

# 2019 Healthy Texas Week



## ANUNCIOS DE LA MAÑANA

### Escuela Secundaria

#### LUNES: BUENAS DECISIONES

##### INTRODUCCIÓN

La Escuela Secundaria XXXXX está muy orgullosa de ser parte de la Semana Saludable de Texas. Queremos que toda la semana tomen decisiones saludables, y nosotros guiaremos actividades saludables cada mañana. Para comenzar la semana, haremos un ejercicio rápido que les ayudará a escoger opciones más saludables para sus refrigerios. Hay muchas opciones de refrigerios que tienen muy poco valor nutricional. Es importante que escojan comidas que les den los nutrientes que necesitan. ¡Evaluemos sus conocimientos!

##### ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

Párense por favor... Voy a decirles una lista de refrigerios, y ustedes harán un ejercicio para ver si creen que tienen un valor nutricional alto o bajo. Si ustedes creen que el refrigerio tiene un valor nutricional alto, corran en su lugar. Si ustedes creen que tiene un valor nutricional bajo, marcha en su lugar.

*\*Listado de refrigerios, pero agregue los suyos si desea.\**

Pop Tarts (Bajo). Yogurt con fruta (Alto). Fruta en jarabe ligero (Alto). Waffles integrales (Alto). Papas fritas con queso (Bajo). Bebidas energéticas (Bajo). Palitos de zanahoria con humus (Alto).

##### CONCLUSIÓN

Al igual que las comidas, los refrigerios deben ser bien balanceados. Eviten refrigerios con mucha azúcar y bajo nivel nutritivo. ¡Los retamos a que incluyan una fruta o verdura fresca en sus refrigerios todos los días de esta semana! ¡Hagamos esta semana la semana más saludable del año!

*Opcional: ¡Comparta esta semana sus fotos o videos de sus actividades saludables en Facebook, Twitter, o Instagram con el hashtag #HealthyTexasWeek y entre al sorteo de un excelente premio saludable!*

#### 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? Nuestros cuerpos se deshidratan cuando no tomamos suficiente agua, y nos sentimos cansados y enfermos. Necesitamos mantenernos hidratados porque mantiene nuestra energía y nuestro enfoque todo el día.

##### ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

¡Sus cuerpos merecen mucha agua! Nos vamos a dividirnos en grupos o parejas para una actividad rápida.

*\*Divida a los estudiantes en grupos o parejas.\**

Con su grupo o pareja, trate de formar el número ocho. *\*Deles un minuto para que se organicen.\**

¡Buen trabajo! Ahora, quiero que traten de formar H<sub>2</sub>O. *\*Deles un minuto para que se organicen.\**

##### CONCLUSIÓN

¡Excelente trabajo! Siéntense, por favor... ¿Saben por qué formamos el ocho y el H<sub>2</sub>O? Es porque necesitamos beber a lo menos ocho vasos de agua al día para mantenernos hidratados. Hagamos esta semana la semana más saludable del año tratando de tomar un vaso de agua con cada comida! Si quieren probar algo nuevo, agréguele limón, lima, bayas, o otra fruta para darle más sabor.

*Opcional: ¡Comparta esta semana sus fotos o videos de sus actividades saludables en Facebook, Twitter, o Instagram con el hashtag #HealthyTexasWeek y entre al sorteo de un excelente premio saludable!*



En alianza con:

# 2019 Healthy Texas Week

## MIÉRCOLES: DAR ÁNIMO

### INTRODUCCIÓN

Es el tercer día de actividades de la Semana Saludable de Texas, y nos gustaría hablar de dar ánimo. Hagamos un pequeño ejercicio todos juntos.

### ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

Párense por favor... Todos empiecen a marchar en su lugar. *\*Espere 10 segundos.\**

Ahora, corran en su lugar. *\*Espere 10 segundos.\** Ahora paren.

Hagamos el ejercicio otra vez. Sólo que esta vez, quiero que todos los estudiantes empiecen a correr y quiero que todos los profesores los apoyen. ¡En sus marcas, listos, fuera! *\*Espere a que hagan el ejercicio por 10 segundos.\**

Vamos a hacer este ejercicio una vez más. Ahora quiero que todos empiecen a correr, y mientras corran, apoyen a toda la gente alrededor de ustedes. *\*Espere a que hagan el ejercicio por 10 segundos.\**

### CONCLUSIÓN

Siéntense, por favor... Quiero que miren a un compañero y pregúntale cuándo se sintió mejor.

*\*Dé tiempo para que los estudiantes hablen entre sí.\**

Me imagino que se sintieron mejor cuando se hicieron porras los unos a los otros y se apoyaron para correr más.

Quiero que se imaginen lo contrario. ¿Qué pasaría si se estuvieran diciendo cosas negativas entre ustedes?

¿Cómo se sentirían? Todos queremos tener un día feliz y exitoso. ¡Compartamos nuestra alegría y positivismo!

Los retamos a que encuentren a alguien y le digan algo positivo para mejorarle su día de hoy.

*Opcional: ¡Pueden seguir esta semana compartiendo sus fotos o videos de sus actividades saludables en Facebook, Twitter, o Instagram con el hashtag #HealthyTexasWeek y entrar al sorteo de un excelente premio saludable!*

## JUEVES: EL SUEÑO

### INTRODUCCIÓN

¡Ya es el Día 4 de la Semana Saludable de Texas! ¿Están cansados esta mañana? ¿Cuántas horas durmieron anoche? Dormir bien es tan importante para la salud como el ejercicio y la nutrición. ¿Sabía que nuestros cuerpos tienen un reloj biológico interno, que nos avisa cuando es de noche y cuando nuestros cuerpos necesitan descansar. Como estudiantes, ustedes deberían dormir entre 8 ½ y 9 ½ horas cada noche.

### ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

Párense, por favor... Levanten una rodilla hasta su pecho. Utilicen ambas manos para mantener esa rodilla junto a su pecho por 10 segundos. *\*Mientras mantienen el balance, continúe leyendo.\**

Miren. Lo más probable es que el músculo pequeño de su pie está cambiando para mantener su cuerpo recto y mantener el balance. Ahora bajen de nuevo el pie al piso.

Ahora probemos con el otro lado. Suban la otra rodilla, utilicen ambas manos para sostener la rodilla junto al pecho por 10 segundos. *\*Espere 10 segundos.\** Ahora, bajen el pie al piso.

### CONCLUSIÓN

Quiero que reflexionen sobre esta mañana. ¿Les cuesta enfocarse en sus clases, o se sienten con energía y listos para atacar este nuevo día? Piensen en la cantidad de horas que durmieron anoche. Si no durmieron lo suficiente, sus cuerpos van a estar peleando por mantenerse despiertos y alerta, de la misma manera que nuestros cuerpos pelearon por mantenerse rectos y mantener el balance. ¡Los retamos a dormir por lo menos ocho horas hoy en la noche! Guarden sus aparatos electrónicos y apaguen sus televisiones unas horas antes de la hora de irse a dormir. Esto hará que su cuerpo y su mente se relajen, preparándose para pasar una mejor noche.

*Opcional: ¡Comparta esta semana sus fotos o videos de sus actividades saludables en Facebook, Twitter, o Instagram con el hashtag #HealthyTexasWeek y entre al sorteo de un excelente premio saludable!*



# 2019 Healthy Texas Week

## VIERNES: EL DESAYUNO

### INTRODUCCIÓN

¡Es el quinto y último día de la Semana Saludable de Texas, y estamos hablando de energía! Nuestros cuerpos necesitan un balance de energía. Eso quiere decir que todos los días necesitan balancear la energía que entra y la que sale para poder mantener un peso saludable. Para demostrar este balance, hagamos una pequeña actividad de calentamiento.

### ENSEÑE UNA ACTIVIDAD SALUDABLE

Párense por favor y distribúyanse por todo el salón. Asegúrense de tener suficiente espacio para no tocarse entre sí... Les voy a dar instrucciones para estirarse, moverse y despertar su cerebro.

**\*Dirija a los participantes a las siguientes posiciones.\***

Sostengan su pie izquierdo con su mano izquierda detrás de su rodilla, doblando la rodilla atrás de su cuerpo.

Despacio, estiren su brazo derecho y separen sus dedos. Mantengan esta posición por tres segundos.

**\*Espere tres segundos.\*** Ahora, lentamente, bajen su brazo derecho a su lado y suelten su pie izquierdo, bajándolo al piso. Ahora, hagamos lo mismo con el otro lado. Sostengan su pie derecho por atrás, y suban su brazo izquierdo.

Estiren su codo, y dejen que sus dedos se separen. Mantengan esta posición por tres segundos. **\*Espere tres segundos.\*** Lentamente bajen su brazo primero, y después bajen su pie al piso.

### CONCLUSIÓN

¡Muy buen trabajo, todos! Siéntense, por favor... El balance de energía es muy importante para nuestros cuerpos. Todos los días le damos energía a nuestros cuerpos a través de los alimentos que comemos. También gastamos esta energía a través de nuestras actividades diarias. Los retamos a comer más sano y ser más activos para mantener el balance de energía. ¡Gracias por hacer esta semana la semana más saludable del año! Estamos orgullosos de ustedes por mantenerse más activos y tomar decisiones más saludables. ¡Pero no debe terminar aquí! Tomen estos nuevos hábitos de salud y manténganlos por durante todo el año.

**Opcional: ¡Comparta esta semana sus fotos o videos de sus actividades saludables en Facebook, Twitter, o Instagram con el hashtag #HealthyTexasWeek y entre al sorteo de un excelente premio saludable!**



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

