

Jornada de Sana Distancia

FICHAS PARA PADRES VIVIR SALUDABLEMENTE

Materiales para continuar las clases desde casa



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación

DGEPE

Dirección General
de Educación Primaria Estatal

VERA
CRUZ
ME LLENA DE ORGULLO

Introducción

Ante el nivel de propagación y gravedad del coronavirus (Covid-19) se han adoptado diversas acciones para contenerlo, entre las que se encuentran medidas de higiene, suspensión de actos y eventos masivos, y filtros sanitarios en escuelas, centros de trabajo y aeropuertos.

Ante tal situación, con base en el Acuerdo 02/03/20 POR EL QUE SE SUSPENDEN LAS CLASES EN LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR, PRIMARIA, SECUNDARIA, NORMAL Y DEMÁS PARA LA FORMACIÓN DE MAESTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL, ASÍ COMO AQUELLAS DE LOS TIPOS MEDIO SUPERIOR Y SUPERIOR DEPENDIENTES DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, la Dirección General de Educación Primaria Estatal tiene a bien presentar estas actividades, con la finalidad de apoyar a los y las alumnas a seguir formándose desde casa, con el apoyo de sus padres, madres o tutores, bajo el monitoreo de sus maestros y maestras, durante esta Jornada de Sana Distancia.

Con lo anterior se pretende colaborar con las medidas propuestas por los sectores de salud y educativos, para salvaguardar la salud e integridad de niñas, niños y adolescentes, y de la población en general.

De igual manera, la Dirección General de Educación Primaria Estatal invita a las familias a aprovechar este periodo, para propiciar la integración y la convivencia familiar, así como el fomento de valores en casa.

Estimados padres y madres de familia y tutores

Con la finalidad de apoyarles en el aprendizaje de sus hijos durante esta Jornada de Sana Distancia, les presentamos las siguientes actividades que promueven el bienestar integral de los estudiantes por medio del autocuidado y la creación de entornos saludables, propiciando la cohesión familiar y fomentando valores en casa.

Para lo cual se presentan dos propuestas de trabajo, tomando como referentes básicos los ficheros de la Línea de Trabajo Educativa “Vivir Saludablemente” del Programa de Escuelas de Tiempo Completo.

- a) La primera está dirigida a los docentes, la cual consiste en un cuadro que señala las actividades sugeridas para ser trabajadas en este periodo.

Cada ficha está estructurada para fortalecer el perfil de egreso y los aprendizajes esperados y clave.

Así, en el apartado denominado “Variantes de la actividad” pueden encontrarse las adecuaciones sugeridas para simplificar o complejizar los aprendizajes, de acuerdo con las necesidades del grupo.

La forma de organización es solamente una recomendación, ya que cada grupo puede elegir de qué otras formas pueden trabajar al interior del aula.

Las fichas contienen también un apartado denominado “Recomendaciones”. Como su nombre lo indica, sirve para sugerir y acompañar a quienes desean realizar la actividad con información valiosa, o consultar fuentes de información que nutran los aprendizajes.

El fichero está pensado para implementarse en cualquier momento del día, donde la única condición es aprender jugando. Aunque las fichas lo hacen, se les invita a conquistar los espacios escolares como son el patio, los jardines, la biblioteca u otros lugares que sean de su predilección para desarrollar las experiencias de aprendizaje aquí propuestas.

- b) La segunda versión va dirigida a los padres de familia. Se trata de actividades lúdicas (basadas en juegos) que pueden realizarse en casa (material imprimible).

Ponemos a su disposición Padres de familia actividades, que pretenden contribuir a lograr cambios positivos tanto en la salud de ellos, como en la propia.

Título	¿Qué aprenderemos?
Conociendo amigos	Identificar a sus compañeros por su nombre, sus gustos, intereses, preferencias.
Confía y te guío	A identificar el significado de la confianza.
Yo opino que... hay que prevenir	A identificar la importancia de comunicarnos, organizarnos y colaborar con los compañeros, para tomar acuerdos.
¡A mover el esqueleto!	A experimentar los beneficios que otorga a nuestra salud la práctica cotidiana de la ejercitación física.
¡Hagamos algo!	A identificar la importancia de prevenir la contaminación del aire y los riesgos que implica para el ser humano.
¡Cuidado con mi higiene!	A reconocer los beneficios de contar con hábitos y cuidado personales.
¡Brigada al rescate!	A conocer y respetar las normas de seguridad que deben practicarse en el ámbito familiar, así como a detectar los factores de riesgo para prevenir accidentes.
Juguemos a jugar	A desarrollar y fortalecer nuestras habilidades de coordinación física individual y grupal, la toma colectiva de decisiones, y la comunicación efectiva.
Sonreír también es nuestro derecho	A reconocer la importancia de tener momentos de recreación y ejercicio físico como parte de nuestras actividades cotidianas.
¡Ya es hora de ir a la cama!	A promover acciones para descansar y dormir adecuadamente, como una forma de fortalecer nuestros hábitos y estilo de vida saludable.
¡Qué onda con el agua!	A identificar la relación que mantenemos con el agua, para concientizar en su uso y consumo.
Dime, papá: ¿a qué jugaba mamá?	A conocer los juegos tradicionales, y a reconocer las posibilidades de recreación y actividad física que brindan como parte de la vida diaria.
¿Con qué vamos a jugar hoy?	Mediante la investigación, a conocer los juguetes tradicionales de nuestra comunidad, entidad y país, así como su uso y forma de promover el juego como parte de una vida saludable.
Viajeros en el tiempo	Describir las características, necesidades y cuidados en la infancia, adolescencia, madurez y vejez, como parte del desarrollo humano.
Corazón valiente	Explicar el funcionamiento general del corazón y los vasos sanguíneos y lo relaciona con la respiración

	pulmonar.
¿Por qué no somos elásticos ni gelatinosos?	Reconocer que el sostén y el movimiento de su cuerpo se deben a la función del sistema locomotor y practica acciones para cuidarlo.

Conociendo amigos

1. Pregunte a sus hijos: ¿Qué hacen cuando llegan a algún lugar?, ¿saludan? ¿Cómo lo hacen? ¿A quién saludan primero?, ¿por qué? ¿Qué sienten? Pida que se desplacen de forma libre en el cuarto donde estén, cuando usted les indique: “¡Saludar!”, los hijos saludarán. Luego, pídeles que lo hagan de una manera novedosa, sin indicarles cómo. Pregunte sobre la importancia de conocer y relacionarnos con otras personas; reflexionen por qué es importante saludar a las personas.
2. Ahora invítelos a jugar “Jugo de frutas”, formando un círculo, con un familiar al centro. Éste, con los ojos vendados, comenzará a girar. Al detenerse señalará con la mano a alguien del círculo y dirá el nombre de alguna de estas frutas: limón, naranja, fresa o piña. De inmediato, el señalado mencionará el nombre de quien está a su derecha si el del centro dijo “Limón”; el de la izquierda para “Naranja”; el del centro para “Fresa”, y el propio si dijo “Piña”. Si contesta correctamente, continúa el juego de la misma manera; en caso contrario, cambiará su lugar con el del centro y realizará la misma acción. Cuando usted lo considere pertinente, gritará: “¡Jugo de frutas!” y todos los familiares deberán cambiar de lugar. Resalte la importancia de dirigirse a las personas por su nombre, y no por un sobrenombre o apodo, que pueden hacer sentir mal a algunos de ellos.
3. Solicíteles que griten: “¡FAMILIA!”. Comente la importancia de identificar y contar A LOS FAMILIARES con los cuales podemos compartir los gustos, preferencias e intereses, y acerca del respeto que merecen los gustos e intereses de cada quién. Ahora dibujarán una de sus manos y la decorarán con algo significativo para cada uno (imágenes, colores, figuras o letras). Cada mano deberá llevar el nombre de su “dueño”. Coloquen a la vista de todos.

Confía y te guío

1. Ahora jugarán “Paseo en tinieblas. Primera parte”. Formen parejas; un integrante se cubrirá los ojos, se colocará detrás de su compañero (quien será el guía) y lo tomará de los hombros.

Cuando usted lo indique, los guías se desplazarán por el área y sus parejas los seguirán sin soltarlos de los hombros. Después de unos minutos, cambiarán de roles. Mencione a los guías que ellos son responsables de protegerlos mientras los conducen, evitando choques y tropezones. Concluya el juego cuando todos hayan sido guías.

Realice una reflexión grupal acerca de la confianza y la responsabilidad de conducir a su compañero de juego. Pregunte: ¿cómo se sintieron mientras fueron guías? ¿Cómo se sintieron cuando tenían tapados los ojos y los guiaba su pareja?

2. Invítelos a continuar con la misma pareja para jugar “Paseo en tinieblas. Segunda parte”. Ahora tratarán de encontrar a su pareja dentro de un “laberinto”. Al igual que en la actividad anterior, un integrante de la pareja se cubrirá los ojos y tratará de encontrar a su guía, que se encontrará escondido en el “laberinto” formado por “obstáculos” para dificultar que la pareja se encuentre. El juego termina una vez que hayan participado todas las parejas. Comente acerca de las dificultades que enfrentaron al tratar de guiar a sus compañeros y qué hicieron para solucionarlas. Para quien tenía los ojos cubiertos, ¿fue difícil escuchar a su pareja y confiar en ella? ¿Qué sintieron al encontrarse?

3. Reflexionen acerca de la relevancia de hacernos responsables de nuestras decisiones y de confiar en nuestra familia. Puede apoyarse, con las siguientes preguntas ¿qué pasa cuando no cumplo con mis responsabilidades? ¿Cómo afecto con mis actos a mi familia o a quienes están cerca de mí?

Yo opino que... hay que prevenir

1. Narre a sus hijos un cuento o una experiencia acerca de un accidente ocurrido en la casa, que haya generado lesiones o daños físicos. Reflexione con ellos respecto a las consecuencias que tuvo en la salud e integridad física de los involucrados, y cómo podría haberse evitado.
2. Pídales que mencionen algún accidente que hayan tenido o que observaron en la escuela o en su hogar.
3. Pídales que analicen los accidentes mencionados y que identifiquen las causas que los provocaron, así como recomendaciones o acciones para prevenir accidentes.

¡A mover el esqueleto!

1. Para iniciar la actividad, pregunte: cuando jugamos, ¿hacemos ejercicio? ¿Qué beneficios obtenemos al realizar ejercicio de manera cotidiana? ¿Qué cambios tiene nuestro cuerpo? ¿Qué cambios hay en nuestra salud?

2. Solicite a la familia formar un círculo. Utilice música lenta y suave (sonidos de la naturaleza, por ejemplo) para acompañar un estiramiento general de todo el cuerpo, durante 10 minutos. Cada movimiento deberá mantenerse por 10 segundos por lo menos, y repetirán la secuencia dos veces:

- a) De pie, levantar los brazos, entrelazar los dedos de las manos por arriba de la cabeza y estirar el cuerpo hacia arriba.
- b) A partir de la posición anterior, inclinar el tronco lentamente a un lado y después al otro.
- c) Colocar los antebrazos en la espalda baja e inclinar el tronco hacia atrás lentamente.
- d) Levantar una rodilla hacia el pecho y sujetar la espinilla con las manos; repetir el movimiento con la otra pierna.
- e) Flexionar una rodilla tratando de tocar con el talón el glúteo del mismo lado, sujetando el empeine con la mano del mismo lado; flexionar igual la otra rodilla.

3. Al terminar, comenten: ¿cómo se sintieron realizando estos ejercicios? ¿Qué cambios experimentaron su cuerpo y su mente? ¿Es posible hacer los mismos ejercicios todos los días en la casa? Comente que estos ejercicios les permiten mejorar sus capacidades físico-motrices (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

4. Comente y reflexione sobre los cambios que sufrió su cuerpo (cansancio, calor, sudoración, sed, rubor en la piel, etc.) después de ejercitarse. Pregunte cómo se modificó su estado de ánimo, y la importancia del ejercicio para nuestra salud física y mental. Algunas preguntas que puede plantear son: ¿cómo se sintieron después de realizar los ejercicios y el juego? ¿Qué diferencias identifican antes y después de realizar los ejercicios?

¡Hagamos algo!

1. Comente que simularán estar viviendo en Contaminópolis, una ciudad en la que ya no hay plantas ni animales, el agua y el aire están contaminados, y para poder sobrevivir en ella debemos utilizar todo el día una “máscara especial” (el paliacate) para cubrirnos la nariz y la boca, de tal modo que nos proteja de la contaminación; sólo así podremos realizar nuestras actividades.

Pídales que se cubran la boca y la nariz completamente con el paliacate. Invítelos a imaginar y dramatizar un recorrido por Contaminópolis, carentes de aire puro, y siempre cansados y con andar fatigoso.

2. Anime a los niños a recorrer su casa imaginando que transitan por distintas zonas contaminadas (como el mercado o la calle principal de la colonia o localidad), abordar transportes para ir a la escuela o a casa, tener que comprar botes de aire puro para la familia... Recuerde que los recorridos tienen que hacerlo siempre con el paliacate bien puesto sobre la boca y la nariz.

3. Solicite ideas para que los familiares expresen lo que creen que podría hacerse para evitar llegar a una situación como la que dramatizaron.

Entre todos, establezcan acuerdos de acciones que pueden realizar en la casa para disminuir la contaminación y otras que la eliminen.

¡Cuidado con mi higiene!

1. Como inicio, comente con la familia: ¿por qué es importante cuidar tanto nuestra higiene como nuestra persona? ¿Qué beneficios logramos? ¿Qué consecuencias tiene la carencia de hábitos de higiene?

2. Escuche sus opiniones y, con base en ellas, elijan cuatro conductas que expresen buenos hábitos y cuidados personales, así como las consecuencias de no cumplirlas.

Un integrante de la familia pasará al frente y las representará con mímica, para que los demás traten de identificarlas.

La actividad concluye cuando adivinan todas las consignas.

3. Al terminar la actividad, reflexionen acerca de la importancia de cuidar la higiene y elaboraren un decálogo de acciones básicas que permita mantener una vida saludable.

Pegue en un lugar visible, para recordar y cumplir de manera cotidiana.

¡Brigada al rescate!

1. Comente a la familia algún caso de alguien que haya sufrido un accidente, las causas que lo ocasionaron y sus consecuencias.

2. Pida mencionar acciones para prevenir accidentes como caídas, heridas e incendio y recomendaciones de actuación en caso de que suceda.

Puede apoyarse en preguntas como: ¿qué acciones creen que se deben tomar para prevenirlo? ¿Qué tipo de auxilios se deben brindar en caso de que ocurra? ¿Cómo se debe actuar en caso de un accidente o riesgo? ¿Por qué es importante conocer qué se debe hacer? ¿Qué materiales se necesitan para poder atender una situación como la planteada?

3. Por último, integren una lista de lo que debe contener un maletín de primeros auxilios (recuerde que no se pueden incluir medicamentos).

Juguemos a jugar

1. Comente con la familia, en tono de juego, que están a punto de realizar actividades “de alto riesgo”, en las que deberán poner toda su atención, toda su fuerza, y, más que nada, en las que tendrán que realizar un gran trabajo en equipo; de lo contrario, “no la van a librar”.

2. Localice un área donde pueda amarrar los hilos para una telaraña. Entre todos, construyan con cuerda, estambre o hilo una telaraña muy grande, enredando el material entre los postes, pasando el hilo varias veces por ellos. Dejen suficientes espacios para que pasen todos. Pueden hacer los espacios más o menos grandes, de acuerdo con la edad y estatura de los jugadores y el grado de dificultad deseado.

Pídales que imaginen que sobre la telaraña hay escondida una inmensa araña, dispuesta a atrapar y comer a los niños y a toda presa que quede atrapada en su tela. La araña, al detectar cualquier movimiento sobre su telaraña, se lanzará de inmediato sobre la presa. Por ello, todas “las presas” deberán tener cuidado al cruzar la telaraña.

La misión es cruzar al otro lado de la telaraña por entre los espacios, tratando de no tocar los hilos para evitar el ataque de la araña. Si tocan un hilo, deberán volver al inicio para intentarlo de nuevo. Cada uno de los miembros del equipo, ayudado por los demás, deberá cruzar por un agujero distinto. Los participantes que ya han cruzado van a ayudar desde el otro lado al resto de sus compañeros.

El juego termina cuando los participantes de todos los equipos cruzan al otro lado de la telaraña sin ser atrapados por el arácnido.

3. Al terminar el juego, reúna al grupo y comenten sobre la experiencia vivida: ¿cómo se sintieron al realizar los juegos? Cuándo se trabaja en equipo, ¿qué resultados se obtienen? Además de nuestro cuerpo, ¿cómo participó nuestra mente? Concluya hablando de la importancia del trabajo en equipo.

Sonreír también es nuestro derecho

1. Previamente seleccione cuatro chistes y distribúyalos entre algunos integrantes de su familia para que los lean en silencio.
2. Inicie contando un chiste e invite a algún familiar a que cuenten su chiste. Pregúnteles cómo se sienten después de reír un poco.

Hable con ellos acerca de algunos de los beneficios de la risa; entre otros: mejora la respiración y circulación, fortalece nuestras defensas, produce endorfinas (que ayudan a disminuir o eliminar el dolor y producen una sensación de bienestar general), mejora nuestras relaciones, desarrolla una actitud positiva, brinda mayor claridad para hallar soluciones adecuadas a nuestros problemas y favorece la autoestima.

3. Para concluir, reflexione con su familia: ¿qué les gustó de la actividad? ¿Hace falta realizar juegos en casa o en alguna otra parte con la familia? ¿Los adultos también deben jugar?, ¿por qué? ¿Cuánto tiempo de la semana dedicaremos a divertirnos o a hacer actividades que realmente disfrutamos como familia?

Después señale que, así como nuestro cuerpo necesita dormir y descansar para recuperarse y funcionar adecuadamente, también necesitamos jugar y reír, divertirnos, para mantener sanos nuestra mente y nuestro cuerpo, para aumentar la salud y el bienestar general.

¡Ya es hora de ir a la cama!

1. Platique brevemente acerca de algunas de las actividades que usted realiza antes de ir a dormir y la hora a la que acostumbra ir a descansar.

Invite a los familiares a que comenten sus hábitos previos al descanso y sus horarios de sueño.

Pregunte cómo se sienten al siguiente día cuando se desvelan y cómo se sienten cuando han tenido un buen descanso.

2. Infórmeles que otra estrategia para conciliar el sueño es encargar nuestros miedos, preocupaciones, problemas y asuntos pendientes a un amigo “quitapesares”. Un “quitapesares” es un muñeco que pueden hacer con tela, estambre u otro material suave y “abrazable”, con la forma que les agrade.

A él le puedan contar y encargar aquellos pensamientos que no les permiten conciliar el sueño. Si quieren, pueden darle un nombre. Deben colocar el “quitapesares” cerca de su cama a la hora de dormir.

3. Comente la importancia del sueño y el descanso, como elementos esenciales para mantener una buena salud y bienestar emocional. La falta de sueño puede causar disminución del rendimiento escolar, problemas de memoria y alteraciones en el estado de ánimo.

¡Qué onda con el agua!

1. Para conocer los hábitos de consumo de agua en su familia, invítelos a anotar las respuestas en la siguiente tabla:

Nombre	¿Cuántos vasos de agua simple tomas al día, aproximadamente?	¿Cuántos vasos de refresco tomas al día, aproximadamente?	¿Cuántos vasos de otra bebida tomas al día, aproximadamente?

15

Reflexione con ellos acerca de los hábitos de consumo de agua; por ejemplo: ¿cuántos tienen el hábito de beber agua? ¿Cuántos toman agua simple cuando tienen sed? Quienes beben agua, ¿cuántos vasos ingieren al día? ¿Qué beneficios reciben del agua aquellos que la consumen de forma regular? ¿Qué sucede con nuestro cuerpo si no tomamos agua suficiente? ¿Qué beneficios pueden obtener del consumo de las bebidas endulzadas y los refrescos?

Acuerde con la familia las acciones que van a realizar en el hogar para consumir agua simple.

Dime, papá: ¿a qué jugaba mamá?

1. Platique con su familia sobre los juegos que usted compartía con sus compañeros de infancia (quemados, correteadas, avión o bebeleche, etc.).

2. Ahora invítelos a jugar “Encantados”, describa el juego: todos los participantes corren para no ser tocados con la mano por el niño o niña que “las trae”. Si algún jugador es tocado por éste, quedará “encantado”, por lo que se quedará totalmente quieto hasta que otro jugador lo toque y lo “desencante”. El jugador que “las trae” tiene dos deberes: perseguir a los demás jugadores para “encantarlos” y cuidar a los “encantados” para que no los “desencanten”.

Para “desencantar” a alguien, un jugador deberá tocarlo y gritar “¡Desencantado!”. El jugador liberado podrá volver a correr para impedir que lo “encanten” de nuevo. El juego termina cuando todos los jugadores quedan “encantados”.

3. Invítelos a sentarse alrededor de usted. Pregunte: ¿cómo se sintieron al jugar “Encantados”? ¿Qué les gustó? ¿ya conocían este juego? ¿Quién se los enseñó? ¿Con quién y dónde pueden jugarlo? ¿Están dispuestos a seguir jugando en familia?

Determine en familia fechas en las que seguirán divirtiéndose con los juegos que les gustan a mamá y papá.

¿Con qué vamos a jugar hoy?

1. Coménteles que jugarán a las canicas, una variante del juego que realizaban sus padres o abuelos. Colocarán las canicas chicas dentro del círculo y cada uno de los integrantes tendrá un turno para tirar su “bombocha” desde la orilla del círculo hacia las canicas colocadas en el centro, buscando sacar del círculo la mayor cantidad posible de ellas y quedársela. Si la “bombocha” no saca ninguna canica y queda dentro del círculo, el tirador pierde su turno; si queda dentro, pero logró sacar alguna canica, su turno continúa hasta que no toque o saque alguna canica del círculo; también pierde el turno si la “bombocha” queda sin sacar nada. El juego termina cuando todas las canicas quedan fuera del círculo.
2. Destine 10 minutos para que realicen el juego. Al terminar, comente con ellos: ¿cómo se sintieron durante los juegos? ¿Qué fue lo que más les gusto de la actividad?
3. Para concluir, comente que las canicas han brindado diversión a generaciones pasadas y pueden seguir jugando con ellos en la escuela y en casa con sus familiares.

Viajeros en el tiempo

1. Inventamos saludos y aplausos nuevos para darnos la bienvenida, por ejemplo, nos saludamos con los codos, inventamos secuencias de aplausos entre dos o más personas, incluso podemos realizar retos de saludos.

2. Cada integrante de la familia escoge una de las siguientes etapas de vida para escenificar: infancia, adolescencia, madurez y vejez.

Pasará primero el de la infancia a representar dicha etapa, después adolescencia, siguiendo madurez y por último vejez.

3. Después de cada escenificación todos los integrantes de la familia le harán recomendaciones para su cuidado.

Consideren, por ejemplo: ¿cómo deben cuidarse las personas en cada una de las etapas?, ¿cuáles son algunas de las principales necesidades para mantenerse sano y feliz en cada una de las etapas?, ¿cuáles son las principales emociones que hacen felices a las personas en cada una de las etapas de su vida?

Tomen acuerdos para el cuidado de cada integrante de la familia.

Corazón valiente

1. En casa realizaremos algunos ejercicios de calentamiento, puede iniciarse el calentamiento desde las extremidades inferiores hasta la cabeza.

Después, trotamos durante cinco minutos en un espacio libre de la casa. Previo al trote sugiera coloquen su mano abierta sobre la parte izquierda de su pecho para sentir los latidos de su corazón, pedirles que recuerden el ritmo y el sonido que genera. Al iniciar el trote respiramos únicamente a través de la nariz sin hacerlo por la boca. Aceleremos en el último minuto, sin correr.

2. Al término, coloquemos nuestra mano derecha sobre nuestro pecho izquierdo y comentemos lo que percibimos. Hagamos una comparación entre el primer y segundo momento al sentir la actividad de nuestro corazón (cardíaca) y preguntemos: ¿se sienten de la misma manera los latidos?, ¿qué sucede en nuestro cuerpo cuando se provoca el incremento de nuestro ritmo cardíaco?, ¿por qué late más de prisa nuestro corazón?

3. Después realizamos una rutina de relajación: inhalamos profunda y lentamente ensanchando el diafragma, posteriormente retenemos por unos cuatro segundos el aire en nuestros pulmones para finalmente exhalar lentamente, durante un par de minutos.

Después compartimos nuestro trabajo con resto del grupo y cerramos comentando cómo nos sentimos al realizar esta actividad, los puntos relevantes de la actividad y las acciones que debemos tomar para cuidar nuestra salud y nuestro corazón, y cómo podemos involucrar a nuestra comunidad para que juntas y juntos realicemos más acciones para cuidar nuestra salud.

¿Por qué no somos elásticos ni gelatinosos?

1. Iniciamos con una dinámica de carrera de obstáculos en casa, para guardar el equilibrio, por ejemplo, pasar por encima de una silla, debajo de una mesa, saltar una cuerda, etcétera.
2. Al término de la actividad, nos sentamos formando un círculo en un área sombreada y comentamos qué sentimos al realizar la actividad y qué partes del cuerpo consideramos que trabajaron más.
3. Comentaremos la importancia del aparato locomotor, mismo que hace posible el movimiento del cuerpo. Tomaremos acuerdos para cuidar este aparato.