

¡HACEMOS EJERCICIO CON PAPÁ Y MAMÁ!

Emilio Sada

Programa de Entrenamiento Familiar "¡A dobles!".

¿Buscas una forma divertida de pasar más tiempo con la gente a tu alrededor? ¿Algo así como una actividad saludable diseñada pensando en las familias... que no sea estar pegado al televisor ni al móvil? Pues en Infantil hemos puesto en marcha un programa de entrenamiento donde tú y tu pareja de ejercicios podréis unir fuerzas.

"A dobles" es el primer programa de fitness creado por Tony Horton que hemos adaptado en clase para ayudarte a adoptar un estilo de vida más saludable junto a otra persona. Completarás rutinas diarias en pareja y llevarás

una alimentación saludable durante 30 días junto a tu pareja, un amigo o tu hijo. Tan solo con tener a una persona acompañándote sentirás la motivación para terminar el programa completo ¡y te ayudará a crear lazos más fuertes a lo largo del camino! Después de todo, los estudios muestran que es más probable que las personas se esfuercen y alcancen el éxito en una rutina de fitness cuando la hacen en pareja. ¡A dobles! es un programa de 30 días con rutinas de cuerpo completo (todas de 32 minutos o menos) que se sienten más como un juego que como una obligación.



¡A dobles! Calendario Familiar

1. Completa los ejercicios de cada día con tu compañero/a.
2. Come saludablemente. 3. ¡Gana estrellas para conseguir geniales recompensas!

¡A jugar! 1	Dúo Dinámico 2	¡A jugar! 3	Dúo Dinámico 4	¡A jugar! 5	Recreo Opcional 6	Descanso 7
BodySquad 8	¡A doblarse! 9	BodySquad 10	¡A doblarse! 11	BodySquad + Abacadabra 12	Recreo Opcional 13	Descanso 14
¡A jugar! 15	Dúo Dinámico 16	¡A doblarse! + Abacadabra 17	BodySquad 18	¡A jugar! 19	Recreo Opcional 20	Descanso 21
Dúo Dinámico 22	¡A doblarse! + Abacadabra 23	BodySquad 24	¡A jugar! + Abacadabra 25	Dúo Dinámico 26	Recreo Opcional 27	Descanso 28
¡A doblarse! + Abacadabra 29	BodySquad + Abacadabra 30	<p>¡Los pequeños/as tienen la oportunidad de ganar dos estrellas cada día! ¡Pueden ganar una estrella cada vez que hagan sus ejercicios y otra estrella al comer frutas y vegetales ese día! Realiza un seguimiento de su progreso poniendo pegatinas o pintando la estrella con su color favorito, cada vez que alcance los objetivos de cada día. ¡Podrán ganar ambas estrellas con el fin de obtener recompensas diarias, semanales y mensuales!</p>				

GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES



Emilio Sada

Programa de Inteligencia Emocional en el aula.

Reconocer las emociones en uno mismo y en los demás, mejorando el modo en el que procesamos la información que nos llega del entorno y las personas que nos rodean, facilitar la comunicación y las relaciones sociales y aprender a manejar nuestras emociones en diferentes situaciones, es lo que los alumnos y alumnas deben aprender en la escuela para desarrollar capacidades emocionales y sociales, constatando las ventajas y beneficios de la inteligencia emocional, tanto para el docente como para el alumnado.

Si somos capaces de desarrollar esta inteligencia emocional

tanto en nosotros mismos como en nuestros alumnos, haremos de nosotros personas capaces de afrontar los problemas, las circunstancias, los sentimientos, las emociones, etc. del día a día, de una manera óptima que mejore nuestro bienestar personal y social; siendo personas más fuertes, con capacidad de reacción ante estímulos tanto positivos como negativos. Así como también nos permite asimilar y comprender a los demás, a integrarnos mejor en sociedad.

Cuando aplicamos el Programa de Inteligencia Emocional, adaptándolo de Rafael Bisquerra, nos dirigimos precisamente en esta dirección: una escuela más integradora que atienda tanto a lo intelectual como a lo emocional, facilitando el desarrollo intelectual, social y emocional de los alumnos.

MINDFULNESS EN EL AULA

Emilio Sada

Aprendemos a gestionar nuestras emociones y la atención.

Para ello empezamos a utilizar las técnicas de mindfulness. Los tres años es, sin duda una de las etapas más idóneas para hacerlo; pero no olvidemos que, si queremos conseguir resultados, tenemos que ser constantes hasta que la novedad se transforme en hábito. Y con esto, en Educación Infantil pretendemos iniciar a nuestros pequeños en el mundo de la meditación, que facilita que puedan conectarse mucho mejor consigo mismos. El propósito es que sean más hábiles a la hora de desenvolverse en cualquier entorno y especialmente en el cotidiano.

Los ejercicios de respiración, meditación y atención plena que se incluyen a diario en la rutina de los pequeños facilitan los grandes

logros que ya de por sí se van a producir en su desarrollo.

Con esta actividad hemos podido observar a lo largo del curso que los niños y niñas han podido disfrutar y han despertado un interés por las técnicas de relajación que se han utilizado, aportándole más habilidades sociales y resolver las situaciones problemáticas con otra actitud.



Somos lo que sentimos, lo que pensamos, lo que amamos . . .

Adelina Gutiérrez

Con este lema empezamos los alumnos de 6° de Primaria nuestro Proyecto INNICIA.

Dentro de las muchas facetas a trabajar en el Proyecto llamado INSIDE OUT “Nuestra salud, vuestro bienestar”, los alumnos y la seño de 6° pensamos que era bueno centrarse en el conocimiento de nuestras emociones y las de nuestros compañeros



para conocernos y aceptarnos mejor.

Empezamos con la visualización de la película “Inside out” y decorando la clase con murales que nos ayudasen a recordar la peli y trabajar las emociones:

Para desarrollar el Proyecto hemos involucrado casi todas las áreas escolares: Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Educación Artística, Matemáticas, Lengua Castellana y Cultura



y Práctica Digital. En Cultura y Práctica Digital hemos contado con la ayuda de las asesoras y colaboradores de Innicia-Tech que nos han ayudado a hacer una Encuesta Google sobre los hábitos de vida saludable de nuestros compañeros y de nosotros mismos.

Para finalizar nuestro Proyecto nos hemos centrado en lo que será nuestro producto final del curso: la representación física de nuestras emociones para poder hacer una representación teatral a todo el colegio.

Cada alumno de la clase ha realizado en papel maché un “cabezudo” con el emoticono que mejor ha representado sus sentimientos a lo largo del curso.

Hemos empezado con la pegada de papel de periódicos en nuestros globos y a cada día dejando secar y ampliando las capas de periódico con mucha ilusión y cuidado

Y así, poco a poco, hasta llegar a nuestro producto final con el que ahora queremos hacer felices a todos los compañeros del colegio, mostrando que estamos LLENOS de emociones y que todas ellas hay que cuidarlas para ser, como dice el lema de nuestro Proyecto: NUESTRA SALUD, VUESTRO BIENESTAR.



1º de Primaria

Paola Fernández

En relación al Plan INNICIA, que estamos desarrollando en nuestro cole para fomentar en nuestros alumnos y alumnas hábitos de vida saludable, la clase de 1º de Primaria del Colegio Ave María San Cristóbal ha realizado un *frutómetro*.

También nos hemos aprendido y cantado la canción “Disfruta de la fruta”, la cual hemos analizado. Ya sabiendo los beneficios de comer fruta, es el momento de contabilizar la cantidad de fruta

que comemos mediante el *frutómetro*.

Hemos colocado una tabla con los nombres de los alumnos y alumnas en la que tendrán que ir, siendo una sana competición, coloreando las casillas. Una vez coloreadas, elegimos nuestro

“llavero molón” de Emoji. Posteriormente, hemos elaborado un ranking de las tres frutas que más hemos consumido, de la que la primera, ha sido el plátano, sobre el cual hemos investigado acerca de sus propiedades. ¡El *frutómetro* da sus frutos!



ODO
Kium

❑ Mario Coca

¡Los alumnos y alumnas de 3º hemos hecho una **pirámide de alimentos** gigantesca!

Con motivo de INNICIA, los niños y niñas de tercero de Primaria nos hemos enfrascado en un Proyecto sobre la Alimentación llamado INSIDE OUT “Nuestra salud, vuestro bienestar”.

Para ello, como actividad motivadora, visionamos la película de “Inside out”, la cual nos ayudaría más tarde a entender que para estar sano hay que cuidar el cuerpo, la alimentación y las emociones.

Han participado en este Proyecto áreas como: Ciencias de la Naturaleza, Educación Artística, Matemáticas y Lengua Castellana.

Nos hemos convertido en investigadores y estudiosos de los alimentos y su pirámide nutricional. Tanto es así que, sin darnos cuenta, nos habíamos vuelto diseñadores y constructores de nuestra gigantesca **pirámide de alimenticia** que se encuentra a disposición, como material de aula, para todo el Centro.

También, fuimos analistas. Nuestro trabajo consistió en registrar nuestros hábitos alimenticios durante una semana. Posteriormente hicimos comparaciones mediante tablas y gráficos y tomamos consciencia de ellos.

Ilusionados por aprender de cada una de nuestras profesiones y gracias a INNICIA TECH, nos transformamos en programadores informáticos dando vida a nuestro juego interactivo sobre la pirámide, el cual está disponible para todos.

¡Ay, cuánta ilusión! Ahora nos toca ser emprendedores por un día, y para ello, asistiremos a la Feria de Emprendimiento muy emocionados.

Ya sólo nos queda el final de este Proyecto: una exposición

oral de lo aprendido, y como no podía ser menos ante esta tarea, tendremos que ser grandes comunicadores para hacer llegar a todo el mundo lo enriquecedora que ha sido esta gran aventura.



Semáforo de los alimentos: Proyecto Innacia

atendiendo a los siguientes criterios: por ejemplo, en la cartulina roja han catalogado los alimentos que se deben tomar ocasionalmente: en la amarilla, los que se pueden tomar dos o tres veces a la semana y, finalmente, la verde, con los alimentos que se toman diariamente, como es la fruta. Después, cada uno de los grupos explicó al resto de compañeros y compañeras cómo habían realizado la actividad. Esta tarea les ha servido para ser conscientes de qué alimentos son mejores o peores para nuestra salud, bajo el lema "Somos lo que comemos".



Esperanza Ocaña

De acuerdo con el Proyecto Innacia que se lleva a cabo en nuestro Centro Educativo, los alumnos y alumnas del curso de cuarto de Primaria han realizado conjuntamente el **semáforo de los alimentos**. Esta actividad se ha organizado de la siguiente manera: el alumnado se ha dividido en tres grupos a los que se les ha repartido una cartulina. Al primer grupo, una cartulina de color rojo; al segundo equipo, de color amarillo, y al tercer grupo de color verde. En estas cartulinas han clasificado los alimentos,



❑ Ana Pilar Sánchez

Los alumnos de 5° de Primaria se han centrado, en la importancia de ser **asertivos**, es decir, ser saludables emocional y socialmente; estar bien por dentro para poder estar bien por fuera contigo y con los demás (Inside Out).

Para ello han estado trabajando en diferentes grupos, utilizando técnicas, actividades y recursos para aprender las principales habilidades sociales y los tipos de pensamiento necesarios para llegar a encontrar ese equilibrio tan importante entre el interior y el exterior.

Un resumen de las diferentes actividades realizadas a lo largo del curso sería el siguiente: Teatro “¿Desprecias lo diferente?”, Rap Poesía “Vive la vida a tope”, Debates, Carteles, Trabajo de investigación de habilidades sociales, entrevistas y encuestas a alumnos, realización de tablas y gráficas, conclusiones y valoración del Proyecto.

Nuestro Proyecto Final es una presentación explicativa en POWER POINT con los momentos más importantes del Proyecto. Además realizaremos abanicos y marcapáginas para el día de la presentación en clase.

¡¡Os invitamos a verlo!!

ASERTIVIDAD AL PODER



■ Ana Pilar Sánchez

Cuando al grupo de 2º de ESO nos encomendaron tareas relacionadas con el Proyecto Inicia nos surgieron muchas ideas: juegos, recetarios, cuentos... todo relacionado con las emociones, tema que llevamos trabajando desde el pasado curso, debido a que era una necesidad en nuestro grupo.

Según fuimos avanzando en los diferentes temas nos dimos cuenta de que encajaba en la Agenda para el siguiente curso; así que reelaboramos nuestras ideas iniciales y le dimos forma, relacionando cada mes con cada uno de los caminos del bienestar.

Como en todo, la motivación de algunos ha sido contagiosa y rápido nos fuimos ilusionando con

BE HEALTHY! BE HAPPY!



el Proyecto. Nos organizamos por grupos. Cada grupo era responsable de un mes y cada mes un aspecto relacionado con salud: descanso, higiene postural, actividad física, comida saludable, adicciones, gestión emocional...

Quizá la labor que más tiempo nos ha llevado ha sido la de seleccionar el contenido que queríamos incluir. Resultó complicado descartar contenidos porque todo nos parecía interesante, si bien es cierto que el formato y el límite de espacio nos condicionaba.

Esperamos que el resultado nos sea útil a todos para que el curso que viene consigamos: BE HEALTHY! BE HAPPY!

“Alimentación y Salud”

❑ Fernanda Pascual

Cuando les presenté a los alumnos y alumnos de 3º de ESO el “Proyecto Innicia”, en el que nos íbamos a embarcar todo el Centro durante este curso escolar, inmediatamente vimos que, dentro de la asignatura de Biología, uno

una campaña de carteles invitando a comer sano y una campaña publicitaria acompañada de trípticos fomentando el consumo de frutas y verduras.

Como colofón de las distintas tareas organizaron un Desayuno Saludable en el que pudimos disfrutar de un variado buffet a



de los temas que más interés les había suscitado era el de “Alimentación y Salud”. ¡Nos venía estupendo! Nos encontrábamos totalmente inmersos en el Proyecto de Salud Integral.

Rápidamente se organizaron por grupos y empezaron a trabajar, estudiando las necesidades energéticas en función de la edad, el sexo y la actividad física. Estudiaron la Dieta Mediterránea y sobre ella comenzaron a elaborar menús saludables; iniciaron

base de “brochetas de frutas”, frutos secos variados (nueces, avellanas, almendras y dátiles), yogur líquido, pan integral con aceite de oliva, leche con copos de avena y varitas de zanahoria con humus de garbanzos.



Fue curioso como alguno de ellos era reacio a probar ciertos alimentos y ponía “cara rara”; pero, a medida que otros disfrutaban del desayuno, se contagió del disfrute de las compañeras y compañeros y acabó siendo un éxito de desayuno.

¡Esperamos hacer muchos desayunos saludables y que podáis disfrutarlos con nuestro grupo!

Hasta entonces, recibid un cordial y delicioso saludo del grupo de 3º de ESO y de su profesora de Biología.



Redes sociales

📌 Rosa Luque

Los alumnos y alumnas de 3º de ESO colaboramos en este Proyecto Innicia trabajando sobre los peligros que corremos hoy en día con las redes sociales.

Sabemos que pueden ser tanto buenas como malas; pero en estos últimos tiempos estamos com-

probando que cada vez utilizamos peor las redes y a través de trabajos y vídeos queremos transmitir los peligros que se pueden correr.

Nosotros, gracias a este trabajo, estamos aprendiendo a utilizar mejor las redes y a ver peligros que no sabíamos que corríamos. Estamos centrándonos tanto en temas que se conocen más a

través de los medios de comunicación como son el cyberbullying o el sexting, como en otros no tan retransmitidos públicamente como son el mobbing o grooming.

Todos se dan en la actualidad, pero algunos tienen más repercusión y debido a ellos la delincuencia se está haciendo cada

vez más frecuente en Internet.

También gracias a nuestro trabajo queremos dar a conocer los que no se ven diariamente y saber a qué nos enfrentamos día a día, para así saber pararlos y denunciarlos.



Cardiomaratón 2018

■ Sergio Rodríguez

Los alumnos de 4º de ESO del Centro Ave María San Cristóbal participaron en la jornada denominada Cardiomaratón061 el día 18 de octubre de 2018. Esta jornada de formación se celebra todos los años el 16 de octubre desde 2013 con motivo del Día Europeo de la concienciación ante la Parada Cardíaca.

La actividad se llevó a cabo en los pabellones cubiertos de la Universidad, donde los alumnos se formaron en técnicas básicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) junto a otros 1.600 jóvenes de centros de educación secundaria y bachillerato, así como alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Nuestros alumnos pusieron en práctica los consejos y recomendaciones de los profesionales sanitarios para realizar la reanimación cardiopulmonar sobre maniqués o pacientes simulados (algunos de ellos interpretaron este papel). También practicaron la Maniobra de Heimlich, que es un procedimiento de primeros auxilios que se aplica cuando una persona está atragantada y no puede respirar.

En definitiva, fue una actividad divertida y que, sobre todo, sirvió para concienciar a todos los asistentes sobre la importancia de conocer estos procedimientos de primeros auxilios que pueden salvar vidas.



Estudio estadístico de la relación estaturapeso del alumnado de PTVAL y ESO

✚ **Benito Sánchez**

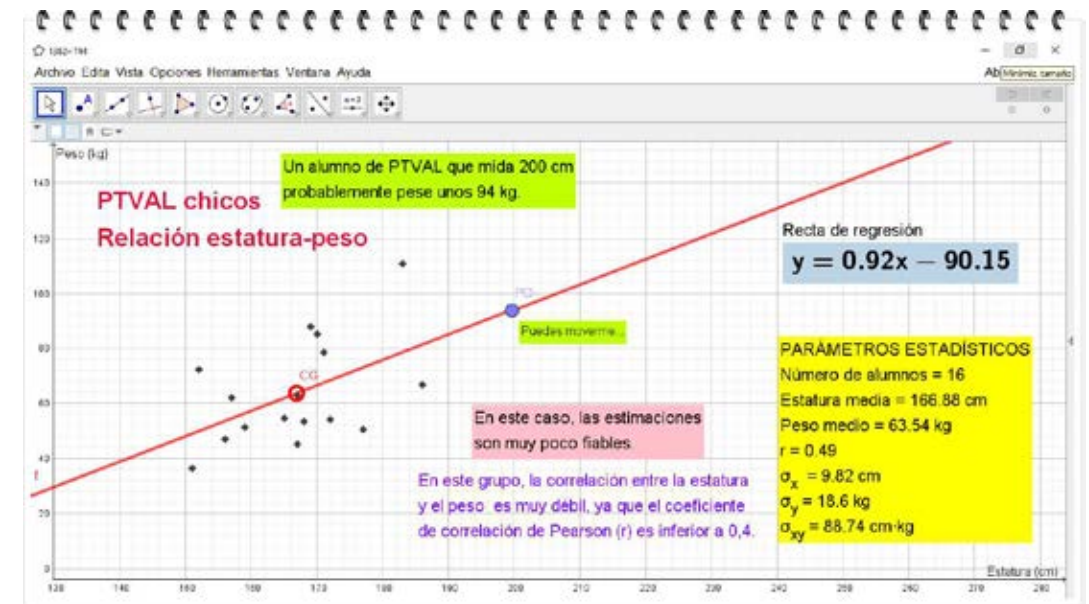
Esta tarea ha sido realizada por el alumnado CAA de 4° de ESO. En ella ha colaborado el profesorado de las siguientes asignaturas:

- Educación física (recogida de datos)
- Matemáticas aplicadas (recogida de datos)
- Matemáticas académicas (tratamiento estadístico)

Con esta tarea hemos pretendido que el alumnado participe en

un estudio estadístico completo que les permita conocer cómo están relacionadas las variables estatura (x) y peso (y) del alumnado de PTVAL y ESO. Su plan de acción ha sido:

1. **Recogida de datos**, midiendo y pesando a todo el alumnado que ha querido participar de los grupos PTVAL, 1°, 2°, 3° y 4° de ESO.
2. Obtención del **diagrama de dispersión** de cada grupo de alumnos.
3. Cálculo de los parámetros estadísticos necesarios para obtener,



ner, en cada grupo, el coeficiente de correlación de Pearson (r): media de x, media de y, varianza de x, varianza de y, centro de gravedad y covarianza.

4. Obtención, en cada grupo, de la ecuación explícita de la **recta de ajuste** de y sobre x.

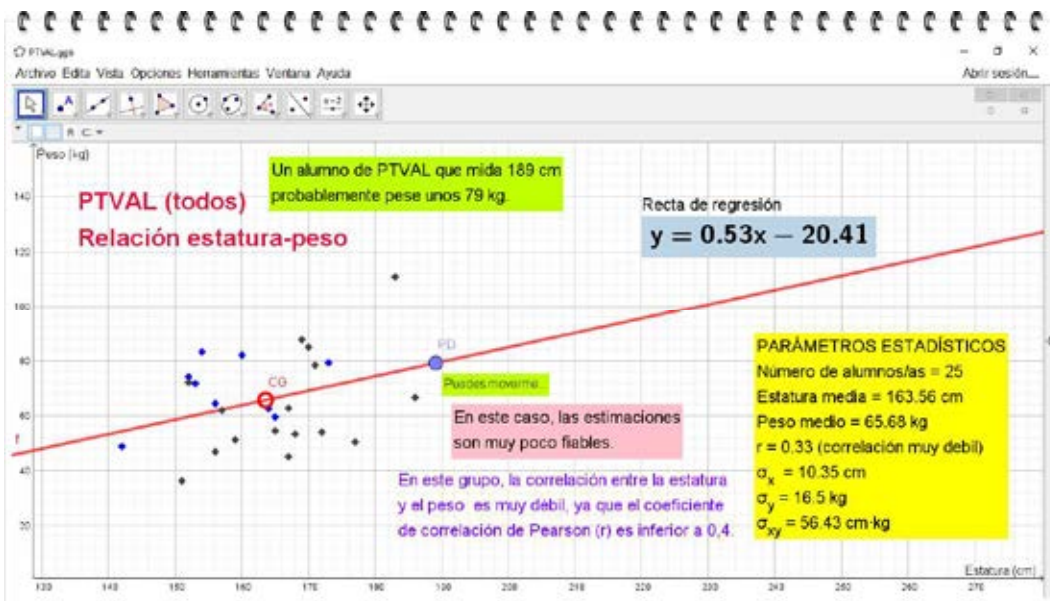
5. Diseño de **aplets de GeoGebra** (uno por grupo), que nos permita realizar cómodamente todos los pasos anteriores y colocar sobre la resta de ajuste un punto deslizante que nos permita hacer estimaciones.

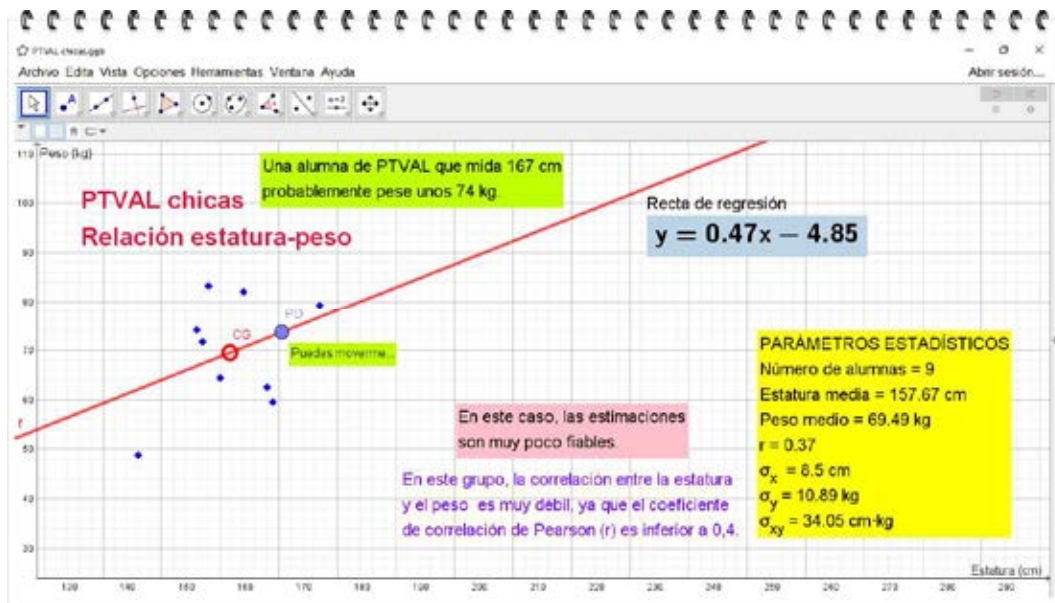
6. Diseño de esta **presentación PowerPoint** que permita describir la tarea realizada y mostrar los resultados obtenidos.

7. Impresión de 7 **carteles**, en formato DIN A-3 a color, con capturas de pantalla de los applets elaborados.

Matemáticas académicas de 4° de ESO

El alumnado de 4° de ESO ha desarrollado esta tarea repartido en **grupos de tres personas**, realizando primero los **cálculos en el cuaderno**, con ayuda de la calculadora científica, para después repetir los mismos cálculos con el programa GeoGebra, confeccionando cada grupo de trabajo el applet del grupo de alumnos que le había sido asignado por el profesor. Realizando esta tarea, el



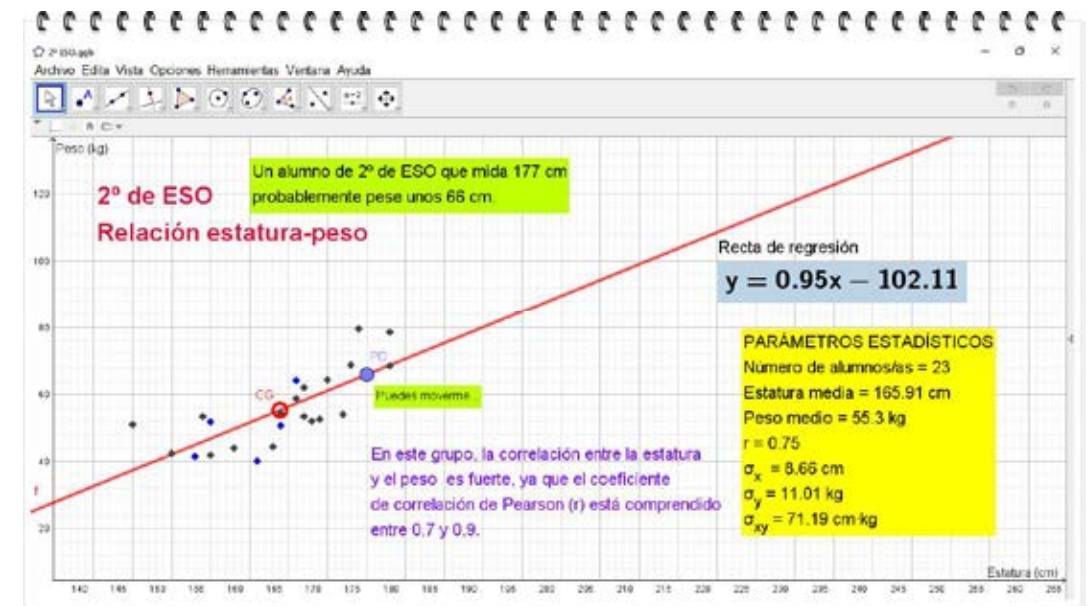
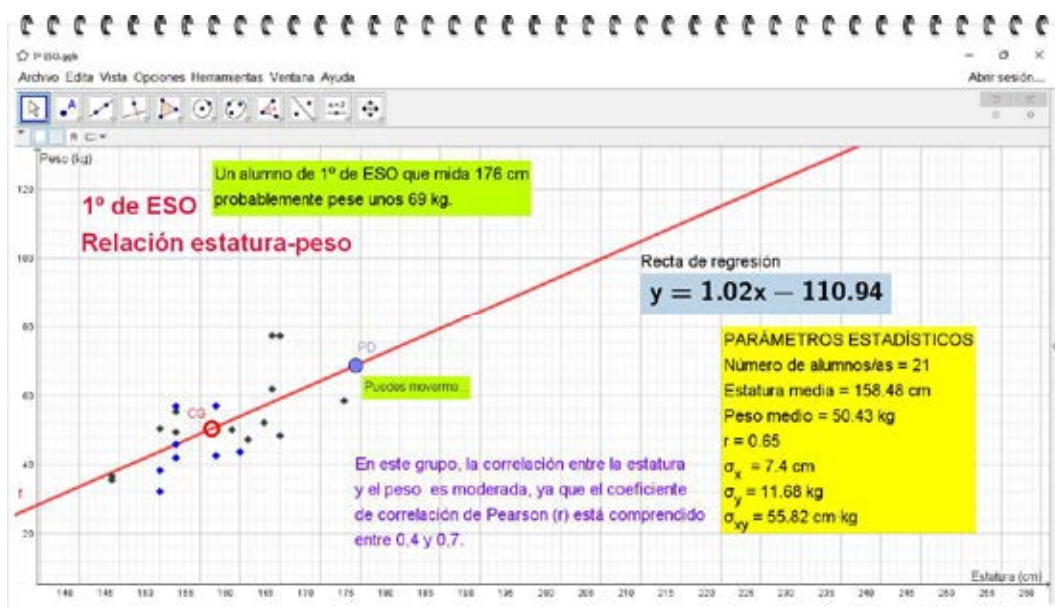


alumnado ha trabajado los siguientes estándares de aprendizaje evaluables:

Estándares de aprendizaje evaluables

B1. Procesos, métodos y actitudes en matemáticas

- **EA 23 | 1.11.1.** Selecciona herramientas tecnológicas adecuadas y las utiliza para la realización de cálculos numéricos, algebraicos o estadísticos cuando la dificultad de los mismos impide o no aconseja hacerlos manualmente. (CMCT, CD, CAA).



- **EA 24 | 1.11.2.** Utiliza medios tecnológicos para hacer representaciones gráficas de funciones con expresiones algebraicas complejas y extraer información cualitativa y cuantitativa sobre ellas. (CMCT, CD, CAA).

- **EA 27 | 1.12.1.** Elabora documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante, con la herramienta tecnológica adecuada, y los comparte para su discusión o difusión. (CCL, CMCT, CD, CAA)

B5. Estadística y probabilidad

- **EA 70 | 5.1.6.** Interpreta un estudio estadístico a partir de situaciones concretas cercanas al alumno. (CMCT, CAA, SIEP).

- **EA 76 | 5.4.1.** Interpreta críticamente datos de tablas y gráficos estadísticos. (CCL, CMCT, CD, CAA, CSC, SIEP).

- **EA 77 | 5.4.2.** Representa datos mediante tablas y gráficos estadísticos utilizando los medios tecnológicos más adecuados. (CCL, CMCT, CD, CAA, SIEP)

- **EA 78 | 5.4.3.** Calcula e interpreta los parámetros estadísticos de una distribución de datos utilizando los medios más adecuados (lápiz y papel, calculadora u ordenador). (CCL, CMCT, CD, CAA, SIEP).

- **EA 80 | 5.4.5.** Representa diagramas de dispersión e interpreta la relación existente entre las variables. (CCL, CMCT, CD, CAA, SIEP).

Actividad Física diaria e higiene postural

▣ **David Navarro**

Desde el departamento de PTVAL, somos conscientes de la importancia que tiene la educación física en el desarrollo integral de los alumnos y alumnas de Educación Especial. Para las personas con algún tipo de discapacidad el deporte, desarrollo psi-

comotor, expresión corporal, baile, juego, relajación... son algo más que temas de salud, son cultura. Se sienten más capacitados en su movilidad, mejoran las relaciones interpersonales, se integran y sus circunstancias se normalizan, además de mantenerse ocupados durante su tiempo de ocio, eso sí, debe hacerse bajo supervisión de un profesorado especializado y buscar con ello integrar las pautas de la actividad física en la vida diaria. Todo ello forma una parte importante en su jornada lectiva.



Jornada de hábitos saludables

▣ **Juan Jiménez**

Tras un periodo de aprendizaje en clase de la importancia del desayuno y la alimentación, hábitos saludables, higiene postural, deporte, juego... llega el momento de ponerlos en práctica al aire libre.

Sabemos de todos los beneficios de todas las actividades antes mencionadas, pero si además las realizamos en grupo, en el campo, tras un paseo todos juntos, hasta llegar al cerro de San Miguel, disfrutar de un desayuno muy saludable y variado, preparado por los alumnos y alumnas. Tras un breve descanso, la jornada ha continuado con juegos y deportes al aire libre. Todo ello ayuda a mejorar nuestras capacidades físicas, relacionales, sociales y por supuesto proporciona grandes momentos de diversión.



Escuadrón del desayuno saludable

■ Juan Jiménez

Cada vez somos más conscientes de la gran importancia del desayuno. Un desayuno adecuado se asocia con un mayor rendimiento físico e intelectual, contribuye a equilibrar la dieta, ayudando a alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes. Un equilibrio nutricional y aporte

calórico del desayuno inadecuados tienen una estrecha relación con la prevalencia de la obesidad infantil entre otros problemas de salud.

Para ello y basándonos en los consejos que nos aporta Raquel Bernácer, dietista y nutricionista, en su libro Aprende a desayunar publicado recientemente, donde hablar del desayuno es mucho

más que compartir unas bonitas fotos. Detrás de él hay todo un mundo de verdades, falsos mitos y hábitos culturales. Un buen ejemplo es el desayuno occidental, que compuesto básicamente por bollería, pan blanco y azúcar, ha dejado de ser la comida más importante del día para convertirse en la más peligrosa.

Por todas estas cuestiones, nuestra intención es trabajar en clase sus consejos y sus recetas para mejorar nuestros hábitos alimenticios, esperando en breve nos pueda visitar y compartir sus experiencias con nosotros. Muchas gracias Raquel por tu ayuda.



Estampación de camisetas con el Logo INNICIA personalizado

▣▣ Arcadio Roda

Con motivo de las diferentes actuaciones y proyectos englobados en el Programa Innicia, vimos la necesidad de personalizar el logotipo del mismo y así mostrarnos de una manera diferenciada y original, que hiciera hincapié en nuestra especial idiosincrasia como avemarianos. Una vez diseñado el logotipo, fueron las alumnas del Programa de Transición a la Vida Adulta y Laboral

las encargadas de las labores de impresión y estampación de las camisetas que lucirán los alumnos y profesores el día 5 de Junio, momento en el cual se expondrán, en el centro de Granada, gran parte de los diversos proyectos generados por nuestro centro para dicho programa. Una muestra de nuestra decidida apuesta por la integración, avalada por más de 50 años trabajando con alumnos con necesidades educativas especiales.



“DISEÑO DE MENÚS SALUDABLES”

▣ Isabel M^a Guerrero

La alimentación saludable implica la incorporación de una amplia variedad de alimentos a la dieta habitual para alcanzar un estado nutricional adecuado a cada una de las fases de la vida.

Esto es así, para llevar una alimentación saludable es necesario conocer el tipo de alimentos que necesitamos y qué proporción debemos seguir. Así, alimentos como los cereales y derivados (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas, las verduras, las hortalizas, las frutas,

la leche y sus derivados y el aceite de oliva deben consumirse diariamente. Otros como las legumbres, los frutos secos, los pescados, los huevos y carnes magras se deben tomar alternativamente varias veces a la semana.

Por tanto hemos creído conveniente que el alumnado de PTVAl lleve a cabo una investigación nutricional, que ha permitido elaborar el diseño de una serie de menús semanales basados en recetas saludables teniendo en cuenta los grupos de alimentos y algunos consejos.



“TRÍPTICO DE LOS SÚPERALIMENTOS” ESPECIAS Y CONDIMENTOS USO MEDICINAL Y CULINARIO

▣ Isabel M^a Guerrero

Algunos alimentos se están convirtiendo en la actualidad en el fundamento esencial de muchas dietas y estilos de vida saludables. Ya sean rutinarias, preventivas o curativas, por los efectos positivos que suponen en quienes los ingieren y la forma de consumirlos. Hablamos de lo que ya se conoce como súperalimentos o *superfood*.

En este caso, el alumnado se ha centrado en el estudio e in-

vestigación de las propiedades beneficiosas de “especias y condimentos”.

Las especias tiñen nuestros platos de sabor y magia, convirtiendo cualquier alimento casi insípido en un auténtico manjar. Pero sus beneficios van mucho más allá del placer del paladar: constituyen fuentes de salud y remedios medicinales contra todo tipo de malestar general o dolencias.



Cartelería informativa sobre meriendas saludables

■ Ana Orozco

Uno de los grupos del Programa de Transición a la Vida Adulta y Laboral ha realizado cartelería informativa sobre meriendas saludables. En primer lugar, se ha hecho un estudio sobre cómo debe ser la naturaleza de las meriendas (variadas, en pequeñas cantidades, complementarias...) y sobre qué alimentos nos pueden aportar los nutrientes que necesitamos. Después, se ha procedido a la búsqueda de imágenes de alimentos y diseño y realización de la cartelería. Durante el desarrollo de este trabajo se ha hecho mucho hincapié en que las meriendas más deseadas, pero no las más saludables, tienen mucho azúcar y que las consecuencias para el cuerpo pueden ser graves si se consumen con frecuencia (obesidad, diabetes...). De ahí, que los carteles propongan meriendas alternativas a las típicas meriendas azucaradas que los chicos y chicas suelen demandar.



Vídeos divulgativos sobre las dietas milagro:

Hoy día los falsos mitos sobre la alimentación se extienden y divulgan por redes sociales sin filtro alguno, constituyendo grandes peligros para la salud de las personas que por desconocimiento los siguen. De este modo, dos grupos del programa han querido indagar sobre las dietas milagro, tratando de averiguar cómo podemos identificarlas y por qué son en realidad tan perjudiciales. Como producto final, se ha grabado un vídeo en el que ellos mismos explican en qué consisten estas dietas, algunos ejemplos, sus características y sus consecuencias. Así, se anima a todo aquel que esté interesado en seguir una dieta para perder peso o ganar músculo a acudir a un especialista y a mirar con actitud crítica todas esas corrientes alimenticias que se ven en redes sociales y que a menudo carecen de base científica.



BOTE DE LA COMUNICACIÓN POSITIVA

❖ M^a Carmen Pérez y Estela Lazo

¿Qué es la comunicación positiva?

La comunicación positiva es expresar los pensamientos, sentimientos y deseos de manera clara, sin ofender, molestar o hacer daño.

Si el alumnado siente la necesidad de decir algo positivo a algún compañero, pueden usar el bote de la comunicación positiva. Pero, tienen que tener en cuenta qué piensan, sienten y desean los otros miembros del grupo.

Por eso hay que recordarles que tienen usar el bote con cuidado.

INSTRUCCIONES:

Primero, deben coger una de las fichas que hay en clase.

Segundo, han de rellenar la ficha en silencio y con buena letra.

Tercero, tienen que doblar el papel muy bien.

Cuarto, introducir el papel en el bote.

*Al final de la semana, se abrirá el bote y se compartirán los mensajes que se han dedicado.



❖ **M^a Carmen Pérez y Estela Lazo**

Este botiquín emocional consta de varios productos que los alumnos pueden usar siempre que lo necesiten.

A continuación explicamos cómo usar cada producto del botiquín:

- Las tiritas "Cura-Emociones", se deben poner en las ocasiones en las que un alumno se sienta mal.

- Si necesitan un abrazo o alguna caricia, pueden escoger las vendas "Abrazadoras". Después de usarlas, deben ponerlas como las encontraron al principio, por si acaso alguien más las necesita.

- El Spray "Refresca-Ira" es necesario sólo si están irritados y necesitan calmarse. Hay que recordarles que tienen que tener cuidado con el tapón, es muy pequeño y puede perderse.

- Pueden probar los caramelos "Endulza-Emociones", comprobarán como su dulce sabor cambia el malestar, pero no hay que abusar. Uno o dos caramelos son suficientes.

- Si algún día la tristeza les hace llorar, para eso pueden usar los pañuelos "Recoge-Lágrimas".

- Los dos productos siguientes forman la pareja perfecta: las pelotas "Anti-Estrés" y la crema "Calmadora". Tiene que coger una pelota y apretarla varias veces con cada mano. Mientras tanto, pen-

BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

sar en algo bonito y divertido, en algo positivo, les ayudará a que el efecto "anti-estrés" sea mayor. Después pueden usar la crema, es el complemento ideal.



❖ M^a Carmen Pérez y Estela Lazo

Los alumnos han creado este panel con las cinco emociones básicas, sacadas de la película *Del revés*: la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el asco.

¿Cómo se usa?: al comienzo de la mañana, cada alumno/a señala en el panel el estado emocional en que se encuentra con la pinza de color correspondiente a la emoción.

Si a lo largo de la mañana la emoción cambia por cualquier motivo, el alumno/a va nuevamente al panel, sustituye la pinza y la coloca en la nueva emoción.

Cuando la emoción es negativa y el/la alumno/a quiere cambiarla, se dirige a la ruleta de las emociones y elige entre las diferentes opciones, la que le ayude para poderla cambiar.

DOMINÓ DE LAS EMOCIONES

Los alumnos/as han diseñado y elaborado este dominó de las emociones, basándose también en la película *Del revés*.

El objetivo es recordar y mantener presente las cinco emociones básicas y experimentar el beneficio de la cooperación en el grupo como hábito de vida saludable.

Descripción: se forman grupos de 4 personas. A cada grupo se les da un juego del dominó. A continuación, se les indica que es igual al clásico dominó y se

PANEL DE LAS EMOCIONES

les explica que las fichas reflejan las cinco emociones básicas trabajadas anteriormente (alegría, tristeza, miedo, ira y asco). Se les reparten las fichas y se coloca en la mesa por turnos la ficha que corresponda a la ya puesta, así hasta terminar el juego; gana el/la que no le quede ninguna ficha en su poder.

Cuando acaban el juego, se les pregunta y lo comparten con el grupo:

- ¿Cómo os habéis sentido en el juego?
- ¿Hubierais podido acabar sin necesitar la ayuda de los demás?



“COMEMOS Y SENTIMOS”

👩 Ana Orozco

En segundo de primaria, hemos tratado las emociones y su relación con una alimentación sana, ya que en la actualidad tenemos hábitos de consumo inadecuados (abusamos de alimentos preparados, precocinados, dulces, ...) que tienen graves consecuencias sobre nuestra salud y estado de ánimo.

Para favorecer el cambio de este hábito, se han trabajado los siguientes aspectos:

- Alimentos beneficiosos para nuestra salud, como el consumo de frutas y verduras.
 - Tenemos un semanario, repartido a las familias, donde se les sugiere meriendas más adecuadas y variadas, para la hora del recreo.
 - Hemos hecho y degustado zumo natural de naranja.
 - En el Huerto Escolar, tras labrar y limpiar el terreno, sembramos y plantamos (habas, espinacas, lechugas, cebollas, ...) que también degustamos en clase.
- Una alimentación variada y equilibrada, mejora el estado físico y emocional, como consecuencia, nuestra calidad de vida.





Ctra. Murcia, 51 • Telf.: 958 208 433 • Fax: 958 804 312