

ACTIVIDAD 2

VIVIR DE LA MEJOR FORMA POSIBLE



RESUMEN BREVE

En esta actividad, su familia se enfrentará al reto de crear un mural diseñado para inspirar una vida saludable.

COMENZAR

Empiece viendo, cantando o bailando al ritmo del vídeo musical *Mantenerse saludable*. Mientras tanto, anime a su familia a pensar en la letra y en el mensaje de la canción. Luego, comenten: ¿Por qué cree usted que el Sr. Reed escribió esta canción? ¿Qué pretende que las familias aprendan de ella?

APRENDER POR QUÉ

Compruebe que su familia entienda el mensaje de la canción, que se resume en las primeras líneas: “Tengo que estar saludable. Tengo solo un cuerpo, lo cuidaré mucho.”

Como tenemos un solo cuerpo, debemos cuidarlo bien. Si *no cuidamos* bien de nuestro cuerpo, nos exponemos a un mayor riesgo de sufrir problemas como las enfermedades no transmisibles.

Las enfermedades no transmisibles (o ENT) son enfermedades que no se contagian. Por lo general, se producen a causa del estilo de vida elegido, como la mala alimentación y la falta de ejercicio, pero también pueden influir factores genéticos, fisiológicos y ambientales. La diabetes de tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares son tres de las ENT más comunes.

SUGERENCIAS PARA PENSAR DE FORMA CRÍTICA JUNTO A UN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE TIENE UNA DISCAPACIDAD:

- Para facilitar el planteo de estas preguntas, utilice las siguientes estrategias:
 - Pregúnteles que escucharon en la canción
 - Pregúnteles cómo se sintieron al escuchar la canción
 - Pídales que identifiquen el problema o la cuestión
 - Pídales que determinen cómo resolver el problema o la cuestión
 - Luego, pídale que asocien lo que escucharon e identificaron con lo que pudo haber pensado el Sr. Reed
- Sea paciente
- Permita que su familiar haga preguntas
- Dé un ejemplo de cómo responder a las preguntas compartiendo sus ideas
- Ofrezca opciones de respuesta si no pueden responder de forma independiente a las preguntas abiertas

Para estar lo más sanos posible y reducir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, el resto de la canción explica cómo tratar bien a nuestro cuerpo alimentándonos de forma nutritiva, siendo más activos físicamente y durmiendo bien.

Una vez que su familia entienda lo esencial del video, véanlo por segunda vez y escúchenlo con un poco más de atención. Mientras miran, anote algunos de los consejos específicos que da la canción relacionados con las tres categorías siguientes:

IDEA PARA LA INCLUSIÓN:

- Realice un dibujo de cada miembro de su familia
- Pida a cada miembro de la familia que escriba en su propio cuerpo los consejos que escucha o le gustan con pintura o marcadores lavables

Consejos del video musical *Mantenerse saludable*

Aliméntese de forma nutritiva	Muévase más	Otras decisiones saludables

APLICAR

Las notas que usted escribió anteriormente no son la única manera de ser feliz, saludable y reducir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles. Existen muchas formas de alimentarse de forma nutritiva y de moverse más.

Comente con su familia: ¿Qué puede hacer nuestra familia para tratar bien al cuerpo y vivir de la mejor forma posible?

Piense en lo que hace única a su familia, por ejemplo sus hábitos, rutinas, gustos y preferencias, así como las comidas, actividades y/o tradiciones que son importantes para ustedes. A continuación, escriba consejos personales sobre cómo su familia puede alimentarse de forma más nutritiva, moverse con más frecuencia y seguir tomando decisiones saludables.

IDEA PARA LA INCLUSIÓN:

- Utilice preguntas orientativas o enunciados con espacios en blanco para completar y así ayudar a los familiares que necesitan ayuda para participar en los debates
- Si a un miembro de su familia le cuesta responder, dé ejemplos de respuestas u ofrezca respuestas con opción (por ejemplo “¿Podría usted ____ o ____?”)
- Otorgue a su familia más tiempo para responder mediante formas alternativas de comunicación (por ejemplo, comunicación por medio de íconos, dispositivos de comunicación o lenguaje de señas)

¿No sabe por dónde empezar?

- Considere lo siguiente: ¿Qué tipo de actividad física le gusta a su familia? Por ejemplo, si a todos les gusta jugar al baloncesto, ¿podrían comprometerse a jugar un partido de básquet en familia una vez a la semana? Piense en cualquier movimiento que pueda ayudar a que su corazón lata más rápido, a desarrollar los músculos o a fortalecer los huesos. Para encontrar ideas de actividad física, consulte <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx>.
 - O, ¿qué pequeños cambios podrían hacer para que las comidas de su familia sean más nutritivas? Por ejemplo, ¿podrían comenzar a consumir pan integral en lugar de pan blanco? Hay muchas formas de que su familia esté sana y al mismo tiempo disfrute de la comida que es importante. Para obtener consejos sobre alimentación saludable, consulte <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria#collap-guia3>.
- Ofrezca alternativas para compartir las respuestas (por ejemplo, por escrito, de forma oral)
 - Pida a otro familiar que pase primero para dar un ejemplo de respuesta correcta a esta pregunta
 - Utilice los dibujos de sus familiares como símbolo de su singularidad

Luego, una vez que tenga algunas ideas, complete la siguiente tabla:

Nuestra familia puede:		
Alimentarse de forma más nutritiva...	Moverse...	Tomar otras decisiones saludables...

MIRANDO HACIA EL FUTURO

Ahora traten de motivarse mutuamente para aplicar estos cambios de estilo de vida saludable. Siga las siguientes instrucciones para crear un mural que inspire a su familia a vivir de la mejor forma posible cada día:

1. Elija un lugar para su mural en su casa. Puede decidir pintar directamente sobre una pared (quizás en un lugar vacío de su casa, o en el garaje), o puede crear su obra de arte sobre una cartulina que pueda colgar en cualquier lugar. Trate de elegir un lugar por el que su familia pase con frecuencia.
2. ¡Cree su diseño! Su mural puede ser abstracto o literal, y puede estar compuesto por imágenes, palabras o una combinación de ambas. El único requisito es que el diseño incorpore los consejos para una vida sana que usted acaba de idear y que inspire a su familia a alimentarse de forma nutritiva, a moverse con frecuencia y a estar sana de una forma que sea posible y realista.
3. Reúna materiales que le ayuden a darle vida al diseño. Dependiendo del lugar donde vaya a crear su mural, es posible que necesite pintura, marcadores, tiza, pinceles, telas, etc.
4. Luego, trabajen juntos para crear un borrador del diseño. Puede dibujar el diseño en un papel o crearlo directamente en el lugar de la obra con tiza o lápiz. Dé a cada uno la posibilidad de añadir sus propios elementos e intente crear un diseño que le hable directamente a su familia. Puede añadir palabras, incluir sus colores favoritos, dibujar un autorretrato o incorporar una imagen de un lugar que tenga un significado especial para su familia.
5. Cuando esté conforme con el diseño, comience con la elaboración del mural. Complete y revise su obra de arte hasta que todos estén seguros de que inspirará a la familia a tratar bien a sus cuerpos y a vivir de la mejor forma posible.

