



ACTIVIDADES NARANJA



Duración: 1 hora

Resumen:

Jueguen un juego de mesa, O creen una carrera de obstáculos para aprender sobre lo que las niñas necesitan de sus alimentos.

Mensajes clave:

- ★ Tanto las niñas como los niños tienen derecho a comer de manera saludable.
- ★ Las niñas necesitan hierro adicional para ayudarlas a crecer y a que su cerebro se desarrolle. Si no lo reciben, las niñas corren el riesgo de sufrir de anemia (un tipo de desnutrición).
- ★ Las niñas tienen que comer alimentos que contengan mucho hierro. Si su trabajador/a de la salud o su maestro/a les da unas tabletas llamadas “suplementos semanales de hierro y ácido fólico”, deben tomarlas para mantenerse fuertes, llenas de energía y convertirse en mujeres saludables.
- ★ Una mujer que siempre come bien y tiene un embarazo saludable tiene más probabilidades de tener bebés saludables.

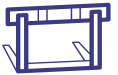
Recursos disponibles:



La historia de Rebecca - Capítulo 3



Plantilla de juego de mesa



Ejemplo de obstáculos para la salud



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

Preparación:

1. Lee la etapa naranja de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne todos los Rastreadores del Parche (de la actividad anterior).
3. Escoge la actividad principal:

- **Serpientes y Escaleras:** Haz una copia del juego de mesa (plantilla proporcionada) para cada grupo pequeño. Reúne una pieza de juego para cada persona (por ejemplo, piedras) y dados para cada grupo pequeño (cubo numerado del uno al seis).
- **Obstáculos para la salud:** reúne algunos “obstáculos”, por ejemplo, sillas, aros, balde. Etiqueta cada objeto con un problema (consulta el ejemplo de “Obstáculos para la salud” proporcionado).



Entrada:

15 min

1. Repasa el capítulo 2 de la historia de Rebecca.
2. Lee el capítulo 3, incluyedo las preguntas.
3. Al final, pregúntale al grupo:
 - a. ¿De qué necesitan más las niñas adolescentes? ¿Por qué?
 - b. Helga dibujó un círculo en el suelo. ¿Qué muestra el círculo?



!Utilicen alimentos si pueden! Organiza para que el grupo pruebe alimentos ricos en hierro. ¡Anímalos a probar alimentos nuevos!



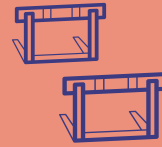
Escojan su plato principal:

30 min



SERPIENTES Y ESCALERAS

or



OBSTÁCULOS DE SALUD

- ¡Juegen Serpientes y Escaleras! El objetivo es llegar primero al final (número 64).
- Primero, divídanse en grupos pequeños. Cada grupo necesita un juego de mesa (proporcionado), un dado y una pieza de juego por persona.
- Todos comienzan en el número uno. Si un/a jugador/a aterriza en la cabeza de una serpiente, lee la situación poco saludable, se desliza hacia abajo por su cola y nombra una forma de detener la situación poco saludable. Si aterriza en la parte inferior de una escalera, lee la situación saludable, sube a la cima y ¡choca las cinco!
- Cada jugador/a lanza los dados y avanza esa cantidad de espacios.
- Al final, los ganadores nombran una forma de ser saludables (ver escaleras).

- ¡El objetivo es superar los “obstáculos para la salud”!
- Comienza mostrando que cada objeto se ha convertido en un “obstáculo para la salud”. Para resolver cada problema y superar el obstáculo, deben decir en voz alta lo que harían.
- Ensayen juntos la carrera de obstáculos; por ejemplo, si una silla dice “no reciben suficiente hierro”, gritan, “¡comer más verduras de color verde oscuro!”
- Los equipos compiten para terminar la carrera de obstáculos en el menor tiempo posible.



Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección naranja de su Rastreador del Parche.
- Pídele al grupo que escriba o dibuje lo que aprendieron. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y estas preguntas:
 - ¿De qué necesitan más las niñas adolescentes? ¿Por qué?
 - ¿Qué tan importante es para las niñas adolescentes obtener hierro adicional?
 - ¿Qué alimentos podrían comer que tengan mucho hierro?



¡Felicitación a todos por completar la etapa naranja! Guarda todos 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, pueden representar la historia o jugar el juego.



¿Tienen acceso a tecnología?

¡Jueguen **Serpientes y Escaleras** en línea! En una serpiente, pídele al grupo que nombre un hábito de alimentación poco saludable. En una escalera, uno saludable.



Recurso 1:

La historia de Rebecca - Capítulo 3

Más tarde esa semana, Rebecca está regresando a casa desde la escuela. Ve a su vecina, Helga, y se detiene a saludar. Helga es una amable trabajadora de la salud de la clínica local. Mientras están hablando, Rebecca no para de bostezar. Helga le pregunta: “¿Te sientes cansada a menudo?” Rebecca asiente. “Sé que necesito dormir más, así que me he estado yendo a dormir más temprano. También le hablé a mi maestra sobre mi nutrición. He cumplido una promesa de desayunar con frutas todas las mañanas. A pesar de estas cosas, todavía estoy muy cansada”.

Pregúntale al grupo: ¿Cuál fue su Promesa de la Piña?

Helga sonríe. “¡Es fantástico que estés haciendo cambios! Estoy orgullosa de ti. Sin embargo, me preocupa lo cansada que estás. ¿Sabías que las niñas y las mujeres tienen necesidades nutricionales diferentes a las de los niños? Nuestras necesidades cambian a lo largo de nuestro ciclo de vida. A tu edad, **las niñas necesitan hierro adicional** en su dieta”.

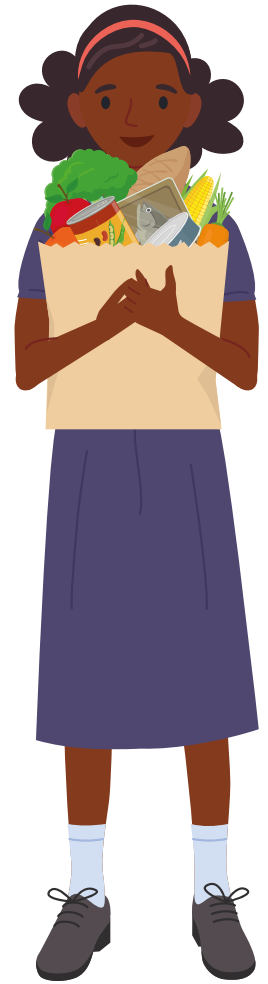
Rebecca parece desconcertada, por lo que Helga le explica: “A tu edad, estás creciendo muy rápido y necesitas energía y nutrientes adicionales. El hierro es un nutriente que nuestro cuerpo necesita para crecer adecuadamente y para que nuestro cerebro se desarrolle”. Rebecca se sienta junto a Helga. Ella pregunta: “Entonces, ¿cómo obtengo este hierro?” Helga responde: “Comiendo alimentos que contengan mucho hierro. Además, en nuestro país las niñas reciben tabletas, suplementos semanales de hierro y ácido fólico, para ayudarnos a obtener más hierro. Es muy importante que tomes estas tabletas, además de comer más hierro”.

Pregunta: ¿Conocen algún alimento que nos dé mucho hierro?

Helga entra a su casa y regresa con muchos alimentos. Le da a Rebecca una verdura de hoja verde. “Esto es espinaca. Contiene mucho hierro. Ahora sostén estos garbanzos, también tienen mucho hierro”. Luego le da lentejas a Rebecca, algo de carne roja y pollo. ¡Rebecca casi se cae sosteniendo todos estos alimentos! “Entonces, si como más de estos alimentos que tienen mucho hierro, ¿debería sentirme menos cansada?”, ella pregunta. “Sí, también te ayudará a concentrarte en la escuela. El hierro te hace saludable y fuerte. Si no obtienes suficiente hierro, puedes sufrir de **anemia**”. Rebecca recuerda lo que dijo la Sra. Bupe, por lo que pregunta: “¿Es eso un tipo de desnutrición?” “Sí”, responde Helga, “exactamente, es una condición que sufren muchas personas alrededor del mundo”.

Pregunta: ¿Cuáles son sus alimentos favoritos que tienen mucho hierro?

Rebecca le devuelve todos los alimentos a Helga. ¡Se da cuenta de que no había notado que Helga está embarazada! Helga sigue la mirada de Rebecca. “Sí, voy a tener una niña en unos meses. Esa es otra razón por la que las mujeres tienen necesidades diferentes a las de los hombres. Si las mujeres deciden quedar embarazadas, tiene que comer de manera muy saludable, para su cuerpo y para su bebé”. Helga señala su estómago. “Si como de manera saludable y tengo un embarazo saludable, es más probable que tenga un bebé saludable”. Helga se pone de pie y dibuja un círculo en el suelo con su pie. Haciendo un movimiento circular, dice: “Es un ciclo, cuanto mejor como, más saludable estará mi bebé. Entonces, es más probable que





Recurso 1:

La historia de Rebecca - Capítulo 3

crezca para ser saludable también; y si ella elige tener bebés algún día, es más probable que también sean saludables”.

¡Rebecca no puede creer lo mucho que está aprendiendo sobre su cuerpo! Nunca había pensado en cómo cambiaría su nutrición a medida que crece. Ella le da las gracias a Helga y se levanta para irse. Helga toma su mano. “Recuerda, Rebecca, la nutrición es un derecho humano. Todos tenemos derecho a comer de manera saludable para ser felices, saludables y fuertes: ¡niñas y niños, mujeres y hombres!”

Cuando Rebecca llega a su casa, ayuda a preparar la cena con su madre y su padre. Mientras lava los frijoles, pregunta: “¿Tenemos verduras de color verde oscuro para agregar a mi cena esta noche, por favor?” Su padre parece sorprendido. Rebecca explica: “Están llenas de un nutriente llamado hierro, del cual necesito más a mi edad. Hoy aprendí mucho”. Su padre sonríe y se dirige al armario.



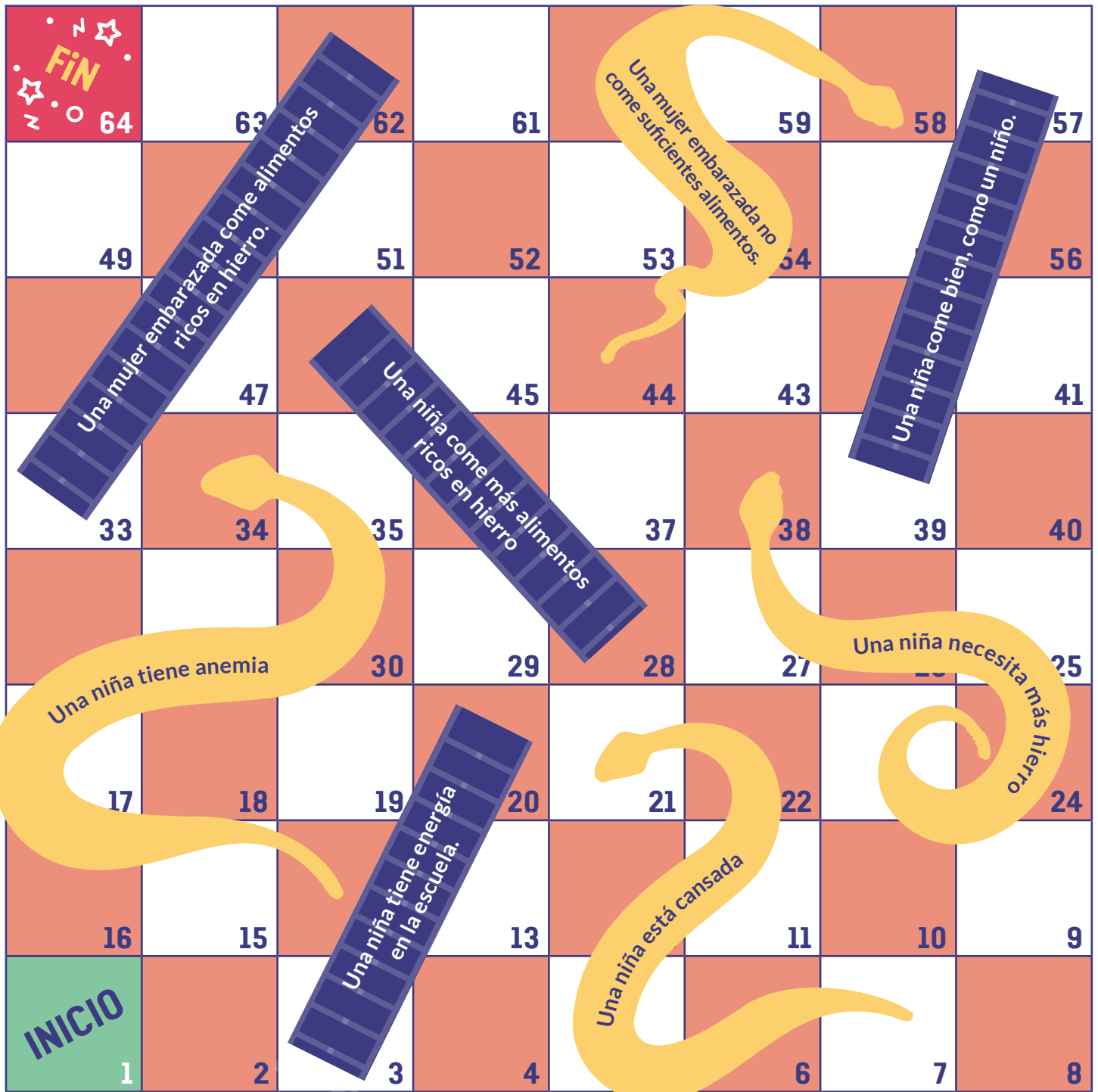


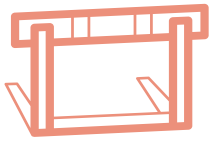
Recurso 2:

Serpientes y Escaleras: plantilla de juego de mesa

Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia del juego de mesa para cada grupo pequeño.
2. Reúne una pieza de juego por persona (por ejemplo, piedras).
3. Reúne un dado (cubo numerado del uno al seis) para cada grupo pequeño.





Recurso 3:

Ejemplo de obstáculos para la salud

Instrucciones para el/la líder:

1. Reúne una variedad de objetos que se convertirán en obstáculos en una carrera; por ejemplo, una silla, un aro, tela, un cubo, pelotas, cuerda, mesas, etc.
2. Etiqueta cada objeto. Escribe los siguientes problemas de salud en hojas de papel separadas y luego pega cada una de ellas a un objeto:
 - a. No obtener suficiente hierro.
 - b. No hacer suficiente ejercicio.
 - c. No beber suficiente agua.
 - d. No tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico (si están disponibles).



Consejos para jugar el juego:

Al jugar, el grupo podría decir lo siguiente al saltar o pasar por debajo de los obstáculos:

- a. No obtener suficiente hierro = comer más verduras de color verde oscuro.
- b. No hacer suficiente deporte = hacer una clase de baile con regularidad.
- c. No beber suficiente agua = beber mucha agua limpia todos los días.
- d. No tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico = ¡tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico para volvernos fuertes!

