



# ACTIVIDADES VERDES



Duración: 1 hora

## Resumen:

Hagan una carrera de relevos, O hagan aviones de papel para aprender cómo mantenerse felices y saludables.

## Mensajes clave:

★ Para mantenerse felices y saludables ahora y en el futuro, necesitan:

- una **dieta** saludable = comer sano y beber mucha agua
- un **entorno** saludable = tomar un baño o una ducha y limpiar su casa
- un **estilo de vida** saludable = dormir lo suficiente, hacer ejercicio todos los días, ir a la escuela e ir al médico/a la clínica con regularidad.

## Recursos disponibles:



La historia de Rebecca - Capítulo 1



Plantilla de avión de papel



**¡Sigam moviéndose!**  
Empiecen  
siempre con un  
calentamiento físico  
(ver la página 8).

## Preparación:

1. Lee la etapa verde de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne tus Rastreadores del Parche preparados.
3. Escoge la actividad principal:
  - **Relevo delicioso:** Reúne ocho objetos que representen cómo mantenerse felices y saludables: **tazón** (para comer), **taza** (para el agua), **jabón** (para lavarse), **escoba** (para limpiar), **almohada** (para dormir), **zapatos** (para hacer ejercicio), **libro** (para educación), **botiquín de primeros auxilios** (para el médico)
  - **Volar lejos:** Reúne papel y bolígrafos.



## Entrada:

15 min

1. Presenta el parche de Girl Powered Nutrition. Explica que al final del parche, el grupo comerá de manera más saludable **y** habrá ayudado a otras personas a hacer lo mismo.
2. Lee el Capítulo 1 en voz alta, incluyendo las preguntas.
3. Al final, pregúntale al grupo:
  - a. ¿Cuáles son las ocho cosas que necesitamos en la vida?
  - b. ¿Tienen algún hábito poco saludable, como Rebecca y sus amigos?





## Escojan su plato principal:

30 min



### RELEVO DELICIOSO

or



### VOLAR LEJOS

- ¡El objetivo es ayudar a Rebecca, recolectando la mayor cantidad de objetos!
- Primero, muestra los ocho objetos. El grupo adivina qué objeto representa cada una de las cosas que necesitamos para ser felices y saludable; por ejemplo, jabón = lavarse.
- Inventa una acción para cada una de las cosas que necesitamos, por ejemplo, lavarse = frotar su cuerpo.
- Dos equipos se paran uno al frente del otro. El/La líder se para en el medio y sostiene un objeto. Un jugador de cada equipo corre hacia el medio y realiza la acción acordada. El jugador que lo haga más rápido correctamente recibe el objeto. Ambos jugadores regresan a sus equipos. Repitan.
- ¡Los ganadores son los que tengan la mayor cantidad de objetos al final!

- ¡El objetivo es hacer un avión de memoria que vuele hacia Rebecca!
- Primero, repasa las ocho cosas que todos necesitamos para ser felices y saludables (ver los mensajes clave). Dibújalos/escribelos para que todos los vean.
- Cada persona dibuja en su papel las ocho cosas que necesitamos.
- Demuestra una forma de hacer un avión de papel (utiliza la plantilla proporcionada). A su propio ritmo, cada persona dobla su papel en forma de avión.
- ¡Todos prueban sus aviones para ver si pueden llegar a Rebecca!



## Reflexión:

15 min

- Presenta el Rastreador del Parche y cómo utilizarlo.
- Pídele a todos que colorean la sección verde. Luego escriben o dibujan lo que aprendieron hoy. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y estas preguntas:
  - ¿Qué necesitamos para ser felices y saludables?
  - ¿Qué podrían hacer para ser aún más saludables?



¡Felicitas a todos por completar la etapa verde!  
Guarda los Rastreadores del Parche en un lugar seguro.



## ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea la historia de Rebecca con un adulto. Luego, que hagan un dibujo de cada una de las ocho cosas que necesitamos para ser felices y saludables.



## ¿Tienen acceso a tecnología?

Tomen fotos o videos de los objetos o aviones del grupo. Compártanlos en la escuela o con sus familias.



## Recurso 1:

# La historia de Rebecca – Capítulo 1

Conoce a Rebecca. Tiene 10 años y es una Guía que vive en un pueblo cerca de Muheza en Tanzania, África oriental. Habla swahili e inglés. A Rebecca le encanta el Guidismo, leer y jugar con su hermano y hermana menores (Zack y Faith), ¡pero solo después de terminar sus tareas! ¡Cuando sea mayor, sueña con viajar a uno de los Centros Mundiales de la AMGS para poder experimentar diferentes culturas! Rebecca es curiosa y hace muchas preguntas.

Cada mañana, Rebecca tiene que levantarse a las 6 am. A menudo está cansada porque se acuesta tarde. Se mueve lentamente como una tortuga, arrastrando los pies (¡lo cual molesta a su madre!). Hace su cama y se baña. Rebecca no tiene tiempo para desayunar, por lo que bebe un gran vaso de agua rápidamente antes de comenzar la caminata hacia la escuela. Mientras camina con Faith y Zack, su estómago comienza a rugir y no para de bostezar.

**Pregúntale al grupo: ¿Por qué creen que Rebecca está cansada?  
¿Por qué tiene hambre?**

*Acostarse tarde y saltarse el desayuno son ejemplos de hábitos poco saludables.*

Su mejor amiga Grace, también una Guía, la está esperando en el cruce de caminos. Grace comienza a bailar tan pronto como los ve a los tres, agitando los brazos y golpeando con los pies a un ritmo perfecto. Todos se mueren de la risa. Grace siempre pone una sonrisa en los rostros de las personas.

Caminando juntas, Grace de repente le pregunta a Rebecca: “¿Tienes algún hábito poco saludable?”. Faith, su hermana, interrumpe antes de que Rebecca pueda responder: “¡Yo diría que ve demasiada televisión hasta altas horas de la noche!”. Rebecca voltea los ojos hacia arriba. Ella piensa. “En realidad, creo que tengo varios. ¡Me acuesto demasiado tarde, así que cuando me despierto siento que mi cuerpo pesa tanto como cinco elefantes! A menudo también me olvido de desayunar”. Grace sonrío: “He estado pensando lo mismo, ¿sabes? Creo que todos tenemos algunos hábitos poco saludables, como no comer suficientes frutas y verduras. Pero no sé por dónde empezar”.

**Pregunta: ¿Creen que tienen algún hábito poco saludable?**

Faith, la hermana de Rebecca, se detiene frente a todos ellos: “¡Ya sé! En la escuela la semana pasada, nuestro Oficial de Salud y Bienestar nos habló sobre cómo ser felices y saludables. No solo en Tanzania, sino en todo el mundo”. Faith pone su bolso en el piso y se ajusta el uniforme, como si se estuviera preparando para una actuación. Levanta tres dedos y dice: “Todos necesitamos tres cosas”.

**Pídele a todos que muestren tres dedos y señala a cada uno mientras lees.**

Señalando el primer dedo: “Este es para una **dieta saludable**. ¡Tenemos que comer tres comidas balanceadas todos los días y beber mucha agua limpia! Señalando su segundo dedo: “Y este es para **un entorno saludable**. Tienen que tomar un baño o ducharse todos los días y mantener su casa limpia, ¡especialmente la cocina y el baño!” Con su tercer dedo, mira a todos a los ojos: “Este es para **un estilo de vida saludable**. Necesitamos entre 9 y 11 horas de sueño (Faith bosteza dramáticamente), hacer ejercicio (corre en el mismo lugar), ir a la escuela (ella señala su uniforme) e ir al médico/a la clínica con regularidad (ella se toca la frente). Faith se vuelve a poner el bolso en el hombro y gira para seguir caminando, luciendo muy orgullosa de saber más que sus hermanos mayores.

Los otros tres corren para alcanzarla. “¡Vaya!”, dice Rebecca. “Entonces, necesito dormir más y tengo que desayunar; eso mejorará mi estilo de vida y mi dieta”. Grace agrega: “Necesito mejorar mi entorno, limpiando mi habitación”. Zack grita: “¡Yo también, ahora tenemos que darnos prisa o llegaremos tarde!” Todos corren hacia las puertas de la escuela.



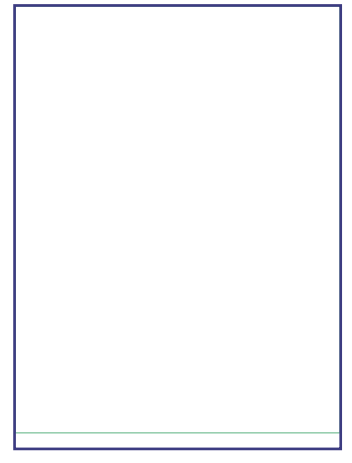
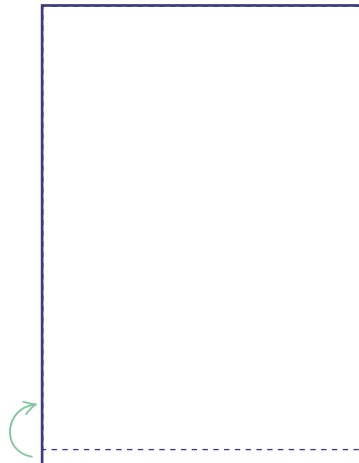


## Recurso 2:

# Volar Lejos: plantilla de avión de papel

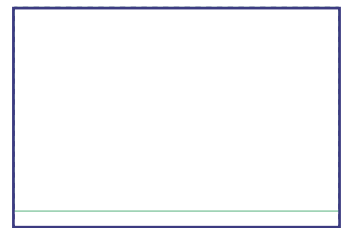
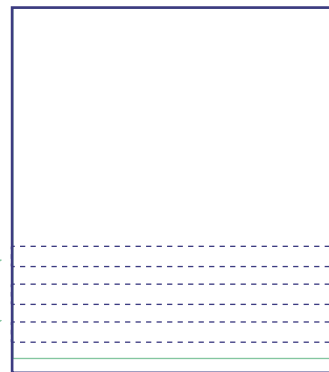
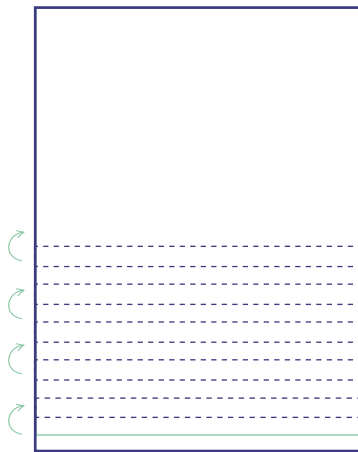
### PASO 1

Con el papel de forma vertical, doblen el borde inferior 1 cm.



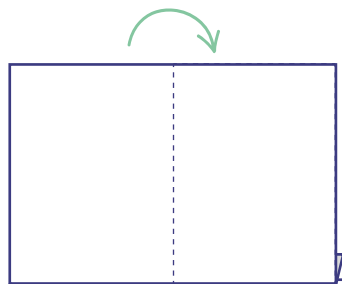
### PASO 2

Dóblenlo de nuevo. Sigán doblando hasta llegar a la mitad del papel.



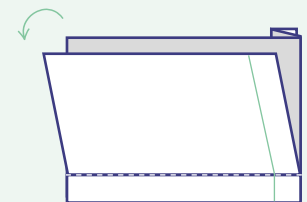
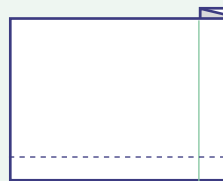
### PASO 3

Con el lado doblado mirando hacia abajo, doblen el papel por la mitad.



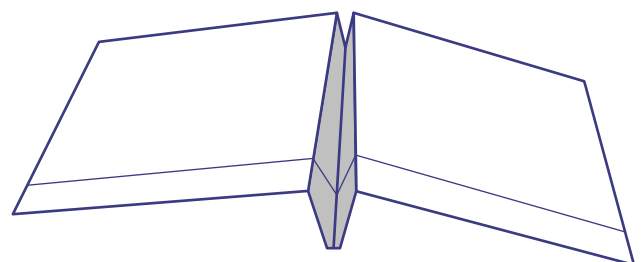
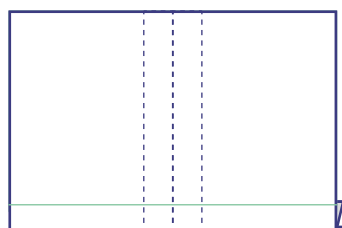
### PASO 4

Manteniendo el papel por la mitad, doblen una de las "alas" hacia atrás a 2 cm.



### PASO 5

Repitan con el otro lado. ¡Terminaron!



## Diseño final