FUTURE WELL™ KIDS

MÓDULO GUÍA DE RECURSOS PARA PADRES Y MADRES

EJERCICIO PARA LA SALUD

RESUMEN DEL MÓDULO

En este módulo opcional de ritmo propio, *Ejercicio para la salud*, los niños y niñas de 10 a 13 años de edad aprenderán lo que les pasa a sus cuerpos con el ejercicio, por qué ejercitarse es bueno para ellos, y los riesgos asociados con la falta de ejercicio, incluyendo el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT), como la enfermedad cardiovascular y la diabetes tipo 2. El módulo empieza pidiéndole a su hijo/hija que considere el papel que el ejercicio desempeña en su vida actual y la importancia que le da al ejercicio en general. Su hijo/hija aprenderá las funciones básicas de nuestro sistema cardiovascular y el papel crítico que el ejercicio desempeña para conservar la salud cardiovascular. También aprenderá la forma en que el ejercicio ayuda a reducir el riesgo de ciertas enfermedades no transmisibles. Al final de este módulo, su hijo/hija comprenderá:

- Qué es una ENT
- Cómo la actividad física juega un papel en reducir el riesgo de desarrollar una ENT
- Las pautas de actividad recomendadas para mantenerse saludable

CONTEXTO

La Organización Mundial de la Salud recomienda 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa para reducir el riesgo de desarrollar una ENT. No es necesario hacer los 60 minutos en una sola vez, pero ayuda hacer al menos 30 minutos de ejercicio por sesión[1]. La actividad moderada es cualquier actividad que aumenta el ritmo cardíaco y hace que la sangre se mueva por todo el cuerpo; si realiza ejercicio moderado, debe poder hablar. Este ejercicio puede ayudar al estado de ánimo, aumentar los niveles de energía y disminuir la presión arterial. La actividad vigorosa aumenta el ritmo cardíaco aún más, a un nivel que es muy beneficioso para su cuerpo; al hacer ejercicio vigoroso, hablar se dificulta más. Para los niños activos, el ejercicio debe incluir **actividades aeróbicas** como natación o ciclismo, **actividades de fortalecimiento muscular** como lagartijas y sentadillas, y **actividades de fortalecimiento óseo** como correr.[2]

El sistema cardiovascular bombea sangre a través del cuerpo e incluye el corazón y los vasos sanguíneos.

Una enfermedad no transmisible (ENT) es cualquier enfermedad que no es contagiosa y no puede trasmitirse a otros, como la gripa.

[1] https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx
[2] https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx

Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.

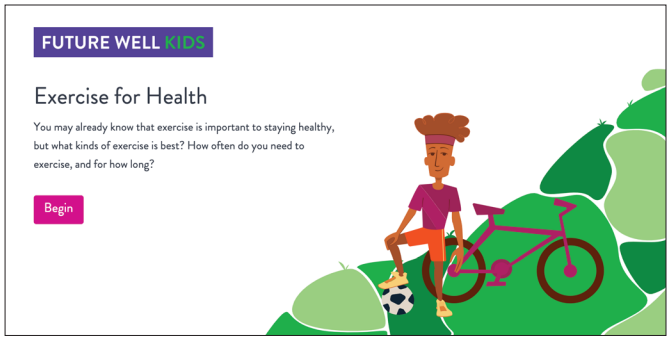
APROVECHE EL MÓDULO AL MÁXIMO CON SU HIJOS/HIJAS

Sus hijos/hijas pueden completar este módulo en aproximadamente 15–20 minutos. Sin embargo, si usted desea aprovechar la experiencia al máximo como familia, esta sección proporciona puntos para iniciar una discusión antes, durante y después de la pantalla de cada módulo. Al final de la guía hay un glosario de términos importantes que servirá de ayuda.

EJERCICIO PARA LA SALUD

PANORAMA GENERAL DEL MÓDULO

Quizá su hijo/hija ya sepa que el ejercicio es importante para mantenerse saludable, ¿pero qué tipos de ejercicios son los mejores? ¿Con qué frecuencia necesita ejercitarse y por cuánto tiempo?



PREPARANDO EL TERRENO

Antes de que su hijo/hija empiece el módulo, considere discutir una o más de estas preguntas:

- ¿Cuál es su actividad favorita para hacer fuera de la escuela?
- ¿Cómo le hace sentir el ejercicio?
- ¿Cree que hacer ejercicio es importante? ¿Por qué sí o por qué no?

CONSEJOS PARA LOS PADRES PANTALLA POR PANTALLA

- **Preparar**
  - **Implementación:** El módulo empieza enseñándole a su hijo/hija que el ejercicio regular puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades no transmisibles.
    - Considere preguntarle a su hijo/hija si ha oído hablar de las enfermedades no transmisibles. (Si no, no hay problema. Aprenderán más en el módulo.)
  - **Cuánto ejercicio haces:** Se le pide a su hijo/hija que piense en su rutina diaria y cuánto tiempo está activo cada día.
    - Considere pedirle a su hijo/hija que recalque las horas en que está más activo físicamente.

Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.

- **Prueba preliminar:** La prueba preliminar consta de tres preguntas. Su hijo/hija tendrá una oportunidad para responder cada pregunta correctamente. Se proporcionan mensajes para las respuestas correctas e incorrectas.
- **Clasificación de confianza:** Se le pide a su hijo/hija que califique en qué medida está de acuerdo o no con el siguiente enunciado: "Sé lo importante que es el ejercicio para mantenerse saludable."

Aprender

- **El ejercicio y tu cuerpo:** Esta pantalla le presenta a su hijo/hija el concepto de enfermedades no transmisibles (ENT). Aprenderán que el cuerpo humano está formado por un sistema de huesos, músculos y órganos que funcionan juntos, y que el ejercicio regular ayuda a mantener estos sistemas saludables.
  - Usted puede revisar con su hijo/hija las funciones de los diferentes órganos principales o de los huesos y músculos. Por ejemplo, los huesos ayudan a las personas a mantenerse de pie, los músculos nos ayudan a movernos, y el corazón bombea sangre.
- **El mejor ejercicio para mí:** Su hijo/hija explorará las diferencias entre el ejercicio ligero, moderado y vigoroso.
- **¿Qué pasa si no hace ejercicio?:** La pantalla le presenta a su hijo/hija tres enfermedades no transmisibles: diabetes tipo 2, hipertensión arterial, y enfermedad cardiovascular.
  - Considere preguntarle a su hijo/hija si sabe algo sobre estas enfermedades. ¿Alguien de su familia vive con una de estas condiciones?
- **Incorporar el ejercicio a su rutina diaria:** Su hijo/hija examinará las rutinas diarias de cuatro estudiantes.
  - Considere preguntarle con qué rutina se identifica más o es más parecida a la suya.
- **Encontrar una rutina:** Su hijo/hija es desafiado a recomendar una rutina de ejercicio que el personaje ficticio Rena pueda realizar.

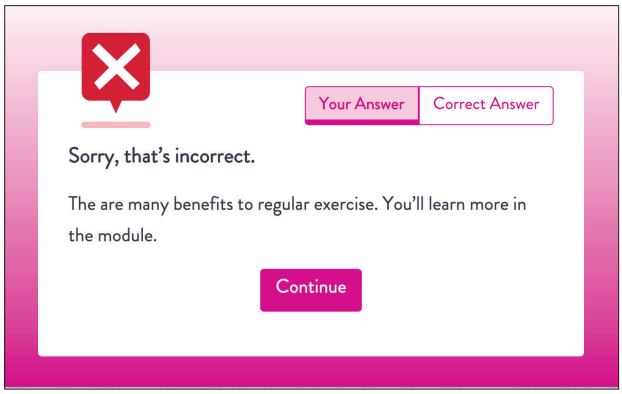
Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.

Reflexión 1

- Se le pedirá a su hijo/hija que califique en qué medida está de acuerdo o no con el siguiente enunciado: “ Sé lo importante que es el ejercicio para mantenerse saludable".
  - ¿Después de completar el módulo, su hijo/hija estuvo más de acuerdo con el enunciado?

Desafío

- Hay cinco preguntas de evaluación posterior para este módulo. Se anima a su hijo/hija a que, de ser necesario, revise la información de cada sección antes de comenzar la evaluación posterior.
- La pantalla le presentará a su hijo/hija diversos tipos de preguntas incluyendo opción múltiple, clasificación, emparejamiento y verdadero/falso.
- Su hijo/hija tendrá dos oportunidades para contestar correctamente cada pregunta. A las respuestas correctas al primer intento se les dará crédito completo. Si su hijo/hija responde correctamente una parte de una pregunta de múltiples partes o responde correctamente al segundo intento, se le dará crédito parcial.



Reflexión 2

- Se pide a su hijo/hija que califique en qué medida está de acuerdo o no con el siguiente enunciado: Después de completar este módulo, es más probable que trate de hacer ejercicio durante al menos 60 minutos al día.
- Anime a su hijo/hija a comprometerse a hacer ejercicio diariamente.

Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.

EXTIENDA EL MÓDULO CON SU FAMILIA

Una vez que su hijo/hija complete el módulo, considere completar la siguiente actividad de extensión:

Utilizando el formulario siguiente, anime a su hijo/hija a escribir las actividades de ejercicio que planea hacer durante la siguiente semana. (Como un reto, vea si puede incluir actividades moderadas y vigorosas, ¡y los tres tipos de ejercicio!) Anímelo a encontrar 60 minutos de actividades de ejercicio diariamente. Después de que haya escrito su plan, pídale a su hijo/hija que lo firme para comprometerse a seguirlo. Usted puede poner su inicial en cada día que él/ella complete su ejercicio.

PLAN DE EJERCICIO DE: _____

DÍA	PLAN DE EJERCICIO	FIRMA DEL PADRE

Yo, _____, me comprometo a hacer todo lo posible por completar 60 minutos diarios de actividad física.

_____

Firma del niño/niña

Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.

TÉRMINOS CLAVE

Actividad aeróbica
Actividad que requiere del movimiento rítmico de los músculos de una persona por un periodo continuo, como nadar o andar en bicicleta.

Actividad de fortalecimiento óseo
Actividad que produce impactos fuertes en los huesos de una persona, como correr o saltar.

Enfermedad cardiovascular
Una enfermedad en la que los vasos sanguíneos que llevan sangre al corazón se estrechan o bloquean.

Hipertensión arterial
Una condición en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es tan fuerte que puede causar problemas como enfermedad cardiovascular.

Actividad moderada
Actividad que eleva el ritmo cardiaco y hace que la sangre se mueva a través del cuerpo a una velocidad que permite que la persona continúe hablando sin que le falte el aliento, o a un 50–60% del ritmo cardiaco en reposo.

Actividad de fortalecimiento muscular
Actividad que requiere que una persona haga que sus músculos trabajen más de lo normal, como escalar o hacer pesas.

Enfermedad no transmisible
Ccualquier enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otros, como la gripa.

Diabetes tipo 2
Una enfermedad en la que el cuerpo no puede producir insulina normalmente.

Actividad vigorosa
Actividad que eleva el ritmo cardiaco de una persona a un nivel muy benéfico para el cuerpo; provoca una respiración rápida y solo es posible hablar en frases cortas sin que falte el aliento.

Copyright © 2020 Discovery Education. All rights reserved. Discovery Education, Inc.