años), Pellín (12 a 15 años) y Tutor (adulto responsable del menor). Dado que los textos anteriores han sido diseñados para ser aplicados por un equipo profesional, contiene también 3 guías para el desarrollo de cada sesión. Esto permite que el equipo profesional realice una planificación rápida de la intervención y un desarrollo de manera estandarizada.

Este programa es particularmente útil para guiar talleres grupales de niños/as con exceso de peso hacia hábitos más saludables y a la recuperación de un peso normal junto a sus familias. Cada uno de los textos contiene una serie de actividades pedagógicas vivenciales, en un escenario lúdico y de respeto, para que se favorezcan los procesos de aprendizaje, crecimiento individual, social y de convivencia que contribuye al bienestar de una persona. Se entregan conocimientos que relacionan los estilos de vida saludable con la prevención de enfermedades y la mejoría de la calidad de vida, dos aspectos fundamentales para el buen rendimiento escolar.

Es crucial contar con el compromiso de educadores y familia. El adulto que asiste con el niño a cada sesión cuenta con un texto, que le permitirá comentar y desarrollar en familia!

*Nuestro cuerpo son nuestros jardines,
nuestras voluntades son nuestros jardineros.
William Shakespeare.*

Descripción general de la intervención

Estos documentos son una guía para la ejecución sistemática de una intervención dirigida a mejorar los estilos de vida hacia formas más saludables, y reducir el sobrepeso y la obesidad infantil.

Se trata de una intervención grupal, interdisciplinaria, de carácter educativo, dirigida a niños con obesidad y sobrepeso junto a sus padres o tutores. A lo largo de la intervención, se desarrollan tres componentes (nutrición, actividad física y psicoafectividad), los cuales se organizan en ocho sesiones, con

16 horas de duración total y son guiadas por un equipo profesional conformado por un nutricionista, un profesor de educación física y un psicólogo.

La intervención cuenta con textos de apoyo didáctico para los menores, organizados según grupo etario, y para su madre/padre o tutor(a):

- Grupo Hualle: niños y niñas 6 a 8 años.
- Grupo Roble: niños y niñas de 9 a 11 años.
- Grupo Pellín: niños y niñas de 12 a 14 años.
- Texto para madre/padre o tutor(a)

DIAGRAMA

GRUPO				
NIÑOS			TUTORES	
Tiempo	Actividad	Responsable	Actividad	Responsable
5 min	Introducción	Nutricionista	Introducción	Psicólogo
50 min	Desarrollo	Nutricionista Prof. educación física Psicólogo	Desarrollo	Psicólogo Prof. educación física Nutricionista
5 min	Plenario y cierre	Psicólogo	Plenario y cierre	Nutricionista

INTERVENCIÓN: PLAN DE ENTRENAMIENTO		
Evaluación preintervención	Prescripción	1° semana
Grupo	Intervención 8 sesiones	Entrenamiento
		Sesiones supervisadas por el profesional
Evaluación postintervención	Prescripción	10° semana



EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA NIÑOS

ROBLE

Guía de intervención para una vida saludable en niños de 9 a 11 años

SESIÓN 4

¿Por qué siento hambre?



Propósito

– Identificar el rol de la alimentación e hidratación en el ejercicio físico y las acciones que ayudan a disminuir los episodios de hambre o comer emocional.

Objetivos

- Reconocer la importancia de las colaciones.
- Identificar opciones de colaciones saludables.
- Conocer la alimentación e hidratación apropiadas antes, durante y después del ejercicio físico.
- Identificar los alimentos y cantidad de agua adecuada a consumir en el ejercicio físico.
- Identificar los distintos sentimientos que se asocian a la conducta de “comer”.
- Identificar recursos personales para hacer frente al comer emocional.

Nombre de las actividades

Importancia de las colaciones, ¿Y son saludables nuestras colaciones?, Encontremos las colaciones perdidas, Qué comer para entrenarme saludable, Hidrata tu cuerpo, Test: ¿Cómo lleno mi estanque de agua?, Cuenta tu historia, Creando una poción.

Metodología u orientaciones para la aplicación

Contenido nutricional:

Como introducción a la sesión, cada niño y niña identifica razones por las que ellos llevan colaciones a la escuela; en base a esto se explicará la importancia de estas y sus características. Luego deberán dibujar las colaciones que traen al colegio, para después explicar las opciones saludables de colaciones (Actividad: ¿Y son saludables nuestras colaciones?). Para terminar, cada niño y niña deberá encontrar en la sopa de letras las colaciones perdidas, y se reforzará lo conversado luego de esta actividad (Actividad: Encontremos las colaciones perdidas).

Contenido actividad física:

Se realiza una introducción en donde se señala el rol que tiene la alimentación y la hidratación en el ejercicio físico. Una vez explicado esto, cada niño y niña seleccionará y coloreará los alimentos que crea son los que se deben ingerir antes y después del entrenamiento físico (Actividad: Qué comer para entrenarme saludable); además, según lo expuesto tendrán que responder si las afirmaciones en cuanto al concepto de hidratación son “verdaderas” o “falsas” (Actividad: Hidrata tu cuerpo). Para finalizar, cada niño y niña deberá desarrollar un test, por medio del cual conocerán cuánta cantidad de agua están bebiendo y si está dentro de los márgenes positivos o negativos (Actividad: Test: ¿Cómo lleno mi estanque de agua?). Luego se resolverán dudas y reforzarán contenidos.

Contenido psicológico:

Se revisará el concepto de comer emocional, explicando sus características. Luego, se les pedirá que escojan uno de los cuatro sentimientos y creen una historia que se relacione con el comer emocional (Actividad: Cuenta tu historia). Posterior a esto, se les pedirá que creen una poción que les sirva para enfrentarse al comer emocional (Actividad: Creando una poción), donde, usando el mismo sentimiento utilizado para crear la historia, tienen que mencionar los ingredientes que contiene esta poción.

Una vez realizadas todas las historias y creadas las pociones, se les pedirá que las

Cuenta tu historia

Ejemplo de respuesta

El otro día estaba muy aburrido en la casa y no tenía nada que hacer, entonces me puse a ver tele mientras comía un trozo de pastel que había quedado del cumpleaños.

Creando una poción

Ejemplo de respuesta

Sentimiento escogido:

¿Qué ingredientes contiene tu poción?

creatividad

amigos

diversión