



ACTIVIDADES ROJAS



Duración: 1 hora y 20 min

Resumen:

Tomen acciones para ayudar a otras personas a comer de manera más saludable.

Mensajes clave:

- ★ Ahora tienen el conocimiento y el poder para tomar decisiones saludables. Utilicen este poder para ayudar a mejorar la nutrición de otras personas.
- ★ Tomen acciones para ayudar (al menos) a dos personas a aprender sobre una buena nutrición. Pueden hacer esto de diferentes maneras, por ejemplo, hablar con familiares/amigos, organizar eventos comunitarios o hablar con personas en posiciones de poder.
- ★ Cada acción, por grande o pequeña que sea, puede marcar la diferencia en su comunidad.

Recursos disponibles:



La historia de Rebecca - Capítulo 6



Tarjetas de Acciones de Aguacate



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

Preparación:

1. Si es posible, invita a Guías y Scouts mayores para que ayuden.
2. Lee la etapa roja de la Ficha Técnica de GPN.
3. Reúne un papelógrafo, bolígrafos y todos los Rastreadores del Parche. También, cualquier otro recurso para ayudarle al grupo a recordar su aprendizaje de GPN; por ejemplo, dibujos de alimentos, guía alimentaria, fotos, empaques.
4. Copia y recorta las tarjetas de Acciones de Aguacate. Escóndelas por el recinto.



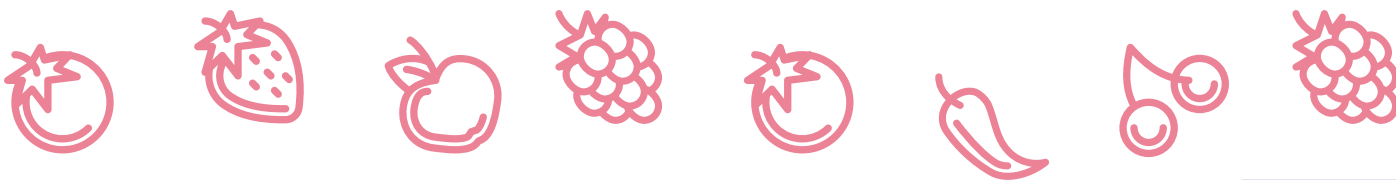
Entrada:

 20 min

1. Lee el capítulo final en voz alta, incluyendo las preguntas.
2. Al final, pregúntale al grupo:
 - a. ¿Cuál fue su idea creativa favorita que se le ocurrió al grupo?
 - b. ¿Qué ha aprendido Rebecca durante toda la historia?



¡Utilicen alimentos si pueden! Escriban su acción en la cáscara de una fruta. Pelen y cómanse la fruta después.



Plato principal:

45 min



TOMEN ACCIÓN

- Pídele a todos que cierren los ojos e imaginen un mundo donde todos son más felices y saludables, con una mejor nutrición. El grupo puede compartir sus ideas si lo desean.
- El objetivo es planificar algo que puedan hacer para **ayudar a dos amigos o miembros de su familia a ser aún más felices y saludables**.
- Repasa las ideas que se le ocurrieron a los amigos de Rebecca. ¡Dile al grupo que tienen 10 segundos para encontrar aún más ideas en las tarjetas de Acciones de Aguacate ocultas (proporcionadas)!
- Cuando las encuentren, lean todas las ideas. Apoya al grupo a que escojan su/s idea/s favorita/s para ayudar a sus amigos y familiares.
- Decidan juntos si el grupo realizará una acción conjunta o acciones individuales. Explica que cada persona debe ayudar a **otras dos personas**, pero éstas no pueden ser otras Guías o Scouts.
- Decidan una fecha límite (una semana o dos) para que todos hayan completado su acción.



Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección roja en el Rastreador del Parche y que dibujen o escriban en la silueta del aguacate qué acción decidieron llevar a cabo para ayudar a sus familiares y amigos.
- El grupo también puede escribir o dibujar su recuerdo favorito de GPN, y qué tan bien está progresando su Promesa de la Piña.



¡Felicitas a todos por completar la **etapa roja!** Explícales que una vez que hayan completado su acción, recibirán sus parches de GPN (consulta la página 44 para obtener ideas para la celebración).



¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el Capítulo 6 con un adulto y que luego ayude a su familia a comer de manera más saludable.



¿Tienen acceso a tecnología?

Compartan las ideas de acciones de su grupo de forma segura en las redes sociales, usando **#girlpowerednutrition #waggs**



Recurso 1:

La historia de Rebecca - Capítulo 6

Rebecca, Grace, Mary y Sophie están en una reunión de Guidismo. Durante el descanso, Rebecca le dice a Sophie: “Me alegra tanto que te estés sintiendo mejor. Puedo ver que tienes mucha más energía ahora, ¡puedes bailar con nosotras de nuevo!” Todas sonríen. Grace les pregunta: “¿Recuerdan que dijimos que íbamos a compartir nuestras Promesas de la Piña con nuestra maestra de Guidismo? Hemos aprendido tanto sobre cómo tomar decisiones saludables. Deberíamos usar lo que hemos aprendido para ayudar a otras personas también; ¡de eso se trata el Guidismo después de todo!” Mary agrega: “Sí, ¡somos tan poderosas! Hablemos con la maestra Ummy “.

Pregúntale al grupo: ¿Pueden mostrarme cómo se ven cuando se sienten poderosos?

Las niñas caminan hacia la maestra Ummy. Rebecca le explica lo que han aprendido recientemente sobre su nutrición y lo poderosas que se sienten ahora. Ummy sonríe ampliamente. Ella dice: “¡Estoy tan orgullosa de ustedes, niñas! Ojalá todos alrededor del mundo supieran tanto sobre su nutrición. La desnutrición es un problema en todas partes. Por ejemplo, cuando estuve en el Centro Mundial de Pax Lodge en Londres, Reino Unido, visité un “banco de alimentos”, un lugar donde las personas en situación de pobreza obtienen alimentos de emergencia. Millones de británicos sufren de desnutrición. ¡Creo que deberíamos pedirle a todo el grupo que se involucre en este importante tema!”.

La maestra Ummy le pide a Rebecca, Grace, Mary y Sophie que hablen con el grupo de Guidismo. Rebecca comienza: “Durante las últimas semanas hemos aprendido sobre nuestra nutrición. Aprendimos lo importante que es la nutrición a nuestra edad y para nuestro futuro. Descubrimos que hay ocho cosas que necesitamos para ser felices y saludables, cómo se ve un “plato arcoíris”, cómo revisar el empaque de los alimentos y ser conscientes de los mitos de alimentos. También aprendimos que las niñas necesitan hierro adicional. Si no lo obtienen, corren el riesgo de sufrir de anemia. Aprender sobre nuestra nutrición y cambiar nuestros hábitos ha marcado una gran diferencia en nuestras vidas. Queremos ayudar a otros a sentir lo mismo. ¿Qué creen que la gente debe saber sobre una alimentación saludable?”

Pregunta: ¿Cuál es su mayor aprendizaje de GPN?

Muchos de los miembros del grupo levantan la mano con entusiasmo, con ganas de compartir sus ideas. La maestra Ummy elige a una niña tranquila en la parte de atrás. “No sabía que las niñas necesitan hierro adicional. Entonces, creo que las niñas de nuestra comunidad también tienen que saber esto”. Muchos del grupo asienten con la cabeza. “Esta fue una decisión realmente fácil”, sonríe Ummy. “¡Hagamos un plan!”.

Grace dirige al grupo para realizar una lluvia de ideas. Ella sugiere: “Podríamos hacer carteles sobre alimentos ricos en hierro y colocarlos en la escuela”. El grupo grita: “¡Sí!” “O podríamos organizar una charla en la escuela sobre la necesidad de consumir más hierro”, sugiere Rebecca. “¡Sí!” grita el grupo. “O podríamos interpretar una canción para que las niñas la escuchen”, dice Mary. El grupo grita: “¡Sí!” “¿O podríamos hablar con el director de la escuela sobre cambiar los alimentos que comemos todos los días, o podríamos plantar un huerto?”, Agrega Sophie.





Recurso 1:

La historia de Rebecca - Capítulo 6

Pregunta: ¿Cuál es su idea favorita? ¿Tienen otras ideas?

Todos miran asombrados por sus ideas creativas. Grace les ayuda a concentrarse: “Necesitamos escoger una idea. El huerto es realmente interesante”. La niña tranquila en la parte de atrás agrega: “¿Podríamos plantar huertos en casa, pero también uno en la escuela con alimentos ricos en hierro y alentar a las niñas a comerlos?” Todos lucen muy orgullosos, a todos les encanta esta idea.

Deciden que necesitan la ayuda de la Sra. Bupe para planificar el huerto. Rebecca dice que también le preguntará a su vecina Helga. Tienen que decidir dónde cultivarán las verduras en la escuela, luego pedir permiso y conseguir las semillas. Todo el grupo accede a pedirle ayuda a sus familias. Grace sugiere un plazo de dos semanas para prepararse.

Todo el grupo choca los cinco, radiantes de felicidad. Rebecca dice: “¡No puedo esperar para mejorar la nutrición de nuestra comunidad!” Sophie agrega: “¡Vamos a cambiar el mundo, estoy segura!”

Todos dicen juntos: “¡Podemos hacer cualquier cosa!”

Todo el grupo dice: “¡Podemos hacer cualquier cosa!”





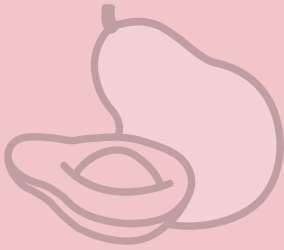
Recurso 2:

Tarjetas de Acciones de Aguacate

Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia de las tarjetas y recorta cada una.
2. Escóndelas por todo el recinto.

Hagan un cartel que muestre los alimentos ricos en hierro que necesitan las niñas. Cuélguenlo en la escuela o en su casa.



Hablen en la asamblea escolar sobre lo que necesitan las niñas y den ideas de comidas deliciosas.



Hablen con dos amigos sobre por qué el desayuno es tan importante.



Hablen con su familia sobre comer algunas de las verduras que cultivan.



Escriban y canten una canción sobre lo que necesitan las niñas.



Hagan un libro de recetas y compártanlo con amigos y familiares.





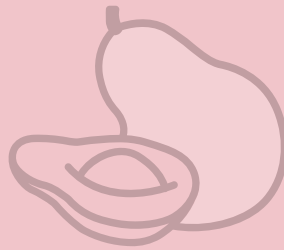
Recurso 2:

Tarjetas de Acciones de Aguacate

Planten un huerto y coman algunas de las verduras.



Ayuden a sus amigos a leer los empaques de los alimentos.



Hagan una obra de teatro sobre por qué es importante ser saludables ahora y en el futuro.



Organicen una clase de baile o de ejercicios



Vayan de compras con su familia. Díganles por qué es importante escoger opciones saludables.



Hablen con sus amigos sobre cómo escoger refrigerios más saludables en lugar de comida rápida.

