

2019 Healthy Texas Week



ANUNCIOS DE LA MAÑANA

Escuela Primaria

LUNES: BUENAS DECISIONES

INTRODUCCIÓN

¡ES HORA para la semana más saludable del año! La Escuela XXXXX está muy orgullosa de ser parte de la Semana Saludable de Texas. ¡Durante toda la semana, los habitantes de Texas tomarán decisiones saludables y llevaremos actividades saludables todas las mañanas! Para comenzar la semana, empezaremos con un ejercicio rápido para ayudarle a escoger comidas más saludables en cada tiempo de comida. Las frutas y las verduras son deliciosos y les dan a su cuerpo nutrientes saludables para crecer grande y fuerte. En cada tiempo de comida la mitad de su plato debería estar lleno de frutas y verduras.

ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

Párense, por favor... Despacio, voy a decir una lista de frutas y verduras. Si digo el nombre de una fruta, harás 5 saltos de tijeras. Si digo el nombre de una verdura, tocarás las puntas de los pies con sus dedos. ¡Vamos!

Deje 10 segundos entre cada palabra, y demuestre lo que deben hacer.

Manzana. Brócoli. Kiwi. Zanahoria. Frambuesa Camote. Fresa. Lechuga

¡Muy bien! Ahora lo voy a hacer un poco más rápido. ¿Listos?

Empiece despacio y vaya acelerando poco a poco.

Platano Okra. Limón. Ejotes. Piña. Arvejas. Durazno. Repollo. Uvas. Pera. Arandáno

CONCLUSIÓN

¡Repasamos juntos! ¿Cuánto del plato en cada comida debe estar lleno de frutas y verduras?

Deje que los estudiantes contesten.

¡La mitad del plato! Todas las comidas que mencionamos son buenas y saludables deciones. ¡Muy buen trabajo!

Hagamos esta semana la semana más saludable del año tratando de llenar nuestros platos con más frutas y verduras a la hora de la comida.

MARTES: LA HIDRATACIÓN

INTRODUCCIÓN

¡Es el Día 2 de la Semana Saludable de Texas! Hoy hablaremos de la importancia de beber agua. ¿Sabían que nuestros cuerpos pueden pasar tres semanas sin comer, pero sólo tres días sin beber agua? Necesitamos beber al menos ocho vasos de agua cada día. Nuestros cuerpos se deshidratan cuando no tomamos suficiente agua, y nos sentimos cansados y enfermos. Si quieres probar algo diferente, le puedes agregar lima, limón, bayas, o otra fruta al agua para darle más sabor.

ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

Levantémonos ...Voy a decir diferentes cosas que se le pueden agregar al agua. Si te gusta, salta una vez.

Si no te gusta, marcha en su lugar.

Diga cada palabra lentamente para darle a los estudiantes tiempo para decidir si les gusta.

Manzana. Bayas. Limón. Cerezas. Pepino. Hierbabuena. Durazno. Lima. Piña.

CONCLUSIÓN

¡Ahora ya conocen algunos sabores saludables que le pueden agregar al agua! Siéntense, por favor... Recuerde, es importante quedarse hidratado porque nos mantiene energizados y enfocados. Hagamos esta semana la semana más saludable del año tratando de beber un vaso de agua con cada comida!



MIÉRCOLES: DAR ÁNIMO

INTRODUCCIÓN

¡Hoy es el tercer día de actividades de la Semana Saludable de Texas! Hoy vamos a hablar del estrés. El estrés es el sentimiento o emoción asociado con muchas situaciones. Todos manejan el estrés de una manera diferente. Hay estrés bueno y hay estrés malo.

ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

Párense, por favor. Voy a decir varias cosas acerca del estrés. Estas pueden ser falsas o verdaderas.

Si ustedes creen que las frases son verdaderas, marcha en su lugar. Si creen que las frases son falsas, corren en su lugar.

Espere unos segundos después de cada frase para decir si la frase es falsa o verdadera.

- » El estrés y las emociones están relacionadas. (Verdadero)
- » Hay un buen estrés y hay un mal estrés. (Verdadero)
- » El estrés malo puede hacerle comer de más. (Verdadero)
- » El estrés es natural, y le pasa a todas las personas. (Verdadero)
- » Todas las personas manejan el estrés de la misma manera. (Falso)
- » Podemos detener el estrés. (Falso)
- » Hay cosas saludables que podemos hacer para sentir menos estrés. (Verdadero)

CONCLUSIÓN

¡Buen trabajo, todos! Siéntense, por favor... El estrés es parte de nuestras vidas, pero hay formas saludables de manejarlo. Si te sientes estresado, es una buena idea dar un paseo, pintar en un libro de colorear o hacer algo que te haga feliz.

JUEVES: EL SUEÑO

INTRODUCCIÓN

¡Ya es el Día 4 de la Semana Saludable de Texas! ¿Tienen sueño esta mañana? ***Deje que los estudiantes contesten.***

¿Cuántas horas de sueño obtuviste anoche? ***Deje que los estudiantes contesten.*** ¿Sabían que algunos animales son nocturnos? Eso quiere decir que duermen durante el día y están activos de noche. ¡Eso no pasa con los humanos! Nuestros cuerpos tienen un reloj biológico interno, que nos avisa cuando es de noche y cuando nuestros cuerpos necesitan descansar.

ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

Levantémono para poder participar en una actividad energizante rápida... Voy a decirles tres palabras: luz de sol, anochecer, y luz de noche. Cuando yo diga, "Luz de sol" marcha en su lugar. Cuando yo diga, "Anochecer" quiero que to mueves de un lado a otro de pie. Cuando yo diga, "Luz de noche" quédense congelados en una posición de súper héroe.

Diga cada palabra tres veces, lentamente.

CONCLUSIÓN

¡Excelente trabajo! Siéntense, por favor... Como en nuestra actividad, estamos activos durante el día hasta el anochecer, pero en la noche debemos descansar. A su edad, ustedes deberían tener entre 10 y 11 horas de sueño durante la noche. Lo desafiamos a que apague su televisor o su dispositivo electrónico un par de horas antes de acostarse para que su cuerpo se relaje y se prepare para una buena noche de sueño esta noche.

VIERNES: EL DESAYUNO

INTRODUCCIÓN

¡Buenos días! ¿Cómo se sienten hoy? **Deje que los estudiantes contesten.**

¿Desayunaste esta mañana? **Deje que los estudiantes contesten.**

¡El desayuno es una comida muy importante! Les ayuda a mejorar su metabolismo y le ayuda al cuerpo a prepararse para empezar el día. ¡Hagamos juntos una actividad rápida para celebrar el quinto y último día de la Semana Saludable de Texas!

ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

¡Párense todos, por favor!... ¡Hoy vamos a ser "Súper plátanos"! Levanta ambos brazos hacia el cielo. Luego, manteniendo los brazos y las piernas estirados, inclínese hacia los dedos de los pies. Ahora, mueve lentamente tus manos hacia el cielo.. Vamos a repetir eso diez veces. **Lentamente completen diez repeticiones. Cada una debería tomar como 15 segundos.*

*Asegúrese de modelar la acción.**

¡Muy bien! Ahora, separen sus dedos y muévanlos. Mantengan sus brazos estirados y alcanza tus dedos atrás de ti. Recuerde no doblar sus brazos. Ahora, trae tus brazos al frente. Traten de hacerlo tres veces más, con sus brazos detrás de ustedes. **Lentamente completen tres repeticiones.**

CONCLUSIÓN

¡Excelente trabajo! ¿Se sienten completamente despiertos y listos para aprender? Al igual que este ejercicio saludable, un desayuno saludable es una buena manera de empezar el día. Les dará la energía necesaria para aprender cosas nuevas y para poder jugar afuera. Estamos muy orgullosos de verlos más activos y tomando decisiones más saludables esta semana. ¡Esperamos que mantengan estos nuevos hábitos por mucho tiempo!



¡Para más actividades como estas, descargue la aplicación gratuita Teach Healthier en la tienda de iTunes App Store o en Google Play!