

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

GUÍA: RETOS DE HÁBITOS SALUDABLES
¡HAZTE VIRAL POR LA SALUD!



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN PARA
LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE
VIDA SALUDABLES**

**GUÍA: RETOS DE
HÁBITOS SALUDABLES**
**¡HAZTE VIRAL POR
LA SALUD!**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

GUÍA: RETOS DE HÁBITOS SALUDABLES ¡HAZTE VIRAL POR LA SALUD!

“Hazte viral por la salud” es una actividad recreativa que involucra retos que promueven que las y los estudiantes empiecen a crear hábitos saludables y los compartan a través de redes sociales.

Cumplir con los retos les permitirá llegar al “Rally +vida +salud” que tendrá actividades para reforzar lo aprendido durante las 7 semanas de la “Estrategia de Educación para la Promoción de Estilos de Vida Saludables”.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos son prácticas que se realizan con regularidad y por repetición, se adquieren a través del aprendizaje y a lo largo del tiempo se interiorizan como un comportamiento natural, que aunque se haya automatizado, siempre se puede modificar de acuerdo a las necesidades y características propias de cada momento del desarrollo humano (García, 2015).

Hazte viral por la salud es un manual para la promoción de estilos de vida saludables a través de retos dirigidos a las personas estudiantes de Educación Media Superior, cuya finalidad es reforzar los temas que aborda la Estrategia educativa para la promoción de hábitos de vida saludables, y de esta manera aportar al fomento del cuidado de la salud.

En la actualidad, las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de nuestras y nuestros estudiantes, quienes participan de distintos retos cuyos fines no siempre son afines a los ideales de cultura de paz que promueve la Subsecretaría de Educación Media Superior, y por supuesto, la Nueva Escuela Mexicana. De tal modo que esta estrategia educativa, a través del presente catálogo de retos, busca recuperar el sentido de los mismos y resignificarlos como detonadores de acciones que procuren el bienestar.

DESCRIPCIÓN GENERAL

En este manual encontrarás un catálogo y una hoja de control de retos para el seguimiento de los logros de las y los estudiantes. Cada dos semanas se promoverán retos acordes a cada uno de los recursos socioemocionales establecidos en el Marco Curricular Común de Educación Media Superior:

- Cuidado físico corporal
- Responsabilidad social
- Bienestar emocional afectivo

Los retos están divididos en tres niveles y consisten en realizar pequeñas actividades con movimientos físicos recreativos para que las y los estudiantes empiecen a crear hábitos saludables y los compartan a través de redes sociales. Cada grupo elegirá sus retos.

Se sugiere que las o los docentes de socioemocional sean los encargados de dar el seguimiento a los logros del grupo, para ello cada dos semanas darán seguimiento a la hoja de control individual de las y los estudiantes e irán llenando una hoja de control grupal similar a la individual.

Las áreas donde se desarrollarán los retos son diversas: el espacio escolar, la casa, la calle, espacios al aire libre, etcétera. Así mismo podrán ser acciones realizadas individualmente, con la familia, amistades, compañeros u otras personas de la comunidad.

¿Cómo participar?

1. Niveles

Los niveles se conforman por cierta cantidad de retos, cada nivel permitirá a los equipos ganar cierto número de letras que serán entregadas en el Rally mostrando su hoja de registro grupal. Cumplir los 3 niveles les permitirá obtener las 22 letras que les darán la posibilidad de tomar ventaja en la primera estación del Rally.

a. Temporalidad

Cada nivel tiene una duración de 2 semanas. El nivel 1 se llevará a cabo durante las semanas 2 y 3 de implementación de la Estrategia de educación para la promoción de estilos de vida saludable, el nivel 2 durante las semanas 4 y 5 y el nivel 3 durante las semanas 6 y 7.

En la semana 8, los grupos que no hayan pasado los niveles tendrán la posibilidad de realizar actividades relacionadas con la estrategia para participar en la primera estación del Rally.

b. Equipos

Cada grupo que conforme el plantel se considerará como un equipo.

La participación es voluntaria y opcional.

c. Retos

Los retos de cada nivel serán elegidos del catálogo de retos (Anexo 1) por el personal docente de los recursos socioemocionales de cada plantel en conjunto con su grupo de estudiantes.

Para el nivel 1 elegirán 5 retos del recurso socioemocional Cuidado físico corporal.

Para el nivel 2 elegirán 7 retos del recurso socioemocional de Responsabilidad social.

Para el nivel 3 elegirán 10 retos del recurso socioemocional Bienestar emocional afectivo.

Las evidencias de los retos es importante que se compartan en redes sociales con el hashtag *#accionEMSporlasalud*. Será fundamental que el o la docente invite al estudiantado a difundir sus retos saludables cumplidos en redes para poder promover estilos de vida saludables en nuestro país.

Hoja de control de retos

Para contar con evidencias de que se están cumpliendo los retos se recomienda que cada estudiante tenga una “Hoja de control de retos” personal (Anexo), misma que será entregada para revisión del personal docente con la finalidad de vaciar los resultados de los registros individuales a la hoja de control de retos grupal y verificar que el reto haya sido compartido en redes sociales con el *#accionEMSporlasalud*.

Retos por recursos Socioemocionales	Tiempo de implementación	Seguimiento por grupo	Lugar	Instrumento de seguimiento	Evidencia
Nivel 1: Cuidado físico-corporal	2ª y 3ª semanas	Docentes de Socio-emocional	Diversos	Hoja de control de retos	#accionEMSporlasalud
Nivel 2: Responsabilidad Social	4ª y 5ª semanas				
Nivel 3: Bienestar emocional- afectivo	6ª y 7ª semanas				
Multinivel	Semana de recuperación				

CATÁLOGO DE RETOS POR RECURSO SOCIOEMOCIONAL

“Cuidado físico-corporal”

NIVEL 1

1. Camina, trota o corre a diario.

Material:

Ninguno

Sugerencia de implementación:

Se deberá caminar, trotar o correr por un tiempo inicial de 10 minutos. Durante los 15 días se aumentará entre 1 o 2 minutos diarios para el día 15 caminar, trotar o correr por un tiempo mínimo de 30 minutos.

Evidencias sugeridas:

- Utilizar aplicaciones del celular o reloj inteligente que miden el tiempo y distancia, tomar una captura de pantalla y compartirla con el grupo.
- Utilizar un reloj o cronómetro para contar el tiempo, anotar en un cuaderno el tiempo que caminan, trotan o corren cada día.



2. Sube y baja escalones continuos a diario.

Material:

Escalones.

Etiquetas y plumón (en caso de colocar etiquetas en alguna escalera de la escuela para contabilizar los escalones)

Sugerencia de implementación:

Se deberá subir y bajar los escalones que tengan en la escuela o en casa. Pueden iniciar en 10 escalones y aumentar entre 3 y 5 escalones diarios para el día 15 subir y bajar mínimo 50 escalones continuos.

Evidencias sugeridas:

- a) Colocar números en alguna escalera de la escuela para saber cuántos escalones tiene. Anotar en un cuaderno cuántos escalones suben y bajan a diario.
- b) Escribir en un cuaderno cuántas escaleras tienen en casa. Anotar diariamente cuántos escalones suben y bajan.



3. Salta la cuerda a diario.

Material:

Cuerda, celular, cronómetro.

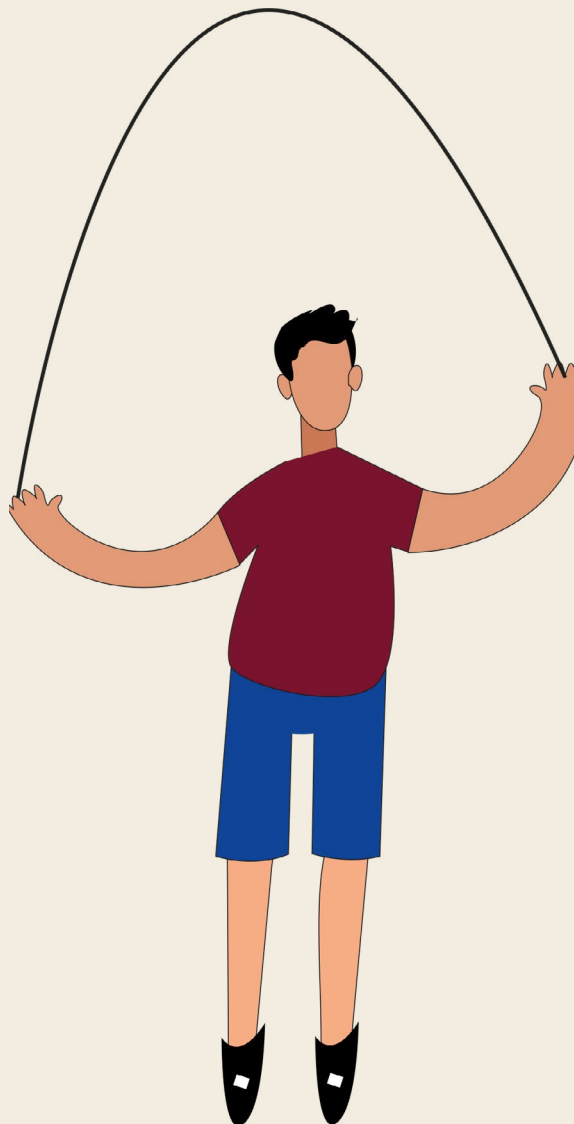
Sugerencia de implementación:

Comenzar el reto con ejercicios de estiramientos y calentamiento para evitar lesiones.

Pueden iniciar saltando durante 10 segundos y aumentar 10 segundos diarios hasta saltar mínimo durante 30 segundos seguidos.

Evidencias sugeridas:

- a) Anotar tu progreso semanal en un cuaderno.
- b) Grabar pequeños videos para ver la evolución y compartirlo con el grupo o en redes sociales.



4. Realiza sentadillas o abdominales a diario.

Material:

Tapete o mat de yoga.

Sugerencia de implementación:

Se deberá realizar sentadillas o abdominales durante los 15 días con una cantidad inicial de 5 aumentando de 2 a 5 diarias hasta cumplir los 15 días.

Evidencias sugeridas:

- a) Utilizar aplicaciones del celular o reloj inteligente que miden la cantidad de ejercicios realizados.
- b) Anotar en un cuaderno la cantidad de sentadillas o abdominales que realizan diariamente.



5. Muévete a la escuela en bicicleta, caminando o corriendo.

Material:

Bicicleta

Sugerencia de implementación:

Si la distancia de la escuela es de máximo 10 km, utilizar alguno de los medios sugeridos para transportarse: bicicleta, caminando y/o corriendo.

Evidencias sugeridas:

- a) Utilizar alguna aplicación que verifique la distancia y los minutos recorridos.
- b) Anotar en un cuaderno la cantidad de veces que se realizó la actividad, el medio con el que se realizó el reto y la distancia y tiempo recorrido.



6. Realiza una sesión de flexibilidad nivel básico diario por 20 minutos.

Material:

Tapete de yoga, pared, silla, etc. y algún móvil para ver la rutina (dependiendo de la sesión a elegir)

Sugerencia de implementación:

Buscar en internet o en redes sociales alguna rutina básica de flexibilidad y estiramiento y encontrar un espacio lo suficientemente amplio para ejecutar el ejercicio. Utilizar las herramientas sugeridas para realizar la sesión.

Evidencias sugeridas:

- a) Comenzar con rutinas de 10 minutos al día hasta llegar a una rutina de 50 minutos.
- b) Buscar rutinas distintas con herramientas que se puedan usar en casa o en algún jardín o parque.



7. Baila diario.

Material:

Celular, bocinas o cualquier reproductor de música.

Sugerencia de implementación

- a) Encontrar un espacio de 5 minutos libres que tengas durante el día. Pon una canción distinta todos los días y baila como tu prefieras.
- b) Encontrar en una red social un tutorial de baile distinto cada día y realizarlo en un espacio de 5 minutos libres.

Evidencias sugeridas:

Escribir en un cuaderno el nombre de las canciones que bailaste cada día. En total deberán ser 15 canciones diferentes.

8. Realiza una rutina de brazo 3 veces a la semana.

Material:

Silla o una botella con agua.

Sugerencia de implementación:

Buscar en redes sociales una rutina que trabaje bíceps y tríceps con duración entre 20 y 30 min. Se deberá realizar 3 veces a la semana, para que el reto se considere cumplido se deberá haber hecho este ejercicio 6 veces.

Evidencias sugeridas:

Anotar en un cuaderno qué días se realizó la rutina, por cuánto tiempo y si se trabajó bíceps o tríceps. Anotar también la red social donde encontraron la rutina.



9. Deja tendida tu cama todos los días.

Material:

Ninguno

Sugerencia de implementación:

Tender la cama durante 15 días seguidos antes de ir a la escuela.

Evidencias sugeridas:

- Tomar una fotografía todos los días de la cama tendida con un letrero que indique el día “Día 1, día 2, etc.” hasta juntar 15.
- Anotar en un cuaderno los días que cumplió y los días que no cumplió.



10. Toma un litro y medio de agua simple diariamente.

Material:

Agua simple y una botella con medición de mililitros y de capacidad máxima de 2 litros.

Sugerencia de implementación:

Elegir una botella con capacidad de máximo 2 litros, llenarla de agua simple, sin azúcar y tomarla durante el día. Repetir el reto durante 1 o 2 semanas seguidas.

Evidencias sugeridas:

- Anotar en un cuaderno el progreso de la cantidad tomada día a día.
- En la segunda semana del reto se verán los resultados del progreso.



11. Desayuna a la misma hora todos los días.

Material:

Ninguno

Sugerencia de implementación:

Analizar tu rutina mañanera, identificar cuál sería el horario ideal para desayunar y colocar una alarma en tu celular que te recuerde hacerlo.

Evidencias sugeridas:

Anotar en un cuaderno el horario de desayuno y los 15 días. Registrar en una libreta cada día si se cumplió con el horario o no.

12. Come al menos dos vegetales a diario.

Material:

Celular, papel, tijeras y pegamento.

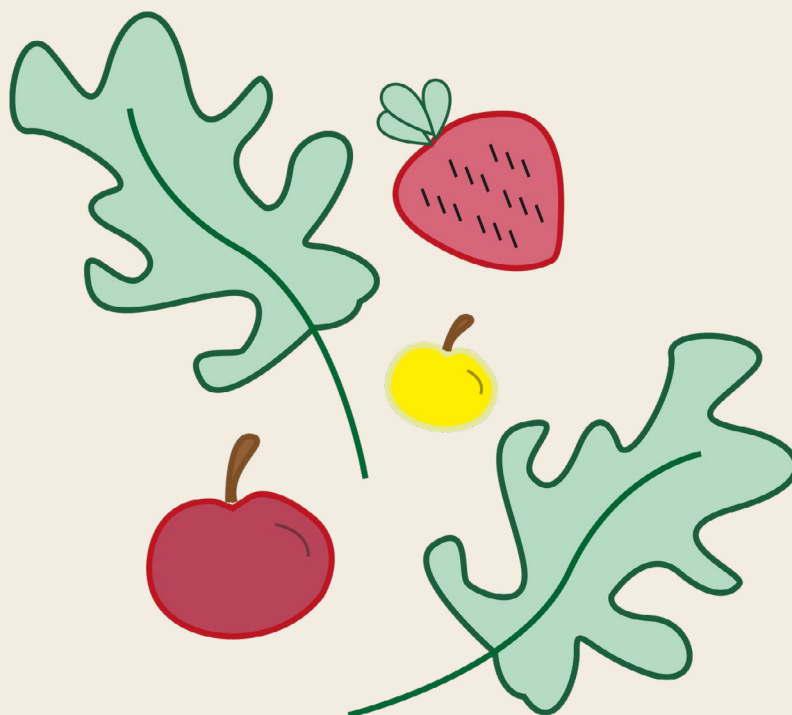
Sugerencia de implementación:

Enlistar los vegetales que conozcas y que sean de tu agrado.

Planificar los días y vegetales que comerás durante la semana.

Evidencias sugeridas:

- Armar un collage de fotos en forma de un vegetal
- Enlistar o dibujar en un cuaderno los vegetales que se comen a diario.



13. No consumas ningún alimento frito.

Material:
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Evitar consumir alimentos fritos durante 15 días.

Evidencias sugeridas:

Realizar una bitácora en un cuaderno donde se registren los días que se consumen alimentos fritos y los días que no.

15. No consumas refresco durante 15 días.

Material:
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Evitar consumir refresco durante 15 días.

Evidencias sugeridas:

Realizar una bitácora en un cuaderno donde se registren los días que se consume refresco y los días que no.

14. No consumas papas fritas durante 15 días.

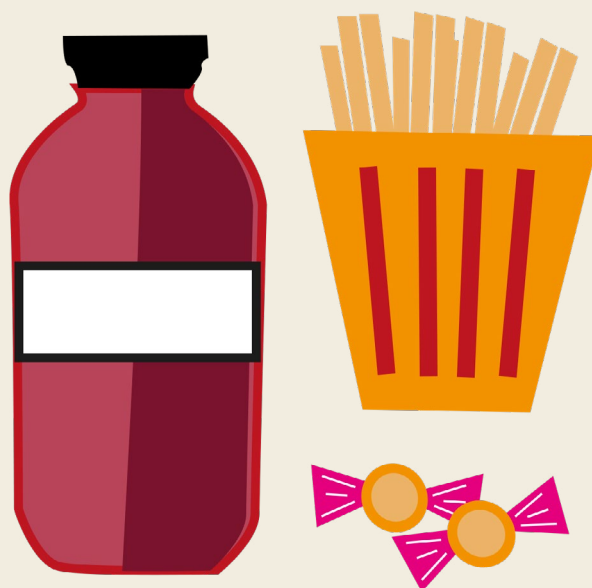
Material:
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Evitar consumir papas fritas durante 15 días.

Evidencias sugeridas:

Realizar una bitácora en un cuaderno donde se registre los días que se consumen papas fritas y los días que no.



“Responsabilidad Social”

NIVEL 2

1. Realiza cualquier actividad física todos los días por lo menos 20 minutos acompañado/a de algún familiar o amigo/a.

Material:

Lo necesario para realizar la actividad física.

Sugerencia de implementación:

Buscar cualquier actividad física que disfrutes hacer donde se ejercite el cuerpo completo. Puedes buscar alguna en redes sociales o realizar alguna que ya sepas.

Para cumplir con esta actividad se deberá invitar a algún familiar o amigo a realizarla todos los días también.

Evidencias sugeridas:

- a) Tomar fotografías o videos cuando realicen la actividad juntos.
- b) Anotar en un cuaderno los días que se realiza la actividad física y el nombre de la persona que te acompañó.

2. Realiza una rutina que te beneficie a ti y a la gente con la que vives y cúmplela por 15 días.

Material:

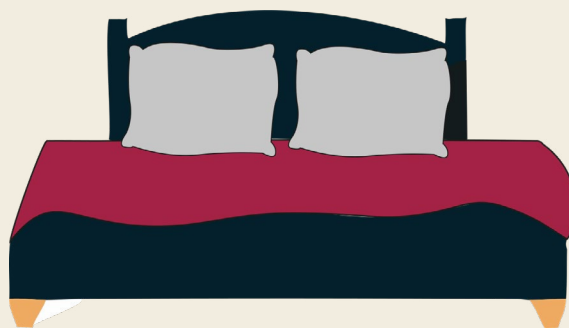
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Planear y realizar durante 15 días una rutina matutina o nocturna donde se realicen las mismas actividades todos los días como desayunar, cenar, tender la cama, pasear al perro que vive en casa, etc.

Evidencias sugeridas:

- a) Anotar en un cuaderno la rutina que se realizará diariamente y registrar los días que si se cumplen todas las actividades.



3. Ten una conversación consciente sin tomar el celular.

Material:
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Elegir un momento del día y a una persona con la cual se va a conversar.

Silencia las notificaciones y guarda tu dispositivo móvil en tu mochila.

Evidencias sugeridas:

Anotar en un cuaderno u hoja de papel, acerca de cómo te sentiste, qué cambios observaste en las demás personas al sentirse escuchados, qué sensaciones y pensamientos llegaron a ti.



4. Platica 10 minutos con tu familia.

Material:
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Platicar con la familia, cada día del reto se debe platicar por lo menos durante 10 minutos.

Evidencias sugeridas:

Platicar con las y los compañeros de clase el tema del que se conversó con la familia y hablar sobre su experiencia.

5. Agradécele algo a una persona diferente cada día.

Material:
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Enlistar 15 personas y algo que le agradeces a esa persona. Cada día decir lo que se anotó.

Evidencias sugeridas:

Lista de 15 personas y agradecimiento. Registrar cuando se lo dice a la persona.

6. No realices ningún comentario, crítica, opinión o burla sobre el cuerpo o el sentir de otra persona.

Material:

Hoja de papel.

Sugerencia de implementación:

Hacer conciencia y estar atento(a) de las veces que escuchamos, hablamos o se hace una broma sobre el cuerpo o sentir de otra persona.

Evitar participar en la conversación.

Evitar decirle a cualquier otra persona un comentario sobre su cuerpo o sobre su sentir (invalidar lo que siente).

Contar con un espacio en el salón, donde cada vez que se mencione una frase o broma respecto al cuerpo o sentir de una persona, se escriba en un papel, colocarlo visiblemente, y se contrarreste con una frase positiva.

Evidencias sugeridas:

- Realizar un mural con el título “Si no es tu cuerpo, no opines”
- Registrar en un cuaderno cada que hayas tenido ganas de decir algo sobre el cuerpo o sentir de alguien más pero no lo hayas hecho.

7. Lleva en tu lunch algún alimento nutritivo que puedas compartir con otra persona.

Material:

Alimentos saludables

Sugerencia de implementación:

Llevar un alimento saludable para compartir en el descanso.

Evidencias sugeridas:

- Fotografías compartiendo los alimentos.
- Comentar en el salón qué llevaron y a quién le compartieron.

8. Anota diariamente 1 cosa que te guste de ti hasta juntar 15.

Material:

Hoja de papel.

Sugerencia de implementación:

En una hoja de papel, anotar una cualidad o rasgo que te guste de ti, y colócala en el espejo o un lugar donde puedas visualizarlo.

Evidencias sugeridas:

- Realiza un collage con recortes de lo que te gusta de ti.

9. Escribe 3 cosas al día por las que te sientas agradecido.

Material:

Una hoja de papel, cuaderno y/o celular.

Sugerencia de implementación:

Escribir en una hoja de papel, cuaderno o en tu celular, 3 cosas por las que te sientes agradecido diariamente durante 2 semanas, sin repetir.

Evidencias sugeridas:

- Enlistar tus agradecimientos y compartirlos con tus compañeras y compañeros.
- Realizar un buzón con el material que tengas a tu alcance y colocarlo en el salón, al finalizar el reto, se abrirá y leerá lo que se escribió.

10. Identifica a una persona que no conozcas de tu escuela e intenta tener una conversación de 10 minutos.

Material:

Ninguno

Sugerencia de implementación:

Durante el receso identificar a una persona que no conozcan e intentar tener una conversación de 10 minutos.

Evidencias sugeridas:

Compartir con sus compañeros y compañeras la experiencia de platicar con una persona nueva.



11. Diseña un cartel que invite a otras personas a tener una vida saludable.

Material:

Una hoja de papel, cuaderno y/o celular.

Sugerencia de implementación:

Tomar 5 minutos diarios para elaborar un cartel con los materiales que prefiera la o el estudiante que invite a otras personas a tener una vida saludable.

Evidencias sugeridas:

Mostrar y explicar el cartel a sus compañeros y compañeras.
Pegar los carteles en la escuela.

12. Comparte a diario con otra persona una canción que te haga sentir feliz.

Material:

Ninguno

Sugerencia de implementación:

Realizar una lista de 15 canciones que te hagan sentir feliz. Compartir con una persona cada día una de esas canciones y preguntar si también le hace sentir feliz o tiene otra emoción al escucharla.

Evidencias sugeridas:

Anotar en un cuaderno la lista de 15 canciones, el nombre de la persona y la emoción que sintió al escuchar la canción.



13. Realiza una tabla rítmica con tu grupo.

Material:
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Entre todo el grupo deberán realizar equipos pequeños para realizar una tabla rítmica. Diariamente destinarán 15 minutos de su día para ponerse de acuerdo y realizar la tabla rítmica.

Evidencias sugeridas:

Presentar a tus compañeros y compañeras de grupo la tabla rítmica que realizaron.

14. Dibuja un mandala diferente cada día.

Material:
Hojas blancas tamaño carta, lápices de colores, plumones, acuarelas, etc.

Sugerencia de implementación:

Buscar algún mandala, dibujarlo o imprimirlo. Utilizar distintos tipos de colores y combinaciones para crearlo. Se sugiere poner música clásica o relajante para hacer el reto.

Evidencias sugeridas:

- a) Tomar una foto de cada mandala creado.
- b) Realizar un collage de los mandalas que se crearon a lo largo del reto.
- c) Pegar los mandalas en alguna pared. Cada mandala tiene un significado e intención.



15. No utilices el celular u otro dispositivo electrónico 30 minutos antes de dormir.

Material:

Teléfono celular, libro o revista.

Sugerencia de implementación:

Dejar el teléfono en el buró con modo vibrador. Tomar una revista o libro al gusto para evitar distracciones.

Evidencias sugeridas:

- a) Anotar cuántos días seguidos se cambia un libro por el teléfono antes de dormir.



“Bienestar emocional-afectivo”

NIVEL 3

1. Respira 10 minutos con el sistema 4-7-8 todos los días.

Material:

Silla, cama o cualquier espacio cómodo.

Sugerencia de implementación:

Elegir un espacio libre de ruido, iluminado y tranquilo. Cerrar los ojos. Inhalar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos. Repetir el procedimiento 4 veces.

Evidencias sugeridas:

- Anotar en un cuaderno cuántas veces se realizó el reto y posteriormente las sensaciones que se percibieron durante y después del reto.



2. Realiza una rutina de relajación o meditación todos los días.

Material:

Silla, cama, tapete de yoga o cualquier espacio cómodo.

Sugerencia de implementación:

Levantarse 10 minutos antes de hacer la rutina por la mañana. Sentarse en silencio en el borde de la cama o en una silla. Los pies deben estar apoyados en el suelo, brazos apoyados suavemente en los muslos. Con los ojos cerrados, observar las sensaciones del cuerpo, el anclaje de los pies en el suelo y luego respirar tranquila y profundamente. Establecer tus intenciones para el día (por ejemplo: “vivir este día en paz y tranquilidad”).

Evidencias sugeridas:

Anotar en un cuaderno cuántas veces se realizó el reto y posteriormente las sensaciones que se percibieron durante y después del reto.

3. Duerme mínimo 8 y máximo 10 horas diarias.

Material:

Una hoja, cuaderno o celular.

Sugerencia de implementación:

Registrar en un cuaderno la hora en que se duermen y la hora en la que se despiertan normalmente.

Establecer una hora para dormir y despertar que permita dormir mínimo 8 y máximo 10 horas diarias.

Agrega una alarma en tu dispositivo móvil, que te recuerde que se acerca la hora de dormir.

Evidencias sugeridas:

- a) Registra en una hoja o en tu celular, horas dedicadas al descanso durante 2 semanas, y saca el promedio de horas que duermes diariamente.



4. Identifica la mayor cantidad de objetos en tu salón de un color determinado durante un minuto.

Material:

Celular o cronómetro.

Sugerencia de implementación:

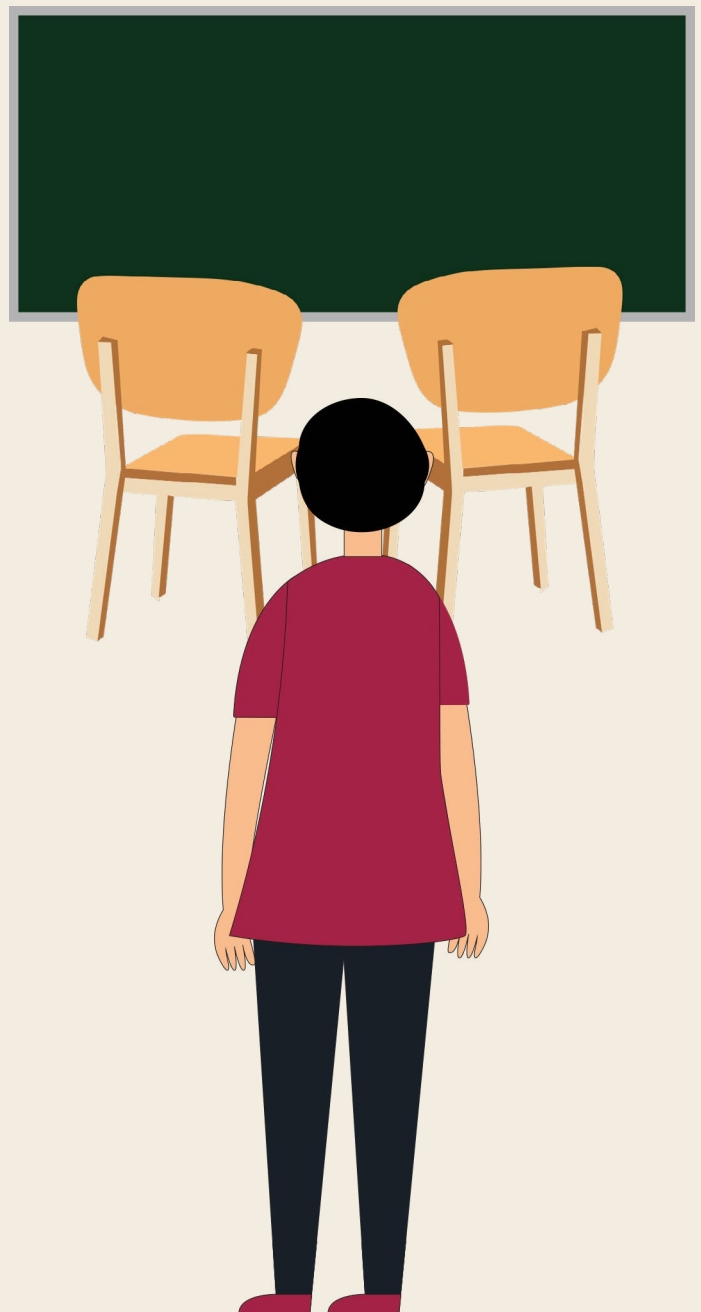
Escoger a varios alumnos y alumnas que quieran realizar el reto dentro del salón.

Pedir a los participantes que busquen objetos de un determinado color y los mencionen en un lapso de 60 segundos, el alumno o alumna que logre el mayor número de menciones gana.

Cada día elegir un color distinto y realizar la actividad durante 15 días.

Evidencias sugeridas:

- Grabar un video de 1 minuto realizando el reto
- Registrar y poner visible en el salón los colores que van haciendo a diario.



5. Escucha todos los días una canción que te haga feliz.

Material:

Reproductor de música.

Sugerencia de implementación:

Elegir una canción que te haga feliz y reproducirla por lo menos una vez al día.

Evidencias sugeridas:

Registrar si la escucharon durante los 15 días.



6. Escribe o dibuja al despertarte el último recuerdo que tienes de tus sueños.

Material:

Hojas blancas tamaño carta, lápices de colores, plumones, acuarelas, etc.

Sugerencia de implementación:

Una vez despertado, tomar una hoja blanca y dibujar o escribir la sensación o visión de lo que recuerdes del sueño. Repetir el ejercicio durante 2 semanas. Los sueños pueden tener significados representativos de la vida de cada una o uno.

Evidencias sugeridas:

- Tomar una foto del dibujo o frase creada.
- Realizar un collage de los dibujos o frases que se crearon a lo largo del reto.
- Pegar los sueños en alguna pared.
- Escribir en un cuaderno la sensación de dibujar los sueños durante 2 semanas.

7. Diseña un collage de metas de vida.

Material:

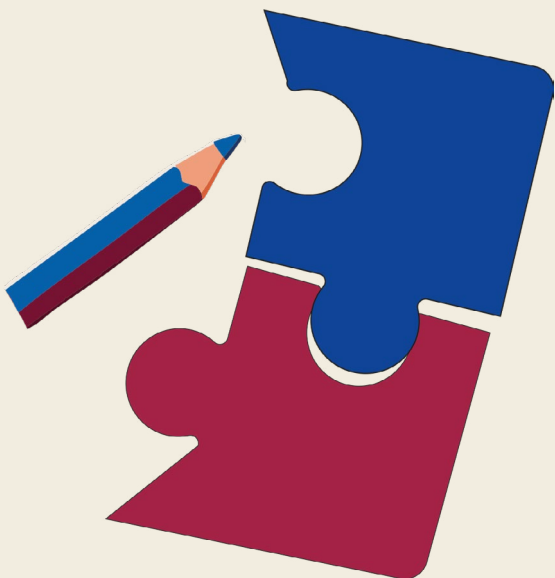
Recortes de revistas, impresiones o colores.

Sugerencia de implementación:

Pensar en cómo se visualiza cada estudiante en 5 años. Deberá llevar diario durante 15 días recortes de revistas, impresiones o dibujar cosas que tengan que ver con las metas que quiere lograr en 5 años con el cual irán armando un collage que quedará listo al final de las dos semanas.

Evidencias sugeridas:

Recortes de revistas, impresiones o dibujos diarios que forman el collage al finalizar las dos semanas.



8. Diseña un juego de destreza relacionado con los temas de vida saludable.

Material:

Cartulinas, hojas blancas, tijeras, pegamento, colores, plumones, etc.

Sugerencia de implementación:

Crear un memorama, lotería, rompecabezas, serpientes o escaleras o cualquier juego de destreza que contenga algún tema relacionado con los temas vistos del programa de “Estilos de vida saludable”. Jugar con familiares, compañeras y compañeros de escuela y/o amigos.

Evidencias sugeridas:

- Hacer un video o foto del juego creado
- Tomar un video explicando las reglas del juego y la elección del tema que se utilizó para la creación del juego.



9. Crea una canción sobre una vida saludable.

Material:
Ninguno

Sugerencia de implementación:

Las o los estudiantes deberán crear una canción que aborde los temas de vida saludable. Se sugiere que escriban un párrafo diario hasta terminar los 15 días del reto.

Evidencias sugeridas:

Compartir la canción creada con sus compañeros y compañeras de grupo.



10. Arma un objeto con materiales de reciclaje para hacer ejercicio.

Material:
Materiales de reciclaje.

Sugerencia de implementación:

Elaborar una lista de materiales que utilizarán y un dibujo de objeto que van a crear, durante los 15 días deberán conseguir los materiales e ir armando el objeto.

Evidencias sugeridas:

Mostrar el objeto a sus compañeros y compañeras de grupo.



11. Diseña un folleto que invite a otras personas a tener una vida saludable.

Material:

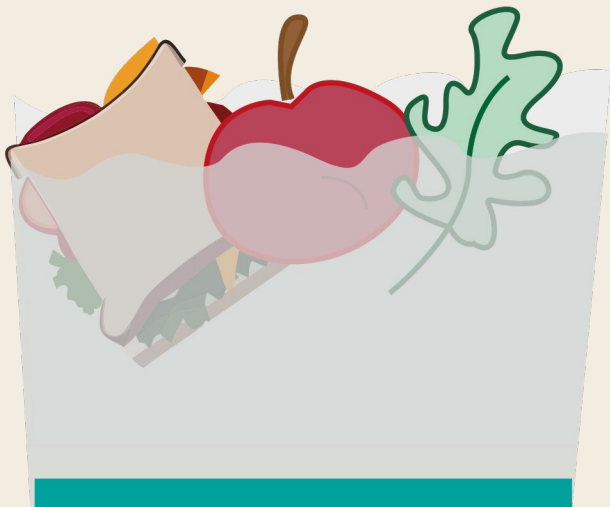
Cartulinas, hojas blancas, tijeras, pegamento, colores, plumones, etc.

Sugerencia de implementación:

Tomar 5 minutos diarios para elaborar un folleto con los materiales que prefiera la o el estudiante que invite a otras personas a tener una vida saludable.

Evidencias sugeridas:

Mostrar y explicar el folleto a sus compañeros y compañeras. Compartir los folletos en la escuela.



12. Arma tu lunch o ayuda a quien te lo hace durante 15 días para que contenga productos de diferentes grupos alimenticios.

Material:

Alimentos que se tengan en la cocina, teléfono celular, hojas y pluma.

Sugerencia de implementación:

Revisar el catálogo de los grupos alimenticios y crear combinaciones para hacer el lunch. Se puede apoyar de recetas creadas en internet o difundidas en redes sociales.

Evidencias sugeridas:

- a) Compartir las fotos de las creaciones de lunch.
- b) Difundir y explicar el contenido del lunch a compañeras y compañeros de clase.
- c) Hacer un recetario de lunch saludables y compartirlo con familiares, amigos y/o comunidad escolar.

13. Dibuja o escribe todos los días sobre algo que te haga sentir feliz, triste, orgulloso y enojado.

Material:

Cuaderno, colores, plumones, etc.

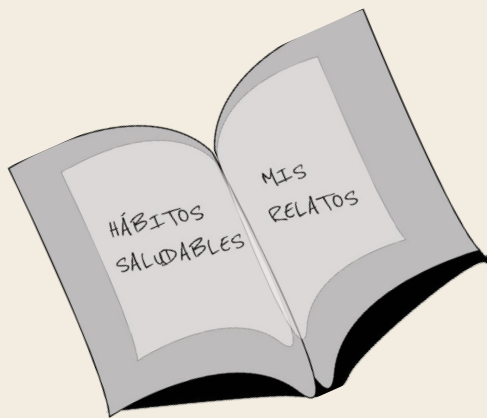
Sugerencia de implementación:

Tener 15 hojas destinadas a esta actividad, cada una con la fecha del día del reto. Dividir la hoja en cuatro y colocar en cada cuadrante la palabra feliz, triste, orgulloso y enojado.

Las o los estudiantes deberán dibujar o escribir qué los hace sentir esas emociones durante 15 días.

Evidencias sugeridas:

Cuaderno con fecha y dibujos o relatos.



14. Expresa de la forma que tú prefieras una emoción positiva hacia alguien más.

Material:

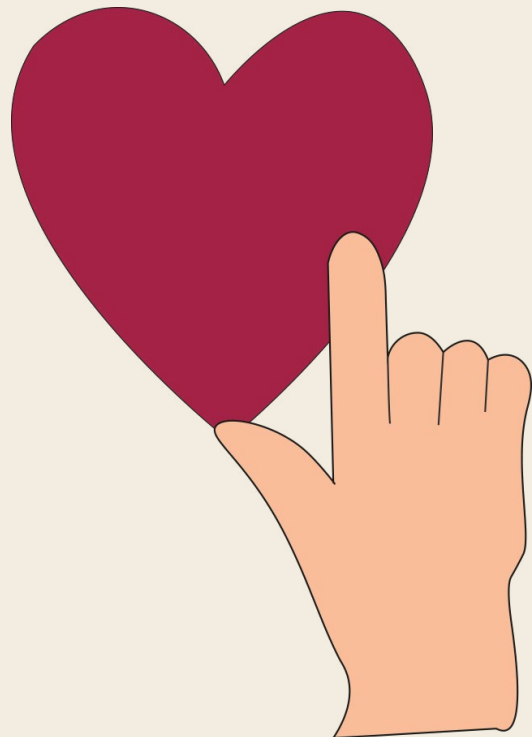
A elegir por la o el estudiante.

Sugerencia de implementación:

Durante 15 días deberán expresarle una emoción positiva a alguien más a través de unas palabras, una canción, un abrazo, una carta, etc.

Evidencias sugeridas:

Registrar en un cuaderno el día y la persona a la que le expresaron una emoción positiva.



15. Dibuja todos los días una actividad que te haga sentir feliz.

Material:

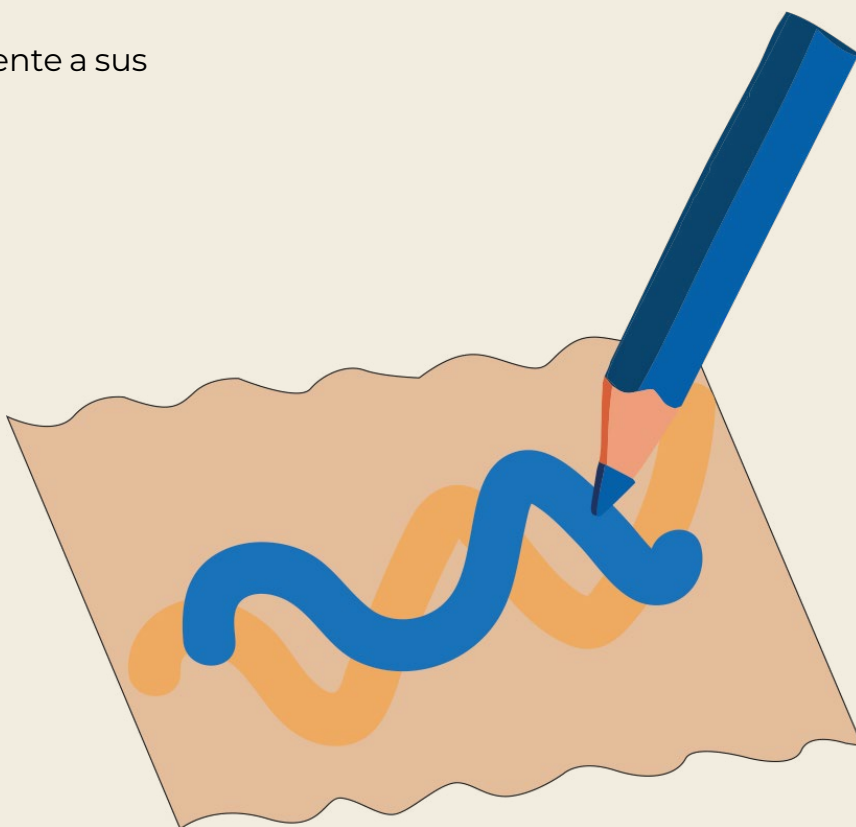
Cuaderno, colores, plumones, etc.

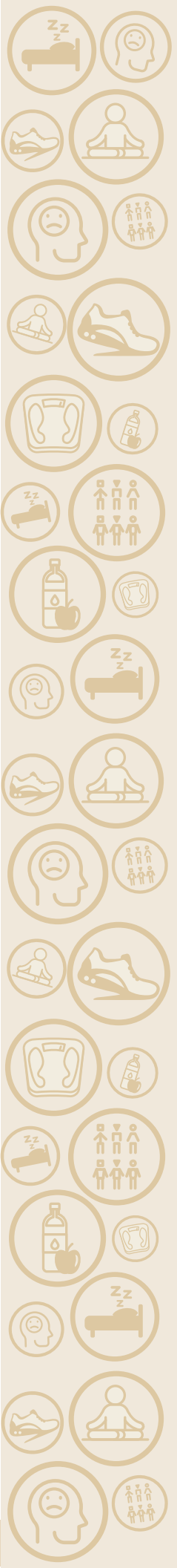
Sugerencia de implementación:

Durante 15 días deberán destinar 15 hojas en su cuaderno para dibujar una actividad que los haga sentirse felices.

Evidencias sugeridas:

Compartir los dibujos diariamente a sus compañeros y compañeras.





ANEXO 3

Hoja de control de retos

Instrucciones: Coloca una palomita cada día que cumplas el reto.

Nivel	Semanas	Retos	Días														Letra ganada				
			Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14		Día 15			
Nivel 1	Semana 2-3	RETO 1																			
		RETO 2																			
		RETO 3																			
		RETO 4																			
		RETO 5																			
Nivel 2	Semana 4-5	RETO 1																			
		RETO 2																			
		RETO 3																			
		RETO 4																			
		RETO 5																			
Nivel 3	Semana 6-7	RETO 6																			
		RETO 7																			
		RETO 8																			
		RETO 9																			
		RETO 10																			



Guía: Retos de Hábitos Saludables

¡Hazte viral por la salud!

forma parte de la

Estrategia de Educación para la Promoción de Estilos de Vida Saludables

realizada por la Subsecretaría de Educación Media Superior.