

Futuros saludables

libro de actividades

¡Gana el premio de
futuros saludables!



Para niñas y niños de 5 a 8 años

Haz un dibujo de lo que significa para ti estar saludable antes de realizar las actividades del libro *Futuros saludables*.

Para más recursos, incluyendo hojas de trabajo y cómo algunas actividades del programa cumplen con los requisitos de la insignia de explorador/a, visita zerobreastcancer.org/futurossaludables



¿Estás listo/a para comenzar un emocionante viaje hacia un presente y futuro más saludable y feliz? En este libro de actividades vamos a explorar cuatro asombrosas áreas donde podemos realizar acciones saludables: moverte más, comer saludable, dormir lo suficiente y sentirte mejor. ¿Por qué? Porque estar saludables es súper importante para sentirnos de la mejor manera ahora y nos ayuda a tener un futuro saludable.

¡Y aquí viene la parte más divertida! Elige una actividad en cada área para recibir tu parche para planchar o tirador de cremallera de Futuros saludables. Siempre que sea posible elige una actividad que normalmente no haces. Cuando termines completa el formulario en zbclink.org/premio.

Explora cómo:

Moverte más

Comer saludable

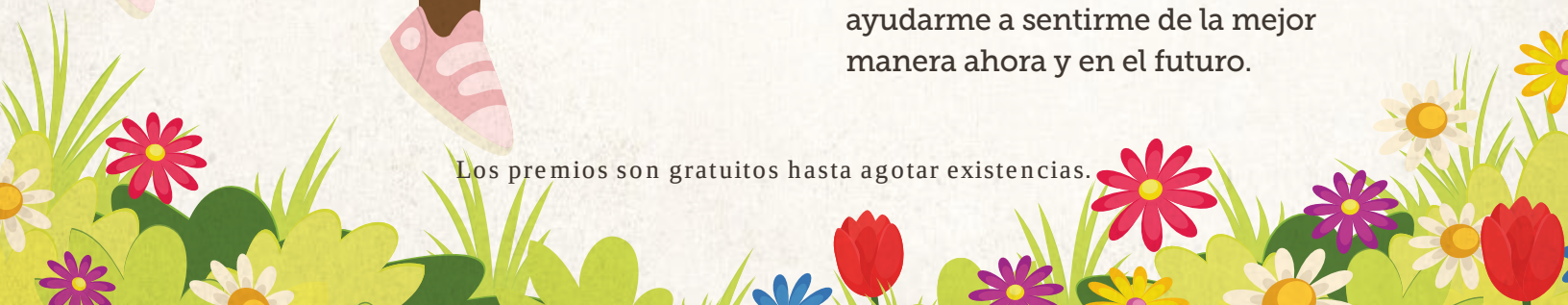
Dormir lo suficiente

Sentirte mejor

Objetivo:

Cuando haya completado estas actividades sabré cómo tomar acciones saludables para ayudarme a sentirme de la mejor manera ahora y en el futuro.

Los premios son gratuitos hasta agotar existencias.



Moverte más

60



Elige una de las siguientes actividades para empezar a moverte

Piensa en tu forma favorita de mover tu cuerpo. ¿Te gusta correr, caminar, salir en tu silla de ruedas, jugar al fútbol, hacer hula hoop, bailar, jugar con una pelota de playa o algo más? ¿Cómo te hace sentir? ¡Moverse es súper beneficioso para nuestro cuerpo! Ayuda a que nuestro corazón bombee con fuerza, mejora como nuestra sangre circula por nuestro cuerpo y fortalece los músculos. Moverse lo suficiente a lo largo del día nos ayuda a sentirnos mejor. Hace que sea más fácil concentrarse en la escuela, dormir mejor, tener energía y ser feliz. ¿Sabías que es importante moverse al menos 60 minutos al día? Pero aquí viene la parte emocionante: ¡no tienes que hacerlo todo de una vez! Todos los movimientos que haces a lo largo del día cuentan. Entonces, ¿cómo podrías empezar a moverte de más maneras y más seguido? ¡Vamos a descubrirlo!

1

Caminar y salir en tu silla de ruedas son excelentes formas de movernos. Cuando algo está cerca, es bueno caminar o ir en tu silla de ruedas en lugar de conducir o usar el transporte público siempre que sea posible. Pregúntale a un adulto dónde es seguro que camines o uses tu silla de ruedas cerca de donde vives. También ve con ellos a la escuela, un parque, la tienda o un sendero. ¡Lleva a un amigo si puedes! Es divertido prestar atención a las cosas que vemos y hablar de ellas. ¿Qué árboles, flores, insectos, animales o personas ven tú y quienes te acompañan? Puedes descargar la lista de búsqueda del tesoro en zbclink.org/busca-del-tesoro para obtener ideas sobre qué buscar. ¿Cómo te sientes después de dar el paseo? ¿Qué otros lugares están lo suficientemente cerca para que camines o vayas en tu silla de ruedas?

2

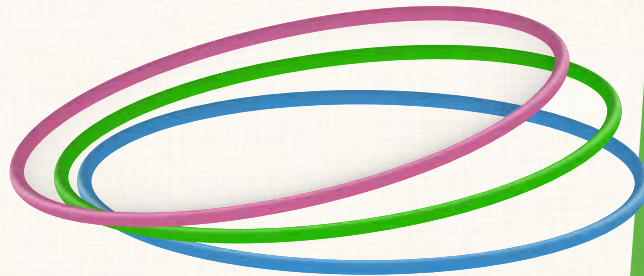
Estirarse, saltar y trepar ayudan a que tu cuerpo sea fuerte. Ponte a prueba construyendo un circuito

de obstáculos ya sea dentro o fuera de casa. Puedes pasar por un túnel hecho con una cobija, saltar sobre almohadas, trepar sobre sillas y más. Antes de hacerlo, pídele a un adulto que verifique de que sea seguro. Luego, mira qué tan rápido puedes hacerlo. Usa un cronómetro y comprueba si te vuelves más rápido a medida que repites el circuito. Si estás con amigos, ¡hazlo una carrera! Puedes cambiar tu circuito de obstáculos para hacerlo más desafiante y recorrerlo nuevamente. ¿Cómo te sientes después de pasar por tu circuito de obstáculos?



Moverte más:

es importante realizar al menos 60 minutos de movimiento al día, pero no es necesario hacerlo todo de una vez.



3

Pregúntale a un adulto si puedes ver los videos de baile en zbclink.org/baile-ninos y los videos de yoga en zbclink.org/yoga-ninos. Sigue los pasos de los videos y verás cuánta diversión puedes tener. Luego, inventa tus propios pasos de baile y movimientos de yoga. ¡Compártelos con amigos o familiares y verás cuánta diversión puedes tener mientras te mantienes activo! ¿Prefieres la danza o el yoga? ¿Por qué? ¿Cómo podrías practicar tu favorito más a menudo?



Comer saludable



Así como nuestros cuerpos necesitan movimiento para sentirse bien, también necesitan comida para darnos energía y mantenernos saludables. ¡Lo que comemos es increíblemente importante! Diferentes alimentos dan a nuestro cuerpo diferentes nutrientes. Algunos alimentos nos ayudan a desarrollar músculos fuertes, otros nos ayudan a pensar con claridad y otros nos dan la energía para mover nuestros cuerpos. Para estar saludables los cuerpos en crecimiento necesitan los tipos y cantidades adecuados de alimentos. Un plato saludable está lleno principalmente de verduras y alimentos integrales y también incluye frutas y proteína. Ve al final de este libro para circular los alimentos saludables que más te gustan. ¿Cómo puedes comer más de ellos con más frecuencia?

Elige una de las siguientes formas de comer saludable:

1

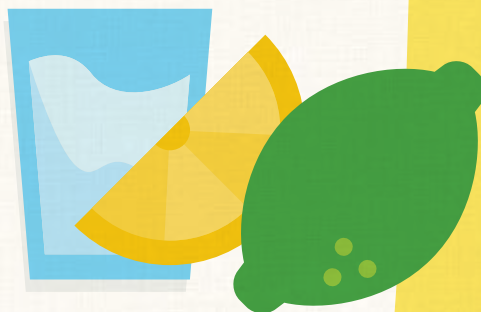
¿Sabes qué son los alimentos integrales?

Son alimentos como la avena, el arroz, el maíz y el trigo. Algunos alimentos son más saludables que otros, y los integrales son los más saludables. La avena, el arroz integral, las tortillas de maíz y el pan integral son ejemplos de alimentos integrales. Los alimentos integrales contienen todos los elementos que los hacen saludables, mientras que los alimentos procesados como el pan blanco, las tortillas de harina y el arroz blanco no los tienen. ¿Qué alimentos integrales te gustan más? Pídele a un adulto que te ayude a elegir tres alimentos integrales y pruébalos. ¿Cuál es tu favorito?



2

Comer saludable también incluye beber saludable. El agua es lo más saludable para beber. Muchas bebidas tienen azúcar agregada y químicos que no son buenos para tu cuerpo. Es mejor elegir agua en lugar de refrescos, bebidas energéticas, leche con chocolate y jugos de frutas siempre que puedas. Es divertido hacer que el agua tenga un sabor especial poniéndole frutas o hierbas, como limones, limas, fresas, pepinos o menta. Prepara tres aguas con sabores diferentes agregando frutas o hierbas y pruébalas. Si quieres hacer el sabor más fuerte, deja reposar la fruta o las hierbas en el agua durante la noche. ¡Puede ser divertido probarlas usando una venda en los ojos y ver si puedes adivinar qué sabor tiene cada agua! ¿Qué agua te gustó más? ¿Te gusta más el agua natural o el agua con sabor?

¡Bebe
agua!

Comer saludable:
para estar saludables
los cuerpos en
crecimiento
necesitan los tipos y
cantidades adecuados
de alimentos.

3

Durante tu próxima comida, presta mucha atención a tu cuerpo y a lo que estás comiendo. Puede ser útil cerrar los ojos para enfocarte en lo que notas. Mientras comes, habla sobre tus respuestas a las siguientes preguntas con un adulto o un amigo. ¿Cómo se siente tu estómago antes de empezar? ¿Cómo huele la comida? ¿A qué sabe? ¿Cómo se siente en tu boca? ¿Qué tan lento puedes masticarla? ¿Cuándo notas que estás lleno? ¿Cómo se siente tu estómago cuando estás lleno? Esta práctica se llama "comer conscientemente" y puede ayudarnos a disfrutar más de nuestra comida y saber cuándo debemos dejar de comer porque estamos llenos.



Dormir lo suficiente



Elige uno de los siguientes consejos para dormir mejor:

Dormir lo suficiente es importante para que nuestro cuerpo se mantenga fuerte. Los niños de tu edad necesitan dormir entre 10 y 11 horas cada noche para estar más saludables. Para que sea más fácil quedarse dormido/a, es bueno ir a la cama lo suficientemente temprano y hacer algunas actividades relajantes antes de acostarse. ¿Qué puedes hacer antes de acostarte para calmarte? Leer, colorear, abrazar un peluche, escuchar música relajante y bañarnos son cosas que nos ayudan a relajarnos antes de irnos a dormir. Cuando llega la hora de dormir, es importante que tu habitación esté tranquila, fresca y oscura. ¿Qué te ayuda a dormir mejor? ¡Exploremos algunas ideas para la hora de dormir!

1

¿Sabías que la luz de la televisión, la computadora, la tableta o el teléfono puede dificultar quedarse dormido? Asegúrate de apagar las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarte cada noche para ayudarte a dormir bien. Pruébalo durante una semana. Puedes descargar la hoja de trabajo en zbclink.org/pantallas-monitoreo para ayudarte a recordar y llevar un seguimiento. ¿Sientes la diferencia?



2

La meditación es una actividad que nos ayuda a concentrarnos en calmarnos. Pídele a un adulto que visite zbclink.org/ninos-meditacion, cierra los ojos y escucha. Asegúrate de no estar mirando la pantalla, ya que eso puede dificultar relajarse. También puedes intentar usar una máscara para dormir para bloquear cualquier luz. Encuentra en zbclink.org/mascara-dormir el patrón para hacer una. ¿La meditación te hizo sentir más tranquilo/a? Es una buena idea intentarlo antes de ir a la cama por la noche.



3

¿A qué hora te acuestas por la noche y a qué hora te levantas por la mañana? Ir a dormir lo suficientemente temprano para tener de 10 a 11 horas de sueño es importante. Habla con un adulto sobre a qué hora necesitas acostarte para dormir 11 horas. Acuéstate a esa hora para asegurarte de dormir lo suficiente. Intenta leer un libro de papel, darte un baño o escuchar música tranquila para relajarte antes de tu hora de acostarte. Cuando es hora de dormir, es mejor estar en un lugar tranquilo, fresco y oscuro. Puedes descargar la tabla en zbclink.org/monitor-sueno para recordar tu hora de acostarte y llevar un registro. ¿Cómo te sientes después de una semana con tu nueva hora de dormir?



Dormir lo suficiente:
es bueno ir a la cama lo suficientemente temprano y relajarse antes para que podamos quedarnos dormidos más rápido.



Sentirte mejor

Todos tenemos momentos en los que nos sentimos tristes, enojados, preocupados o molestos. Es una parte completamente normal de ser humano. Pero ¿sabes qué es genial? Hay cosas saludables que podemos hacer para ayudarnos a sentirnos mejor en esos momentos. Hemos hablado sobre movernos más, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente; todas son maravillosas formas de ayudarnos a sentirnos lo mejor posible. Si has comenzado a tomar acciones en cualquiera de esas áreas, ¡ya estás en camino para sentirte mejor! También hay otras acciones que podemos realizar, como abrazar a un ser querido, jugar con un amigo o colorear. ¿Qué notas que te ayuda a sentirte mejor cuando no te sientes bien?



Elige uno de los siguientes consejos para sentirte mejor:

1

La risa puede ayudarnos a sentirnos mucho mejor cuando estamos molestos. El yoga de la risa es una manera en la que las personas comienzan a reír simplemente para sentirse bien. Al principio puede sentirse extraño, así que asegúrate de intentarlo más de una vez. Mira el video en zbclink.org/risa-ninos. ¿Cómo te hace sentir reír?

¡ja, ja, ja!

¡jajaja!

¡JAJAJA!

2

La próxima vez que te sientas molesto/a, siéntate por la ventana y mira la naturaleza o pide a un adulto que te ayude a elegir un lugar seguro para salir y sentarte en la naturaleza. Puedes sentarte en tu porche, junto a un árbol en el césped o en una banca del parque. Lleva papel y crayones o lápices de colores. Haz un dibujo de lo que ves. ¿Qué colores hay a tu alrededor? ¿Ves insectos, pájaros, ardillas u otras criaturas vivas? Después de estar en la naturaleza y colorear, ¿te sientes mejor o diferente?



3

Cuando algo nos preocupa, a veces podemos sentirnos mejor al compartirlo o plasmarlo en papel. ¿Hay algo que te esté preocupando? Cuéntaselo a un amigo o a un miembro de la familia, dibuja una imagen o escríbelo. ¿Cómo te sientes después?

Sentirte mejor:
cuando estamos pasando por un momento difícil hay cosas saludables que podemos hacer para sentirnos mejor.



Encierra los alimentos saludables que te gustan

Vegetales



Brócoli



Zanahoria



Espinacas



Chícharos



Papas

Alimentos integrales



Tortilla de maíz



Avena



Pan de trigo integral



Pasta de trigo integral



Arroz integral

Frutas



Banano



Manzana



Naranja



Uvas



Fresa

Proteína



Queso



Frijoles



Pescado



Tofu



Pollo

Haz un dibujo de lo que significa para ti estar saludable después de realizar las actividades del libro *futuros saludables*.

Ahora que he tomado estas medidas, puedo mostrar a mis amigos y familiares las acciones saludables que pueden tomar. Los animaré a:

¡Completa el formulario en
zbclink.org/premio para recibir tu
parche para planchar o tirador de
cremallera de Futuros saludables
por correo postal!



zero
breast cancer

Zero Breast Cancer es una organización sin
fines de lucro 501(c)3 basada en San Rafael, CA.

Aspiramos a un mundo con cero cáncer de seno.

Obtén más información en
zerobreastcancer.org/futurossaludables
o escríbenos a info@zerobreastcancer.org