

CARTILLA PARA LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

**Cartilla gamificada para la enseñanza de hábitos de vida saludables en niños de
CPS de Suba de la Universidad Santo Tomás**

Yohan Felipe Zamora Sánchez

Nicolás Mendoza Ávila

Lady Johanna Ruiz González

Opción de grado: Asistentes de investigación

División de ciencias de la salud

Bogotá, Colombia

2023

Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract	4
Palabras clave: Hábitos de vida saludables, gamificación, recreación, enseñanza, aprendizaje, pedagogía.	4
Introducción	5
Planteamiento del problema	5
Justificación	6
Objetivo general	8
Objetivos Específicos	8
Marco conceptual	8
Metodología	13
Resultados	14
Fase 1	14
Tabla 1: Matriz del análisis de los artículos con más significancia para las madres, padres y niños que hacen parte de los CPS	15
Fase 2	17
Preámbulo	18
Narrativa	18
Misiones	19
Retos	19
Avatar	20
Logros	20
Tabla 2: Rango y puntaje de experiencia de los retos	20
Ejemplo hábito para la cartilla.	25
Puntaje	27
Tabla 3: Rango y puntaje de experiencia de los retos	27
Tips generales.	28
Cuadro resumen:	29
Tabla 4: Cuadro resumen de retos	29
Primer hábito de cartilla	30
NIVEL 1	33
NIVEL 2	35

Tabla 6: Ejemplos de meriendas saludables	36
Tabla 7: Ejemplos de meriendas no saludables	37
Tabla 8: Rango y puntaje de experiencia de los retos	39
NIVEL 3	40
Tabla 9. Menú saludable diario para niños.	42
Tabla 10: Rango y puntaje de experiencia de los retos	42
HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	43
NIVEL 1	45
Tabla 11: Rango y puntaje de experiencia de los retos	47
NIVEL 2	48
Tabla 12: Rango y puntaje de experiencia de los retos	49
NIVEL 3	50
HÁBITOS DE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO	51
DESARROLLO DE LA HISTORIA	53
Tabla 13: Rango y puntaje de experiencia de los retos	54
CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABAQUISMO	55
Tabla 14: Rango y puntaje de experiencia de los retos	56
3) “APRENDAMOS JUNTOS”	57
Tabla 15: Rango y puntaje de experiencia de los retos	57
Cartilla gamificada para la enseñanza de hábitos de vida saludables en niños de CPS de Suba de la universidad Santo Tomás	58
Fase 3	60
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	60
FORMULARIO DE ENCUESTA	60
Análisis de resultados	64
Análisis general	70
Conclusiones	70
Aportes	71
Referencias	71
Anexos	74
Matriz Revisión	74

Resumen

Los hábitos de vida saludables son la base fundamental para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, los hábitos son aquellas actividades que se mantienen a lo largo del tiempo, que cuando se adoptan es difícil su cambio, es por esto que se debe educar al ser humano desde niño en tener unos buenos hábitos de vida saludables, así con el pasar de los años y el aumento de su edad, se obtiene una disminución en las probabilidades de poseer una de las enfermedades crónicas, así mismo estos hábitos serán heredados de generación en generación. Para la educación en hábitos de vida saludables, es muy difícil encontrar herramientas con dicho propósito, por esta razón se diseña una herramienta pedagógica que ayude a entender más a los niños y adultos como adoptar dichos hábitos y sus beneficios a corto, mediano y largo plazo.

Abstract

Healthy lifestyle habits are the fundamental basis for the prevention of chronic non-communicable diseases, habits are those activities that are maintained over time, which when adopted are difficult to change, which is why the person must be educated. Human beings from childhood have good healthy lifestyle habits, thus with the passing of the years and the increase in age, a decrease in the probabilities of having one of the chronic diseases is obtained, likewise these habits will be inherited from generation to generation. For education in healthy living habits, it is very difficult to find tools for this purpose, for this reason we want to design a pedagogical tool that helps children and adults understand more how to adopt these habits and their benefits in the short, medium and long term.

Palabras clave: Hábitos de vida saludables, gamificación, recreación, enseñanza, aprendizaje, pedagogía.

Introducción

La Unidad de Proyección Social y Extensión Universitaria de la Universidad Santo Tomás, actúa en territorio mediante los CPS, pues su articulación de procesos de interacción entre las empresas, las comunidades y el estado pretenden transferir la academia en los diferentes sectores asociados a diversos campos de acción con relación a la recreación, el deporte y la cultura física, así como su influencia en la sociedad desde un modelo tradicional, lo que quizá conlleve a la monotonía y poca adherencia a todo ello.

Por lo tanto, la labor social que se pretende, su incidencia dentro de este camino queda irrupida. Es así como piensa en la metodología de la gamificación como eje fundamental de este proyecto basado siempre en el conocimiento y acercamiento real con la comunidad para así generar mayor conciencia en cuanto a las acciones propias se refiere.

Generando por medio de la gamificación la elaboración de una herramienta que nos ayude de manera motivadora, competitiva y de colaboración, por medio de Retos y sacando primordialmente a los niños, niñas, a sus padres y a sus familias, de un ambiente de confort para introducirlos en una mecánica de juego dentro de la cartilla, creando avatares y completando misiones y acciones relacionados a la mejora de hábitos saludables por medio del trabajo de la salud social y emocional del niño, motivando en su avance por medio de la imaginación y la obtención de puntos y logros al completar cada actividad.

Por lo tanto, la facultad de cultura física, deporte y recreación en sus procesos investigativos y el gran compromiso social apalancada por el equipo de investigadores ha promovido la participación del CPS de Suba en el proyecto, “Gamificación para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en niños y niñas vinculados al CPS de Suba de la Universidad Santo Tomás.”, de allí que como asistentes de investigación realizamos a este proyecto un aporte a partir de la metodología gamificada para el desarrollo de hábitos de vida saludable.

Planteamiento del problema

En las últimas décadas, los hábitos de vida saludable, se han ido perdiendo por parte de toda la población, sean adultos o niños, esto se da por varios motivos, el avance de la tecnología, las facilidades que tiene el ser humano para realizar la tareas diarias, como 

desplazarse a su lugar de trabajo o estudio, donde se pierde la realización de actividad física, el consumo de alimentos procesados, la falta de descanso por la carga de trabajo o carga académica, sin contar el elevado consumo de alcohol y cigarrillo, por parte de adultos y jóvenes, con la pérdida de los hábitos de vida saludables, llegan las enfermedades crónicas no transmisibles.

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida, el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física, y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer. (Al-Maskari, 2010).

Ahora bien, la falta de enseñanza sobre hábitos de vida saludables en la población, afecta la salud de las personas de manera directa, ya que los niños y jóvenes van a ser los encargados de fomentar la salud en un futuro cercano, de esta manera es imprescindible que los centros educativos opten por implementar en su currículum, como eje transversal la educación en los buenos hábitos de vida, la educación para la salud, puede contribuir de manera notable a la renovación de la acción pedagógica, y del conjunto de los contenidos tanto de los actitudinales, como los conceptuales y los procedimentales (Vilchez Barroso, 2007.p.29).

Por otra parte, los padres y madres de familia también deben ser educados para poder brindar los mejores cuidados, buenos estilos de vida y recomendaciones para la mejora de la salud de todos los integrantes de su núcleo familiar, la familia juega un papel fundamental en enseñar a sus miembros la importancia que tiene la adquisición de estilos de vida saludables desde edades tempranas y que les ayudan a envejecer con una mejor calidad de vida en la edad adulta (Ortega Navas, 2014.p.15).

Justificación

El niño no vive en una burbuja impermeable en un comportamiento estático, si no que vive inmerso en un medio social con sus costumbres y normas, con las que interactúa a través del proceso de socialización, mencionando que los niños aprenden determinados

comportamientos, valores y actitudes, a través de dichos factores que influyen en el proceso de socialización, siendo estos los jardines, las escuelas, colegios y sobre todo el hogar en donde los niños más interactúan y más se adaptan a los hábitos generados desde su casa. (Casimiro Andújar, 2002.p.5).

Es importante como profesionales de cultura física, deporte y recreación llevar a cabo la implementación de una metodología actual y moderna, con la cual logremos encontrar acorde al ciclo vital de la población y a partir de la gamificación y el juego, una consolidación de diferentes actividades y acciones que beneficien a la población (madres, niños y niñas que estén vinculados al CPS de Suba de la Universidad Santo Tomás).

Todo esto se logrará por medio la dinámica de la gamificación, herramienta propia de la recreación pedagógica, logrando que su entorno social tenga una emocionalidad saludable y de esta manera lograr que cuando ellos salgan a desenvolverse en un entorno social, tengan una buena salud y de esta manera estos determinantes de la sociedad no afecten tanto las condiciones de vida de los niños y niñas teniendo a futuro una salud integral beneficiosa, por esto se debe implementar una educación en las familias completas sobre los hábitos de vida saludable, así tanto como madres, padres e hijos gozan de una buena calidad de vida y pueden realizar cualquier tipo de actividad sin comprometer su salud.

Comparando y tomando como referencia 15 artículos encontrados en la web y en las distintas bases de datos con respecto al tema de hábitos de vida saludables, se pudo encontrar diversos objetivos, características, actividades y demás, a partir de ello podemos tomar como referencia algunos objetivos que alineados con lo que pretende desarrollarse en la población, según el proyecto, se toman algunas actividades y juegos promoviendo y facilitando el conocimiento y el afianzamiento de las acciones conjuntas con la población que nos facilite su aprendizaje y sea adquirida de una manera clara y concisa comprendiendo con mayor facilidad estos hábitos de vida saludable desde edades tempranas por medio de una cartilla gráfica.

Ahora bien, estos hábitos de vida que se han generado, vienen desde la educación de los niños en sus hogares, es fundamental reforzar mediante esta cartilla (que será la entrega final de toda la investigación). La información necesaria y fundamental beneficiará tanto a las madres como a los menores en el esfuerzo de combatir las probabilidades de padecer una enfermedad crónica no transmisible en esta población.

Objetivo general

Generar el diseño de un recurso pedagógico utilizando la gamificación como herramienta de la recreación pedagógica para la enseñanza de hábitos de vida saludables en madres comunitarias, padres de familia e hijos que hacen parte de los centros de proyección social de la universidad Santo Tomás en la localidad de Suba.

Objetivos Específicos

- Realizar una revisión documental sobre los hábitos de vida saludables, para la categorización de cada hábito dependiendo la importancia para madres y niños.
- Elaboración de un diseño de una herramienta pedagógica, para la enseñanza de hábitos de vida saludables, por parte de las madres comunitarias y Padres o madres cabeza de hogar, que hacen parte del CPS SUBA y se benefician del proyecto principal.
- Socialización del diseño de la herramienta pedagógica en su totalidad, como una cartilla para la educación de los hábitos de vida saludable en padres, madres y niños.

Marco conceptual

Cuando hablamos de concepto de calidad de vida, nos referimos particularmente a grupos o comunidades, en las cuales existe un óptimo bienestar entre las cinco dimensiones que constituyen la salud, e incluye la integración familiar, participación comunitaria activa, y el lograr establecer estilos de vida adecuados, tales como la actividad física regular, buena alimentación, calidad ambiental, entre otros. (Lopategui, 1979.p.12).

Según Freser, K. (1991) debido a los cambios producidos en los últimos tiempos en nuestra sociedad tales como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la industrialización, la imitación de otros patrones alimentarios, la comida rápida, etc., cada vez se adoptan nuevas formas de alimentación que se alejan de nuestra saludable “dieta mediterránea”. Como lo nombra Macías et al. (2012). Ahora bien, la alimentación de la población se va a ver

influenciada por tres grandes factores, como los son el hogar, la escuela y los medios de comunicación, en primer lugar, está el hogar, los hábitos de alimentación se van a ver influenciados por los padres o adultos a los que los niños respetan y observan sus conductas y las ven como conductas correctas, también se puede presentar por medio de la aceptación o rechazo a algunos alimentos y por ende los niños tomaran esa postura. Otro factor intrafamiliar que llega afectar los hábitos alimenticios es la situación económica, afectando los patrones de consumo tanto de lo niños como de los adultos, se debe tener en cuenta que la falta de tiempo para cocinar también va a influir en el consumo de alimentos de los integrantes de la familia, los padres han perdido autoridad frente a los hijos llevándolos a que ellos coman como, cuando y lo que quieran.

Por estas razones es importante como profesionales de cultura física deporte y recreación, realizar una búsqueda y una comparación en diferentes bases de datos sobre las actividades y herramientas utilizadas para la mejora de buenos hábitos de vida en diferentes poblaciones, que se pueden encontrar en la web, todo esto con el fin de determinar que de esta información puede ser más útil con el fin de implementar una cartilla con actividades y juegos lúdicos que se desarrollen desde la pedagógica que sean atractivas para el niño y de fácil lectura e implementación por medio de los padres de familia a sus niños y a la familia en general.

En los artículos revisados y que van acorde al tema de los hábitos de vida saludable en educación primaria podemos encontrar que tienen como objetivo conseguir la creación de hábitos de vida saludables a través de conocimientos básicos de los niños sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico, partiendo de unas destrezas psicomotoras, cognitivas, de lenguaje, sociales y morales, con el fin de orientar diferentes actividades para mejorar hábitos saludables.

En cuanto a los medios de comunicación, también son grandes influyentes frente a los hábitos alimenticios de los niños ya que ellos se encuentran en su etapa de vida donde están formando su identidad, aspecto que los lleva a ser influenciados por la gran cantidad de propaganda que se les hacen a los nuevos alimentos. En la escuela, existe una controversia porque se exponen los niños a alimentos que no son saludables, pero en las clases se generan ciertas iniciativas de factores protectores contra el consumo de estos alimentos y van relacionados con las materias como ciencias naturales, incentivándolos a tener unos buenos hábitos de vida.

Por otro lado se observa que en general la sociedad y sobre todo los niños y jóvenes están destinando su tiempo libre para acciones diferentes, anteriormente este tiempo libre era utilizado en los juegos tradicionales, a pasar a ser utilizado en juegos virtuales y tecnología, lo que de una u otra forma están más propensos al sedentarismo, debemos tener en cuenta que la población mundial acaba de sobrepasar una pandemia, lo que quiere decir que los hábitos de vida de todas las personas cambiaron en gran medida, entre ellos los hábitos alimenticios, la realización de actividad física, debido a todas las medidas sanitarias y el impacto drástico que causó en general en la población, llevando a un sedentarismo crónico a gran parte de la población.

Antes de definir y entender la gamificación debemos tener claro el concepto de recreación, ya que, teniendo claro este concepto, podemos entender que la gamificación es una herramienta pedagógica de la recreación, siendo así, la recreación se va a caracterizar por la libre participación y elección de la actividad, estas características son aplicables al participante de la actividad y no para el profesional, ya que este si debe planear y orientar la actividad, ~~ya que este es su trabajo.~~ “Ahora bien, la recreación apalanca el desarrollo para la enseñanza de temas específicos, el proceso de enseñanza - aprendizaje por medio de la recreación se da por la interacción entre el recreador y el recreando, el recreador le dará una participación guiada al participante, la cual tendrá un objetivo claro, este proceso se da en las dos direcciones, tanto recreador - recreando, como recreando- recreador, ya que por medio de las interacciones de ambas partes existe un fortalecimiento de las relaciones interpersonales y una interiorización de los conceptos trabajados, de esta manera se llega a una retroalimentación conjunta de los conceptos que hacían parte del objetivo de la sesión planeada por el recreador” (Arboleda Marquez & Guarín, 2019.p.8).

Existen dos hábitos de vida poco saludables como lo son el uso inadecuado de la tecnología y el mal aprovechamiento del tiempo libre, debemos entender que los niños y niñas cada vez son más activos y deben estar realizando diferentes actividades para no aburrirse, por eso es importante implementar nuevas estrategias educativas atractivas que nos puedan ayudar a atraer la emoción, el entusiasmo y la creatividad con la que vienen. y una metodología adecuada para esto es la “Gamificación”, que para Abril, I. (2020). Define la gamificación como instrumento de participación, adquisición de características de diseño de juego serio, como estrategia de enseñanza. Los juegos en entornos de no juegos, se caracterizan por objetivos claros; con ello ofrecen la posibilidad de reformular el fracaso escolar como parte

necesaria del aprendizaje, ya que el error se convierte en una oportunidad para probar, practicar y mejorar. Además, los juegos pueden mejorar la capacidad en clase: un elemento importante en la resolución de problemas, creando buenos hábitos (inmersión).

Podemos llevar a cabo la implementación de la técnica de gamificación la cual nos traerá diversos beneficios en la implementación de nuevos hábitos de vida saludable para mejorar no solo es estilo de vida de cada uno de ellos sino también de su familia, pero por otro debemos tener en cuenta que esta técnica de aprendizaje la cual traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo profesional puede ser diseñada para diferentes rangos de edad según los objetivos determinados.

A partir de ello podemos tomar como referencia algunos objetivos que sean acorde a los intereses del proyecto macro de acuerdo a nuestra población, los cuales son niños a partir de los 4 años de edad y tomar algunas actividades y juegos e implementar alternativas acordes a nuestra población que faciliten su aprendizaje y así sea adquirida de una manera clara y concisa comprendiendo con mayor facilidad estos hábitos de vida saludable desde edades tempranas.

Por otra parte, el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, en general los malos hábitos de vida, van a causar ciertas enfermedades silenciosas, llamadas enfermedades crónicas no transmisibles, que van progresando y en un futuro traen las consecuencias graves, hasta tener la posibilidad de terminar con la vida de la persona que padece esta enfermedad, Romero Velarde et al.,(2006), nos indica que se ha evidenciado que en países desarrollados y en países en vía de desarrollo, el porcentaje de niños y jóvenes con sobrepeso y obesidad es bastante alto, debido a que a medida que los países se van desarrollando, los hábitos de vida de la población se van a modificar automáticamente, específicamente las personas que llegan a las zonas urbanas, debido que es más fácil encontrar los alimentos que son altos en azúcares, grasas; con esto los niveles de actividad física también van a disminuir, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Ahora bien, se debe tener en cuenta que en los diferentes tiempos de alimentación, los alimentos consumidos pueden ser bastante altos en azúcar, grasas y químicos que pueden llegar a ser un factor de riesgo para padecer diferentes enfermedades en un futuro, independientemente del tipo de población que se maneje, por ende es indispensable que se

eduque en los hábitos de vida saludables, así prevenir o reducir las posibilidades de padecer una enfermedad que afecte la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos, empezando por la educación de los niños y llegando a familias completas.

La educación tiene una gran importancia y que influye en mayor medida a un desarrollo adecuado para el ser humano, con una revisión de sitios web y bases de datos, se evidencio que no hay la suficiente información para una correcta educación en hábitos de vida saludables desde edades tempranas, tampoco existen herramientas para los padres brindar esta educación a sus hijos. Con el pasar de los años la tecnología de igual forma avanza, tanto que ahora es utilizada como un método de enseñanza - aprendizaje, herramienta que se puede utilizar para la educación en hábitos de vida saludables, ya que hoy en día gran porcentaje de la población mundial posee un computador, un teléfono móvil o tienen acceso alguno, lo que es factible para que por medio de la tecnología se pueda promover una campaña para la mejora de los hábitos de vida de familias completas, iniciando por los niños en edad escolar y por las madres cabeza de familia.

Se busca brindarles a los padres de familia una forma de aprendizaje por descubrimiento para que de esta manera puedan brindarles a sus hijos una serie de herramientas lúdicas y atractivas para el niño sobre los buenos hábitos de vida de manera que por medio del juego esta información sea captada de una manera más eficaz en la memoria del niño. Es claro que el foco para el proceso de enseñanza de hábitos de vida saludables es el niño, pero cabe aclarar y volviendo hacer énfasis que la enseñanza de un niño parte desde el hogar, si los padres se educan, pueden brindarles la mejor educación a sus hijos.

Por otro lado, según la revista iberoamericana de las ciencias sociales y humanísticas, en 2019, en un estudio diagnóstico sobre hábitos relacionados con estilos de vida saludable en alumnos de una escuela primaria, se mencionó que la mayoría de los padres de familia de los niños y niñas son padres en edades muy tempranas y la mayoría oscila entre los 20 y los treinta años, que la situación económica no es la mejor y que la mayoría de sus trabajos son recogiendo basura, en construcción o simplemente trabajan lejos de casa tratando de asegurar el sustento en cada uno de sus hogares, por lo cual dedican muy poco tiempo al cuidado y convivencia de sus hijos y el poco tiempo que utilizan lo dedican al consumo de bebidas alcohólicas y el consumo de cigarrillo afectando el mayor medida los buenos hábitos de vida

saludable adecuados para sus hijos, además que no tienen los conocimientos necesarios para ayudarlos ni con sus tareas, esto obligándolos a buscar y batallar soluciones fuera de casa lo que los puede llevar a caminos incorrectos.

Metodología

La presente investigación es de tipo cualitativo, se maneja bajo un enfoque histórico-hermenéutico, tratando de describir en detalle la naturaleza de aquellas partes de los fenómenos que despiertan la curiosidad del investigador y trata de comprender el significado y la trascendencia del comportamiento humano, es así que a partir de una revisión documental de artículos alusivos al tema de los hábitos de vida saludables, buscando comprender fenomenológicamente este tema, para realizar una caracterización de cada hábito según importancia para padres, madres e hijos en los centros de proyección social de la Universidad Santo Tomás, en la localidad de Suba en Bogotá, se genera un diseño de una herramienta pedagógica para el proceso de enseñanza - aprendizaje de los hábitos de vida saludable, esta herramienta también va con un enfoque crítico - social, ya que el proyecto macro vincula la IAP, que va a buscar la transformación de la realidad a partir de una conciencia auto reflexiva y crítica, este enfoque está inmerso dentro de la investigación cualitativa.

El diseño metodológico se llevará a cabo por medio de tres fases en concreto:

La primera fase consiste en la recolección de información sobre los hábitos de vida saludable, así poder realizar una categorización de los hábitos de vida saludables, y enfocarnos en los que se consideren más significativos en las madres, padres y los niños que hacen parte de los CPS de la universidad Santo Tomás en la localidad de Suba. Se realiza llevando a cabo un análisis de acuerdo al grado de importancia que tenga con respecto a las madres y los niños, este análisis se utilizará para el diseño de la herramienta pedagógica, para la enseñanza de los hábitos que se determinen como más significativos para las madres y los niños en su vida diaria. Se escogen 3 hábitos de vida saludable, se da la correspondiente caracterización y su análisis para identificar por qué tienen más importancia para las familias que hacen parte de los CPS.

En la segunda fase, se realiza un diseño de la cartilla que se va a implementar teniendo en cuenta la gamificación, que es entendida como una herramienta metodológica de la

recreación pedagógica, que servirá para la implementación de la enseñanza - aprendizaje de los hábitos de vida saludables que sean más relevantes tanto para las madres, padres y los niños, se diseña una estructura, donde tenga un objetivo, unas metas y unas actividades a realizar por parte de las madres comunitarias y los padres de familia que hacen parte de los CPS, de esta manera la estructura diseñada brinda ayuda para que el proceso de enseñanza - aprendizaje sea correcto en la población nombrada anteriormente.

En la tercera y última fase se realiza la socialización de la herramienta pedagógica (cartilla), dando a conocer su objetivo y su propósito para las madres, los padres y los niños en edades similares a los participantes del CPS de Suba. Para tener un feedback de la herramienta pedagógica, saber si funciona, qué mejoras se le puede aplicar Y ajustes que se requieran para su operacionalización dentro del proyecto macro.

Resultados

Fase 1

A partir de la revisión documental realizada anteriormente en el marco conceptual y la verificación de la información tomado desde cada autor , se tomó en mayor importancia los hábitos alimenticios, la inmersión y he implementación de actividad física en mayor medida por los niños y niñas con el fin de llevar a cabo una adaptación en sus estilos de vida y por consiguiente de sus padres de familia, por otro lado la importancia de trabajar en los hábitos del disminución en el consumo de alcohol, tabaco y lo perjudicial que puede ser a futuro tanto para los padres de familia como para sus hijos.

Tabla 1: Matriz del análisis de los artículos con más significancia para las madres, padres y niños que hacen parte de los CPS

	Alimentación	Actividad Física	Consumo de alcohol y tabaco
Madres	Con la permanencia de	Todos los padres deben	El consumo de alcohol y

o Padres	las madres en el hogar la calidad de los alimentos que se consumen aumenta, pero también llega a aumentar la cantidad que se consumen, siendo un factor de riesgo para padecer sobrepeso u obesidad.	estar en la capacidad de ayudar a sus hijos en la realización de actividad física dentro del hogar, sea con juegos que le gusten al niño, se debe fomentar la práctica de actividad física desde niños, así crear el hábito para un futuro ser una persona activa.	tabaco, inicia desde la juventud, hábito que permanece en el tiempo, que llega a ser perjudicial para la salud, ya sea para la persona consumidora o como sus allegados, como lo pueden ser sus propios hijos, que pueden sufrir enfermedades respiratorias por el humo de tabaco o el estado de embriaguez de un familiar.
Niños	Se deben establecer horarios para las comidas y no se deben combinar con otras actividades, tampoco se puede omitir ninguna comida del día, evitar comer a horas diferentes todos los días.	Los niños deben tener como obligatoria la materia de educación física, ya que hoy en día se ven muchos niños sedentarios, sin ser conscientes de los beneficios que trae la realización de AF, desde una edad temprana y más cuando se hace de manera regular.	Se debe evitar que los niños tengan contacto con el alcohol y con el tabaco, teniendo en cuenta que pueden ser influenciados por compañeros, ahora bien, con el hábito de estas sustancias, pueden permanecer a lo largo del tiempo, llegando a un consumo masivo en los fines de semana, convirtiéndose en consumo normal en la vida de cada uno de ellos.
Análisis	Aunque la presencia de las madres en el hogar mejora la calidad de vida, existen casos donde	El niño es activo por naturaleza, pero es responsabilidad de los padres que el niño adopte	Este hábito es de total responsabilidad de los padres de familia, ya que, si el niño ve fumando o

	pueden estar haciendo un daño a los niños por las grandes cantidades de comida que les dan a ingerir, por otra parte, es necesario que el niño sea capaz de tener responsabilidad en su alimentación, debe saber que hay horarios para las comidas, que no debe saltarse comidas y debe evitar las comidas procesadas	ese hábito a medida que va creciendo, siempre deben estar fomentando la AF en el niño, así como ellos mismos deben realizarla, los niños también adoptan conductas cuando ven a los adultos con este hábito, evitar que el niño se mantenga en elementos tecnológicos, ya que aumenta su sedentarismo	tomando a los padres, los más probable es que adquiriera este hábito, sin contar que este ambiente es perjudicial tanto para el niño, como para los padres, ahora bien, a medida que el niño crezca, puede llegar a consumir alcohol, pero es de los padres dar educación sobre el alcohol, sus consecuencias y responsabilidades, evitar a toda costa que el niño o joven tenga cercanía con el tabaco y su humo.
--	--	--	---

Se escogen estos tres hábitos de vida saludable para la herramienta pedagógica, ya que son los hábitos que se consideraron más importantes en el momento de hacer un cambio en los estilos de vida, tanto de los niños y niñas como de los adultos y adultos mayores, por otro lado son hábitos de vida, los tres hábitos que se escogieron fueron la alimentación o nutrición que distintos autores lo nombran como un hábito que tiene la posibilidad de mejorar y poder evitar enfermedades crónicas no transmisibles, Por esta razón Serafin, P. (2012) nos habla sobre la importancia de la alimentación mostrando los resultados del perfil nutricional de los escolares y adolescentes de 5 a 19 años de instituciones educativas del sector público, refiriéndose a que este grupo presenta un mayor índice de sobrepeso que desnutrición. Los más afectados son los varones y los menores de 12 años, estos parámetros entran dentro de los rangos de edad en los cuales se enfoca la realización de la cartilla. Mencionando también que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar y en estas edades tempranas, le permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias.

Por otra parte, otro mal hábito que se está evidenciando en los jóvenes, niños y adultos, es el consumo de alcohol y el consumo de cigarrillo, ya sean consumidores activos o pasivos de cualquiera de las dos sustancias. Gunn y Smith (2011) encontraron que el 11% de los niños de 10 y 11 años tomaba alcohol (en este estudio un trago equivalía a tomar al menos uno o dos sorbos de alcohol). A su vez, Andrews, Tildesley, Hops, Duncan y Severson (2003) encontraron que el 24% de los niños de 8 años y 90% de los niños de 12 años había probado alcohol alguna vez.

Que se pueden explicar de manera más dinámica a la hora de la realización de la cartilla, esto con el fin de que sea de fácil entendimiento y gusto tanto para los niños y niñas como para sus padres de familia o adulto responsable, en el momento de la ejecución de las actividades planteadas, con el objetivo de enseñar y dar a conocer sus beneficios, de igual manera son hábitos que incluyen a toda la familia, ya sea que la alimentación sea en familia y sea un consumo de alimentos saludable, la realización de actividad física puede ser en grupo y pasar de actividades físicas básicas, a jugar en familia, por parte de consumo de alcohol y tabaco, los padres pueden evitar que los sus hijos consumen estas drogas legales, dando a conocer sus efectos perjudiciales para la salud, y hacer caer en cuenta a los padres que son consumidores, la manera que pueden llegar a afectar a sus hijos indirectamente.

Fase 2

Se desarrolla un diseño de una cartilla como recurso pedagógico, que permitirá que el proceso de enseñanza - aprendizaje, por parte de padres e hijos y pueda realizarse eficazmente, cumpliendo el objetivo que se plantea, aumentando los conocimientos sobre los hábitos de vida saludable tanto en los padres como en hijos y poder implementarlo, así evitar que los niños tengan mayores probabilidades de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y los padres reduzcan sus posibilidades de tener eventos médicos que puedan poner en riesgo su salud.

La cartilla está compuesta por 3 hábitos de vida saludable, cada hábito tendrá 3 actividades que el lector debe realizar, en cada una de las actividades tendrán variaciones las cuales consisten que cada actividad planteada se pueda realizar en la casa, en espacio abierto y con el avance de la tecnología, cuenta con una variación que se pueden realizar en un medio tecnológico como celular, computador, o Tablet.

Preámbulo

“Dentro de la gamificación existen unos elementos que están inmersos en los juegos en primer lugar, está el voluntario que toda persona es libre de escoger si quiere jugar o no, no se puede obligar a nadie a jugar, en segundo lugar, se puede aprender a resolver un problema, como también, la persona puede llegar a explorar por medio de las experiencias que puede vivir; Ahora bien, la gamificación no se trata de convertir todo en juego, ni es fácil plantear, aunque se manejan, premios, recompensas, pero esta no se pueden dar así como así, sin sentido alguno” (Borrás, 2015.p34)

Narrativa

La narrativa elegida para la herramienta pedagógica es: las familias o el lector en general, se van a encontrar en un mundo llamado “Deportilandia”, es un mundo donde solo existen deportistas, pero estos deportistas hasta ahora están iniciando su carrera deportiva, así que la persona que entre se identificara con un avatar deportivo y tendrá que cumplir unas tareas para que su avatar escogido pueda ir avanzado en el mundo de “Deportilandia” para poder llegar a ser un deportista experimentado.

Se escoge esta narrativa ya que se trata de una herramienta pedagógica para la enseñanza de hábitos de vida saludable, y que el lector esté imaginando un mundo deportivo es el mejor lugar para enfocarse en el proceso de enseñanza de los mismos, motivando también al lector para seguir avanzando en la dinámica que maneja la cartilla, ayudándose con el avatar que es creado por el ~~lector~~ mismo lector, estando inmerso el cien por ciento en el mundo deportivo el queremos que el lector imagine.

Misiones

Dentro de la cartilla, se encuentran una misiones y logros, los cuales el lector tendrá que ir cumpliendo en el momento que inicie el proceso para el aprendizaje de los hábitos de vida saludables, así que la misión de la herramienta pedagógica, es que el lector deba “realizar los correctos hábitos de vida saludables para ayudar a los deportistas de nuestra ciudad a conseguir lo necesario para que puedan jugar”.

Retos

En la cartilla, se plantean 3 hábitos de vida saludable, los cuales tienen 3 actividades cada uno y cada actividad tienen alternativas para su ejecución que el lector deberá cumplir para conseguir los puntos correspondientes y que pueda seguir con la narrativa, la cual como se nombró anteriormente es un deportista que debe avanzar en su vida deportiva y conseguir logros, pero para esto el lector debe cumplir con retos, que serán relacionados con actividad física, buena alimentación y evitar el consumo de alcohol y tabaco, la familia del lector también hace parte la realización de los retos, para que el proceso de enseñanza - aprendizaje, llegue a ser más amplio dentro de la población. Para mantener al lector inmerso en la cartilla y cada reto que cumpla por cada hábito de vida, conseguirá unos puntos que le permitirán seguir avanzando en los retos y llegar a cumplir el objetivo, cada cierta cantidad de puntos, tiene un rango iniciando en principiante y continuando con avanzado, culminando con el rango master, se consigue cuando el jugador finaliza en su totalidad los retos de la cartilla.

Avatar

Teniendo en cuenta que el lector se puede identificar con un avatar en la herramienta pedagógica, por tal motivo, se le brindan unos personajes a los lectores, pero se plantea la posibilidad que así como el lector y la familia, puedan crear su propio avatar por medio de una aplicación digital llamada Bit mojé, se brinda otras opciones para que el lector pueda escoger la que más le llame la atención, pueden escoger unas siluetas en blanco y pueden dibujarse como ellos deseen, otra opción es con plastilina diseñar los avatar, donde se puede personalizar libremente el personaje según cómo se identifique cada uno de los lectores.

Logros

Cada vez que se vaya cumpliendo con cada uno de los retos planteados en los hábitos de vida trabajados, el niño irá subiendo de rango, desde el avanzado el cual otorgará 500 puntos, hasta el rango master de 1000 puntos y la posibilidad de ir obteniendo una fruta progresivamente al nivel más avanzado.

Tabla 2: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍏
Experto	800 xp + 🍏🍏
Master	1000 xp + 🍏🍏🍏

**BIENVENIDOS A
“DEPORTILANDIA”**



([Disciplinas deportivas,google],2023)

Padres de familia:

A partir de este momento, debes llevar a tu hijo un mundo imaginario, así que tu debes leerle la historia, los retos, guiarlo a su realización y darle la premiación propuesta cuando corresponda, tu función como papá o mamá es que el niño se mantenga motivado a realizar cada uno de los retos que planteamos en la cartilla y se imagine como el deportista en crecimiento que está en la historia. Como adulto responsable, cumples un rol de motivación con tu hijo, para que realice las actividades con toda la actitud, lo acompañes en ese proceso de crecimiento y aprendizaje de los hábitos de vida saludables, recuerda que los buenos hábitos también los puedes implementar en tu vida, así que a medida que acompañas en este proceso a tu hijo, tu también puedes aprender. Si tienes un juego que esté relacionado con los hábitos de vida saludable, puedes implementarlo con tus hijos, no hay nada mejor que jugar en familia.

¡Ahora sí, vamos con la historia!

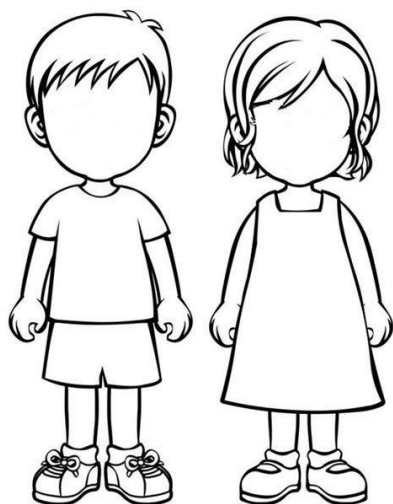
Deportilandia es una ciudad llena de deportistas y tú eres uno de ellos, como todo deportista, debes ir cumpliendo con retos y vas a ir consiguiendo logros, cada vez que vayas cumpliendo, vas ganando puntaje que te va ayudar para ir aumentando tu experiencia como deportista y vas a ir avanzando en tu ranking, puedes llegar a ser un deportista de élite y con

muchos fans que te van a seguir apoyando para que continúes consiguiendo logros y siendo un deportista muy experimentado.

Como todo deportista siempre vas a necesitar el apoyo de tus padres y más cuando estas iniciando tu carrera deportiva, entonces en deportilandia siempre vas a estar acompañando de tus papás, así ya seas un deportista con mucha experiencia, recuerda que ellos siempre te van a dar lo mejor de ellos para que tú logres lo que quieres.

Deportilandia tiene cosas muy bonitas para que tu cumplas tu sueño como deportista, entre ellas es que tú puedes crear tu avatar como tú quieras, puedes crearlo a tu gusto, colocarle la ropa que más te guste, los accesorios que más te llamen la atención y puedes dejar tu avatar lo más parecido a ti, para eso en deportilandia se utilizan una aplicación que puedes descargar en tu celular que se llama *BITMOJI*, como sabes siempre vas a estar con tus papás apoyándote, que genial seria que ellos también tengan su avatar, crearle uno también a ellos, deportilandia también te da la opción de escoger un personaje que te dejaré a continuación, escoge el que más te guste y con el que más te sientas identificado, si no te gusta ninguno de estos personajes, también puedes dibujarte en las siluetas en blanco que están a continuación, también puedes hacer tu avatar en plastilina. Como sabemos que eres un deportista muy creativo puedes hacer tu avatar por todas partes, puedes dibujarte, descargar la App, y hasta hacerte en plastilina.





([emojis,google],2015)

A partir de ahora comienza la aventura, recuerda que debes estar con tus papás motivándote, y acompañándote en este proceso de crecimiento como deportista. Antes de pasar a los retos primero debemos entender que son los hábitos de vidas saludable, buena salud; La Organización Mundial de la Salud, define los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. La salud es definida por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como un estado completo de bienestar físico, mental y emocional y no solo la ausencia de enfermedad.

Ahora bien, tenemos 3 hábitos de vida saludable, la nutrición, la actividad física y evitar el consumo de alcohol y tabaco, en estos hábitos hay exactamente 3 retos que debes cumplir para ser un deportista más experimentado, cada reto tiene sus reglas que son explicadas en la descripción de cada uno, pero como reglas generales, hasta que no se complete un reto en su totalidad, no se puede seguir avanzando en la cartilla, no tienes límites de intentos para realizar todos los retos, el objetivo es completarlos de la mejor manera, cada vez que cumplas un reto recibirás una cantidad de puntos que te irán subiendo de rango, entre más puntos obtengas, mejor rango tendrás en “deportilandia” y te conocerán muchas más personas. A parte que llegaras a ser un deportista experimentado, reconocido, también conocerás cuales son los hábitos de vida saludables, podrás estar fuerte y sano muchos años.

MISIÓN 1: Realizar los correctos hábitos de vida saludables para ayudar a los deportistas de nuestra ciudad a conseguir lo necesario para que puedan jugar.

LOGROS:

- 1) Ayudaremos a que el avatar por medio de buenos hábitos de vida saludable obtenga puntos de experiencia y pueda llegar a ser un deportista reconocido.



([emojis,google],2023)

- 2) Cada vez que logremos cumplir con una actividad el avatar obtendrá cierta cantidad de puntos, cada rango necesita unos puntos para alcanzarlo, así que debes hacer la actividad perfecta para conseguir todos los puntos.



([emojis,google],2023)

- 3) Al finalizar las acciones completará la obtención de los puntos y la formación de su avatar creado.



([emojis,google],2023)

Así encontrarás los retos siguientes, mira este ejemplo:

Ejemplo hábito para la cartilla.

HÁBITO DE HIGIENE BUCAL (LAVARSE LOS DIENTES ANTES DE DORMIR)

Para este hábito completamos las (5) prendas de vestir del deportista de Conductor Automovilismo F1 (Max Verstappen).

- 1) Debes encontrar el cepillo de dientes y una vez lo encuentres, deberás realizar 3 saltos para poderle dar a tu avatar su camiseta (dibujo, personaje)



([emojis,google],2023)

- 2) Debes encontrar la crema de dientes y una vez lo encuentres, deberás agacharte y ponerse de pie 3 veces para que tu avatar consiga sus guantes



([emojis fórmula 1,google],2023)

- 3) Dirígete al baño y alístate para tu lavado de dientes, pero antes sube y baja tus brazos 3 veces seguidas para conseguir su casco



([emojis fórmula 1,google],2023)

- 4) Deberás lavar los dientes durante por lo menos 2 minutos moviendo el cepillo de arriba hacia abajo y en círculos, tanto por delante como por detrás de los dientes, incluyendo dientes y muelas, luego pasa el cepillo por la parte interna de tus mejillas y por tu lengua, para finalizar, escupe la espuma que se ha acumulado y enjuaga tu boca haciendo buches con el agua.



([emojis fórmula 1,google],2023)

- 5) Una vez hayas terminado y para haber ayudado a nuestro deportista por completo, sube tus brazos inhalando por la nariz lentamente y bájalos exhalando por la boca 3 veces



([fórmula 1,google],2023)

Puntaje

Cada vez que tu cumplas una actividad deportiva, vas a ir consiguiendo puntos de experiencia como deportista que te va a ir ayudando para ser más reconocido y avanzar en tu carrera deportiva y conseguir más logros, cada actividad te va a brindar cierta cantidad de puntos XP, que son la experiencia que vas a ir consiguiendo a medida que avanzas en deportilandia, los puntos van a variar de acuerdo a la dificultad de la actividad que tengas que realizar. Tienes que conseguir cierta cantidad de puntos xp, para avanzar en tu rango de deportista.

Tabla 3: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍏
Experto	800 xp + 🍏🍏
Master	1000 xp + 🍏🍏🍏

“FELICITACIONES”

Has ayudado al deportista a conseguir todo para que practique (automovilismo f1) y has cumplido con tu hábito de higiene bucal.



([fórmula 1,google],2023)

Ahora que viste algunos ejemplos de la secuencia de los retos, primero vas a encontrar unos tips generales para que realices los retos de la manera adecuada, ahora si comencemos con el primer reto de Deportilandia.

Tips generales.

- **Padre de familia:** El manejo de puntos funciona de la siguiente manera: cada vez que el niño complete un reto, le vas a dar los puntos que aparecen en la siguiente tabla, por ejemplo el niño finalizó exitosamente el primer reto, obtiene el rango “avanzado” con 500 xp, que corresponden a los puntos de experiencia del deportista, puedes premiarlo con lo que tú consideres correcto, si estamos hablando de buenos hábitos alimenticios, le puedes dar su fruta favorita, y mejoras el premio por cada rango que el niño alcance.
- **Espacio:** Debes adecuar una zona donde puedas moverte con facilidad y comodidad, que no tengas peligro de lastimarse con algún objeto que tengas a tu alrededor.
- **Hidratación:** Te recomendamos tener tu hidratación cerca (agua, jugos naturales), déjala en un lugar seguro, que no exista el riesgo de que se riegue y ocasione daños e interrumpa tu actividad.
- **Música:** Cuando estés realizando cada reto, puedes colocar tu música favorita, para que la motivación suba y termines los retos en el menor tiempo posible.
- **Datos curiosos:** En cada uno de los retos vas a encontrar datos que te van a ayudar a entender de mejor manera los hábitos de vida saludable, adquieras un conocimiento base y puedas transmitirlo con familiares, amigos y conocidos.
- **Puntos e insignias:** Los puntos se obtienen al finalizar cada reto, cada reto tiene una cierta cantidad de puntos y su insignia correspondiente, el objetivo es completar los tres retos de cada hábito, así poder conseguir el puntaje más alto y las insignias son asignadas por tu papá, quien debe cortarlas y colocarlas en un lugar visible para ti, puede ser en tu habitación, cada rango tiene una insignia tú escoges que figura quieres como insignia.

Cuadro resumen:

- Color amarillo corresponde a los retos de alimentación saludable.
- Color azul corresponden a los retos de actividad física
- Color rojo corresponden a los retos de evitar consumo de alcohol y tabaco

Tabla 4: Cuadro resumen de retos

Retos	Puntuación	Puntos de Experiencia.
“Memorama”	500 xp + Avanzado	
“Acomoda alimentos”	800 xp + Experto	 
“Semáforo saludable”	1000 xp + Master	  
“Muévete”	500 xp + Avanzado	
“Retos divertidos”	800 xp + Experto	 
“Sigue la rutina”	1000 xp + Master	  
“Somos más saludables”	500 xp + Avanzado	
“Agarra la camiseta”	800 xp + Experto	 
“Aprendamos Juntos”	1000 xp + Master	  

Para cada una de estas actividades encontraremos un personaje sufriendo de obesidad, esto con el fin de llevar al personaje a situarse en el peso ideal, esto lo lograremos a medida que vayamos cumpliendo con cada una de las actividades anteriormente mencionadas.

Dato curioso:

Se considera un peso saludable aquel que nos permite mantenernos en un buen estado de salud y calidad de vida. También se entiende como los valores de peso, dentro de los cuales, no existe riesgo para la salud de la persona. (Ministerio de Salud, 2018).

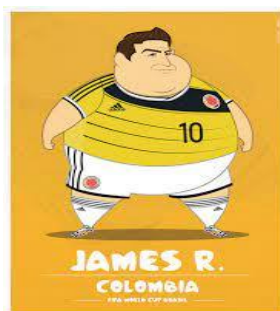
Primer hábito de cartilla

HABITOS DE ALIMENTACION



([nutrición,google],2023)

¡HOLA! ¡ESPERO TE ENCUENTRES SUPER BIEN EL DIA DE HOY!



([emojis Jamez,google],2023)

Soy ¡JAMES RODRÍGUEZ! Tu futbolista favorito, juego en la posición de centrocampista, juego actualmente en el Olympiacos y me escogieron como jugador del mes, además he jugado partidos importantes con la selección COLOMBIA sobre todo en diferentes mundiales , pero me encuentro muy triste ya que estoy en sobrepeso, esto lo sé determinando mediante mí el índice de masa corporal, el cual se calcula dividiendo los kilogramos de mi peso por el cuadrado de mi estatura en metros y según esto no podré jugar ya que estoy muy gordito.

Dato curioso:

El índice de masa corporal (IMC), es un indicador que nos va a determinar el grado de sobrepeso u obesidad, con una relación entre el peso y la talla de cada persona, de acuerdo del resultado de esta operación se determina si se padece de sobrepeso u obesidad.

(Organización Mundial de la Salud, 2021)

Si tú quieres saber tu índice de masa corporal y saber si estás o no en tu peso ideal, te voy a dejar una calculadora en la que solo tienes que poner tu peso en kilogramos y tu estatura en centímetros y ella te dirá si estás bien o debes subir o bajar de peso. Solo pulsa encima del link.

Link para adultos: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/>

Link para niños:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

Adolescentes y adultos.

Para calcular su índice de masa corporal, ingrese su estatura y peso.

Sistema inglés	Sistema métrico
ESTATURA en pulgadas:	ESTATURA en centímetros:
PESO en libras:	PESO en kilogramos:
Calcular	Calcular
Resultado:	

([Calculadora índice de masa corporal,google],2023)

Composición corporal	Índice de masa corporal (IMC)
Peso inferior al normal	Menos de 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Peso superior al normal	25.0 – 29.9
Obesidad	Más de 30.0

([Calculadora índice de masa corporal,google],2023)

Niños

Niños y adolescentes (hasta 15 años)	Hombre	Mujer	Categoría
<0.34	<0.34	<0.34	Extremadamente delgado
0.35 a 0.45	0.35 a 0.42	0.35 a 0.41	Delgado sano
0.46 a 0.51	0.43 a 0.52	0.42 a 0.48	Sano
0.52 a -0.63	0.53 a 0.57	0.49 a 0.53	Sobrepeso
0.64 +	0.58 a 0.62	0.54 a 0.57	Sobrepeso elevado
	0.63 +	0.58 +	Obesidad mórbida

Misión

¿Ya que sabemos esto, quieres ayudarme a alimentarme bien y de manera adecuada para seguir jugando FUTBOL?

¿Qué te parece si realizamos una serie de actividades para lograr nuestro objetivo del día de hoy y mantenernos más saludables?

NIVEL 1

1) MEMORAMA DE RECONOCIMIENTO DE COMIDA SALUDABLE Y NO SALUDABLE

Para esta ocasión encontrarás diferentes fichas boca abajo con diferentes alimentos para que JAMES logre desayunar adecuadamente, pero estas fichas estarán boca abajo, tendrás que girar y encontrar la pareja adecuada, tendrás la oportunidad de girar las dos fichas que creas que tienen el mismo alimento, si logras que sean las mismas permanecerán a la vista hasta que logremos que podamos ver todos los alimentos y lograr nuestro objetivo con el máximo puntaje y poder obtener nuestra insignia.

Dato curioso:

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. (Ministerio de Salud, 2019).

Invertir en la nutrición infantil es fundamental para la formación de capital humano, ya que la nutrición es esencial para el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar y la productividad futura de los niños. (UNICEF, 2019).

<https://puzzle.org/es/memory/play?p=-NRoC6spdN3TTfs7J4bJ>

¡Dale un click al enlace anterior y diviértete en el juego de memoria!

Opción B

Si no tienes la posibilidad de entrar al link o realizar la actividad virtualmente, puedes buscar diferentes frutas y alimentos en internet que sean alimentos saludables para la nutrición (carne, pollo, frutas, verduras, etc), imprimirlos y recortarlos en casa o de una revista que tengas a la mano y como 2 opción realizar los dibujos de los diferentes alimentos en un cuaderno o hoja que tengas en casa con el fin de facilitar la actividad y que el niño vaya asociando cada uno de los alimentos desde un inicio y de esta manera poder desarrollar la actividad ubicando y girando cada uno de ellos con tus propias manos.



([nutrición ,google],2023)

Tabla 5: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍷
Experto	800 xp + 🍷🍷
Master	1000 xp + 🍷🍷🍷

Excelente, me has ayudado a alimentarme mucho mejor y de manera adecuada cumpliendo con mejorar mi hábito de vida alimenticio y de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu rango de **deportista avanzado** con 500 puntos de experiencia.

“FELICITACIONES”



([Jamez,google],2023)

Felicitaciones anteriormente has logrado obtener tu insignia de rango avanzado de 500 puntos y si logramos desarrollar nuestra segunda actividad podremos obtener tu rango de deportista experto además de 800 puntos de experiencia.

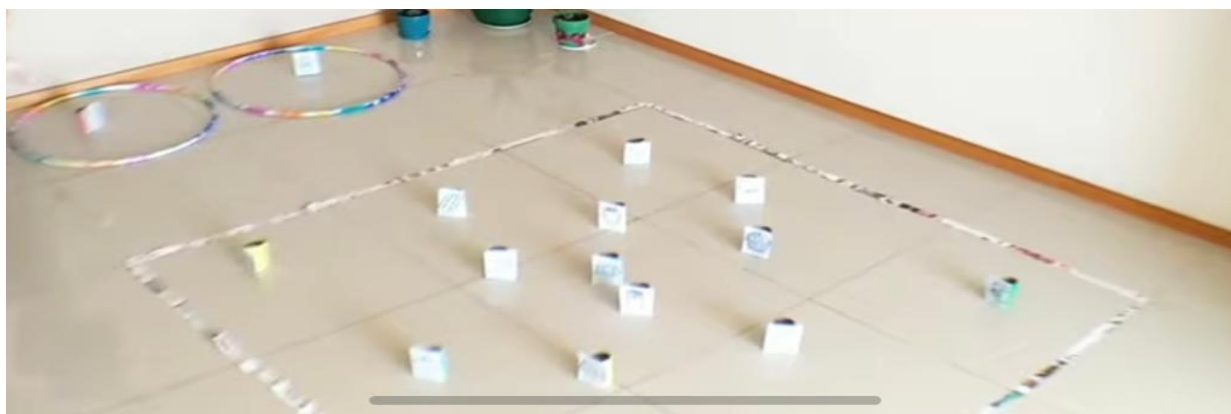
NIVEL 2

2) ACOMODA LOS ALIMENTOS ADECUADOS PARA QUE JAMES PUEDA CUMPLIR CON SU ALIMENTACIÓN ADECUADAMENTE A LA HORA DE SU MERIENDA.

Para el desarrollo de este reto al igual que la opción que te brindamos en el reto número 1, tendrás que imprimir y recortar o dibujar en diferentes papelitos el listado de los alimentos que te brindaremos a continuación para la MERIENDA de JAMES RODRÍGUEZ, luego de tener todos los alimentos adecuados y no adecuados, enmarcan una zona de 4 metros por 4 metros y luego ubicas los alimentos en desorden dentro de la zona que determinamos.

Por otro lado, ubicamos dos círculos al lado de la zona de 4 x 4 en donde están los alimentos, estos los realizamos ya sea con cinta o con lo que tengas a la facilidad de tu casa, uno de ellos sería para ubicar los alimentos adecuados para el almuerzo y el otro para los alimentos que serían inadecuados.

A continuación, encontrarás una imagen de ejemplo de cómo deberás adecuar cada zona



([juegos manuales,google],2020)

Dato curioso:

La merienda tanto en la mañana como en la tarde debe aportar alrededor del 10 al 15 % de la energía total que necesita el niño o la niña en la edad escolar y esta no debe ser excesiva para que no pierda el apetito a la hora del almuerzo o de la cena.

EJEMPLOS DE MERIENDA SALUDABLE.**Tabla 6: Ejemplos de meriendas saludables**

FRUTAS	Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua y fibra para aprovecharlas mejor se deben tratar de comer enteras sin pelar, lavándose antes de comer.
CEREALES INTEGRALES	En los cereales integrales están las fibras, vitaminas del complejo B, vitaminas A, vitamina E y minerales como el hierro. (Quinoa, harina de trigo, avena)
CEREALES DE MAÍZ, ARROZ TRIGO Y AVENAS	Los tubérculos y sus derivados como la harina de trigo, la harina de maíz y el almidón, están formados por hidratos de carbono complejos, siendo estos las principales fuentes de energía.
LECHE Y DERIVADOS	Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el calcio, destacando por su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc. (derivados como queso, yogurt, helado)
HUEVOS	Contienen todos los aminoácidos esenciales, es un excelente alimento proteico y nunca se debe dar crudo para evitar la presencia de agentes infecciosos.



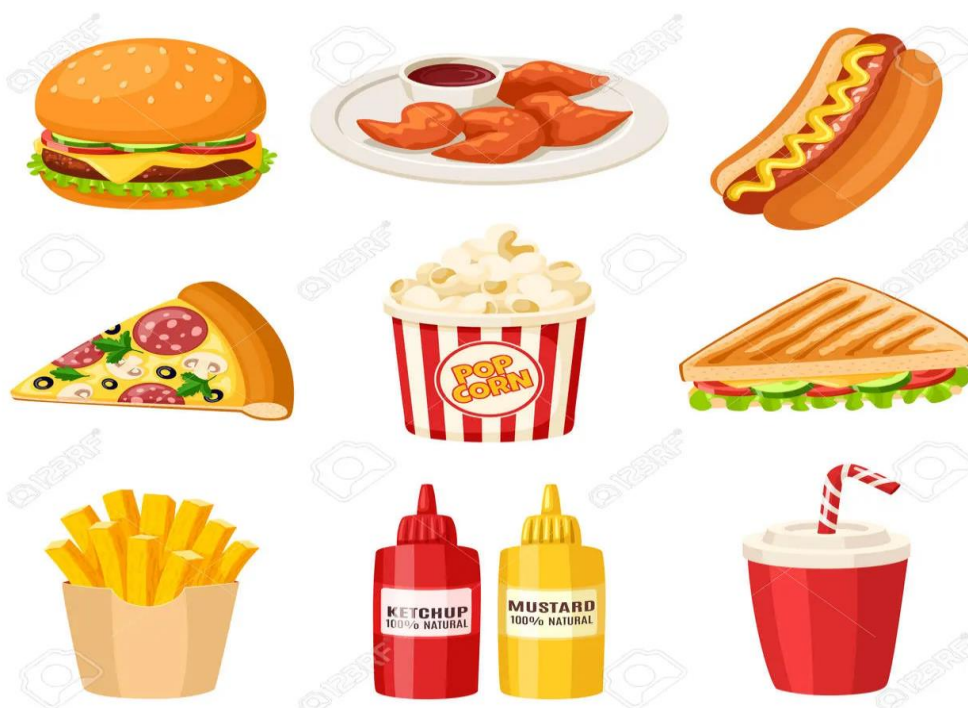
([Nutrición adecuada,google],2023)

EJEMPLOS DE MERIENDA NO SALUDABLE

Tabla 7: Ejemplos de meriendas no saludables

BEBIDAS AZUCARADAS	Las bebidas azucaradas, son un alimento que se debe evitar, ya que por su alto contenido en azúcar puede traer problemas de salud a futuro como padecer una diabetes entre otras enfermedades.
FRITURAS	La inmersión en aceite de estos alimentos las convierte en un alimento poco saludable por la cantidad de aceite que absorben. (papas fritas, plátanos fritos, embutidos fritos)
EMBUTIDOS	Son procesados con una baja cantidad de azúcar para disfrazar el sabor de la sal, esto irrita y degenera el sistema nervioso, y afecta

	severamente al páncreas y el hígado
BEBIDAS ALCOHÓLICAS	El consumo de alcohol puede traer consigo problemas de presión alta, violencia, atentados contra la propia persona, accidentes de tránsito.
COMIDA CHATARRA	Al ser alimentos procesados pueden llevar a padecer presión alta, obesidad, aterosclerosis, accidentes cardiovasculares, entre otras enfermedades crónicas no transmisibles.



([Nutrición inadecuada,google],2023)

Una vez tengamos ubicada la zona de la actividad y la lista de los alimentos adecuados e inadecuados para la MERIENDA de JAMES RODRÍGUEZ, el niño deberá acomodar todos los alimentos adecuadamente en su respectivo círculo, en un círculo los alimentos adecuados y en el otro los inadecuados, para esto tendrás un límite de 3 minutos, para que lleves el tiempo correctamente debes tener un cronómetro a mano.

Una vez logre acomodar todos los alimentos en sus correspondientes círculos en el tiempo establecido, habrá culminado con el desarrollo de la actividad y podremos obtener tu rango de deportista experto con 800 puntos.

Tabla 8: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍏
Experto	800 xp + 🍏🍏
Master	1000 xp + 🍏🍏🍏

Excelente me has ayudado a alimentarme mucho mejor y de manera adecuada cumpliendo con mí mejorar mi hábito de vida alimenticio y de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu rango de deportista experto con una experiencia de 800 puntos de Experiencia. 🍏🍏

Dato curioso:

El índice de masa corporal (IMC), es un indicador que nos va a determinar el grado de sobrepeso u obesidad, con una relación entre el peso y la talla de cada persona, de acuerdo del resultado de esta operación se determina si se padece de sobrepeso u obesidad.
(Organización Mundial de la Salud, 2021)

“FELICITACIONES”



([Jamez,google],2020)

Felicitaciones anteriormente has logrado obtener tu insignia de rango EXPERTO de 800 puntos y si logramos desarrollar nuestra segunda actividad podremos obtener tu rango como deportistas MASTER el cual será de 1.000 puntos.

NIVEL 3

3) EL SEMÁFORO SALUDABLE

Para el desarrollo de nuestra 3 reto de nuestros hábitos alimenticios, realizaremos al igual que en nuestras reto anteriores, tendrás que imprimir y recortar o dibujar en diferentes papelitos el listado de los alimentos que te brindaremos a continuación para la ALMUERZO de JAMES RODRÍGUEZ, luego de tener todos los alimentos, simularemos un semáforo con tres papeles diferentes para ir mostrándole al niño el color del semáforo y la acción cada vez que pase por la zona que determinaremos a continuación.

- **Color rojo:** Cuando se muestre el color rojo en la actividad, el niño debe dar a conocer el alimento que considere no haga parte de una alimentación saludable.
- **Color verde:** Cuando se observe el color verde, se debe mostrar el alimento que haga parte de una alimentación saludable.

A continuación, determinaremos un circuito dentro de la casa o en donde vayamos a realizar el reto, en donde el niño irá en un trote suave también se realizan diferentes cambios al ejercicio como, ir a un pie, a pie junto, saltar, bailando, todo esto por cada uno de los puntos determinados y llevará en las manos todos los alimentos.

1. Una vez llegue a donde estará ubicado el padre de familia, se detendrá y deberá determinar: si le muestra el color verde el niño buscará el alimento adecuado para la cena y se lo mostrará, si no es adecuado no podrá seguir con la siguiente vuelta hasta que muestre el alimento correcto.



([Equilibrio para niños,google],2023)

ALIMENTACIÓN

Tabla 9. Menú saludable diario para niños.

MENÚ SEMANAL CON ALIMENTOS SALUDABLES Y MUY NUTRITIVOS

Esta tabla te dará ideas para la alimentación de tu hijo en la etapa entre los 4 a 6 años de edad:

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
LUNES	- 1 manzana - Yogur natural - Avena en hojuelas	- 1 mango picado - 2 galletas de avena - Queso blanco en trozos	- Pechuga a la plancha - Tortitas de espinaca - Puré de papa	- 1 rodaja de melón - 1 vaso pequeño de helado	- 1/2 taza de espaguetis con queso mozzarella y albóndigas y calabacín
MARTES	- 1 banano - Cereal sin azúcar - 1 vaso de Leche	- 1 naranja en rodajas - 2 galletas dulces - 1 compota orgánica de fruta	- Croquetas de atún - 1/2 taza de arroz integral con maicitos - Ensalada de lechuga, pepino y tomate	- 1 granadilla - 1 yogur natural	- Sandwich de queso, pollo desmechado, mostaza, tomate y lechuga con pan integral
MIÉRCOLES	- 1 rodaja de melón - 1 pancake de avena - 1 rodaja de queso blanco	- 1 pera - 1 rodaja de pan tostado - 1 yogur	- Carne desmechada - 1/2 plátano maduro - Brócoli al vapor	- 1 porción de papaya	- Arepa integral mediana con queso y rodajas de tomate
JUEVES	- 1 granadilla - 1 rodaja de pan integral - 1 huevo revuelto	- 1 guayaba - 2 galletas con queso - 1 gelatina	- Milanesa de pescado - 1/2 taza de arroz integral - Bastoncitos de apio y zanahoria	- 1 Comporta orgánica de fruta - 1 vaso de leche	- 1/2 taza de arroz integral con trozos de carne y habichuelas
VIERNES	- 1 porción de papaya - 1 arepa integral mediana - 2 lonchitas de jamón de pavo	- 1 durazno - 1 barra de cereal - Cuadritos de queso	- 1/2 taza de arroz integral con pollo y verduras (zanahoria, arveja y habichuela)	- Jugo de sandía - 1 yogur natural	- 2 galletas integrales con atún y cebolla picada
SÁBADO	- 1 porción de sandía - Avena en hojuelas - 1 vaso de leche chocolatada	- 1 rodaja de piña sin el corazón - 1 yogur - Cereal sin azúcar	- Sudado de carne - Papa cocida - Ensalada de cebolla y tomate	- Mango maduro picado	- Ensalada de papa con salchicha de pavo
DOMINGO	- Mango maduro picado - Sandwich de queso derretido con pan integral	- 10 uvas - 1 porción de torta de zanahoria - 1 vaso de leche	- 1/2 taza de sopa de verduras y pollo - 1/2 taza de arroz integral - Ensalada de remolacha y zanahoria	- 1 manzana - 1 yogur	- Palitos de pescado, 1/2 taza de arroz y bastones de zanahoria

([menú saludable para niños],2023)

El niño culminará la actividad cuando logre recorrer el circuito de 3 a 5 veces seguidas, sin cometer un error al mostrar el alimento adecuado para la cena de JAMES RODRÍGUEZ una vez se encuentre en el semáforo y de esta manera poder obtener la insignia de rango MASTER de 1.000 puntos.

Tabla 10: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍷
Experto	800 xp + 🍷🍷
Master	1000 xp + 🍷🍷🍷

Excelente me has ayudado a alimentarme mucho mejor y de manera adecuada cumpliendo con mi mejorar mi hábito de vida alimenticio y de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu rango de deportista obtuviste tu mayor insignia en el hábito alimenticio de rango MASTER de 1.000 puntos de Experiencia. 🍷🍷🍷

“FELICITACIONES”



([Jamez,google],2020)

CONSEJOS PARA EL CIERRE DE HÁBITOS ALIMENTICIOS:

Es importante resaltar que ninguna recomendación profesional, por cualificada que sea, puede sustituir la responsabilidad que toda sociedad tiene en la prevención de la obesidad sobre todo en la edad infantil. Naturalmente, esta responsabilidad empieza desde casa en la familia. Trata de conservar y seguir estos hábitos nutricionales siempre, adáptalos a tu diario vivir y mejorar el estilo de vida de tus hijos y el de tu familia.

HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

¡Hola! ESPERO TE ENCUENTRES SUPER BIEN EL DIA DE HOY

¡SOY MARIA SHARAPOVA!



([emojis mariana sharapova,google],2022)

Soy ¡MARIA SHARAPOVA! Tu tenista favorita, soy ex jugadora de tenis profesional, periodista y modelo rusa, ganó cinco torneos individuales del Grand slam y he ocupado el número 1 de la clasificación de la clasificación mundial de jugadoras profesionales de tenis femeninas durante 5 meses seguidos, pero me encuentro muy triste ya que estoy en sobrepeso, esto lo sé determinando mediante mí el índice de masa corporal, el cual se calcula dividiendo los kilogramos de mi peso por el cuadrado de mi estatura en metros y según esto no podré jugar ya que estoy muy gordito.

Dato curioso:

“Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes”. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Como lo nombramos anteriormente para saber si estás en tu peso ideal, puedes utilizar la calculadora, también te dejamos el link a continuación Si tú quieres saber tu índice de masa corporal, y si estas saludable, solo tienes que poner tu peso en kilogramos y tus estaturas en centímetros y ella te dirá si estás bien o debes subir o bajar de peso. Solo pulsa encima del link.

<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/>

MISIÓN

¿Quieres ayudarme a alimentarme bien y de manera adecuada para seguir jugando TENIS?

Qué te parece si realizamos una serie de actividades para lograr nuestro objetivo del día de hoy y mantenernos más saludables

¡RECUERDA QUE DEBES CUMPLIR CON LOS TODOS LOS RETOS DEL DÍA, PARA OBTENER TODOS LOS RANGOS, ¡EL PUNTAJE Y SERÁS UN JUGADOR MÁS EXPERIMENTADO!

Tips:

Para realizar los retos para el hábito de actividad física, primero debes colocarte ropa adecuada y cómoda (pantalóneta, camiseta, tenis), ubica cerca tu hidratación, busca un lugar amplio donde puedas realizar todas las actividades, antes de cualquier ejercicio físico debemos hacer un pequeño calentamiento, así que vamos a realizar 10 saltos en punta de pies, 10 saltos lo más alto que puedas y 10 saltos aplaudiendo encima de la cabeza. Recuerda estar con tu papá o mamá, para que te ayuden y te motiven para completar los retos.

¡Vamos con toda la actitud!

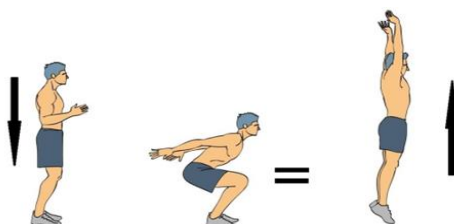
NIVEL 1

1) MUÉVETE

Para la ocasión encontrarás 5 actividades diferentes, a continuación, encontrarás la explicación de cada una de ellas con el tiempo determinado o el número de repeticiones que

debes repetir cada ejercicio. Cada vez que realices un ejercicio tendrás un descanso mínimo de 2 minutos antes de iniciar con el siguiente ejercicio hasta lograr culminar con toda la actividad.

- Saltos continuos



([saltos,google],2019)

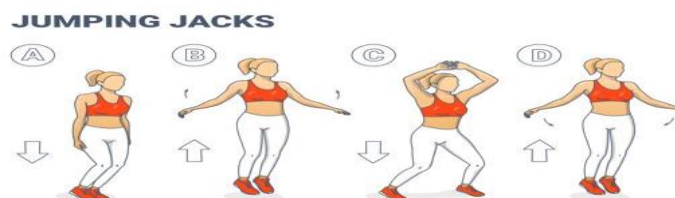
Debes colocarte de pie con la mirada al frente y los brazos extendidos hacia abajo, luego realizamos una flexión de tus rodillas con el fin de lograr un impulso para luego realizar un salto hacia arriba impulsándote con tus pies y tus brazos. (Este gesto debes repetirlo 3 veces).

- Carrera de 3 metros



Debes dirigirte a un punto destinado por tu papa-mama-persona a cargo, a 3 metros de distancia. Deberás ir hasta ese punto y volver.

- Realización de 3 saltos de tijeras



([Como realizar ejercicio de tijera,google],2023)

Saltar con los pies separados a la altura de los hombros mientras llevas los brazos por encima de la cabeza, y luego volver a saltar con los pies juntos mientras bajas los brazos a los lados.

- Lanzamiento la pelota y lograr agarrarlo nuevamente 3 veces continuas



([Lanzamiento de pelota,google],2010)

Debes agarrar una pelota o en su defecto un balón, agarrarlo con una o dos manos y lo deberás lanzar hacia arriba de manera vertical con el fin de que la pelota suba y baje y la logres agarrar nuevamente con tus manos 3 veces seguidas.

- Equilibrio a un pie



([Equilibrio,google],2011)

Mantenga los brazos extendidos hacia abajo, al costado del cuerpo. Doble una pierna a la altura de la rodilla para levantar el pie detrás de usted y manténgase de pie y en equilibrio con el otro pie manteniendo la posición durante 10 segundos.

Tabla 11: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🏆

Experimentado	800 xp + 🍏🍏
Master	1000 xp + 🍏🍏🍏

Excelente me has ayudado a alimentarme mucho mejor y de manera adecuada cumpliendo con mí mejorar mi hábito de vida alimenticio y de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu rango de deportista avanzado con una experiencia de 500 puntos de Experiencia. 🍏

“FELICITACIONES”



([Trofeo mariana sharapova,google],2022)

¡VAMOS CON TODA POR NUESTRO SIGUIENTE ACTIVIDAD !

Tips: Para realizar los siguientes retos para el hábito de actividad física, primero debes colocarte ropa adecuada y cómoda (pantalóneta, camiseta, tenis), ubica cerca tu hidratación, busca un lugar amplio donde puedas realizar todas las actividades, antes de cualquier ejercicio deberemos tener los siguientes materiales:

1. Una cuchara y 5 ping pones
2. Costal o bolsa grande de basura
3. 4 obstáculos (conos, zapatos)

NIVEL 2

2) RETOS DIVERTIDOS

Vamos a divertirnos un poco en esta serie de juegos que nos ayudarán a movernos un poco y disfrutar de nuestras actividades físicas en forma de juegos. Al igual que en nuestra actividad anterior debemos descansar 2 minutos al terminar cada actividad antes de continuar.

- Juego de ping pong

Desde un punto A en donde tendremos 5 pelotas de ping pones dentro de un recipiente, llevaremos uno a uno hasta el punto B, pero para llevarlos del punto A al punto B, nos colocaremos una cuchara en la boca y el ping pong irá en la parte de arriba de cuchara, todo el recorrido deberás llevar de esta manera el ping pong en la cuchara sin coger en ningún momento ninguno de los dos elementos, si se te cae el ping pong tendrás que devolver y empezar desde el inicio en el punto A.

Para culminar con la llevada de los 5 ping pones del punto A al punto B tendrás 4 minutos, si no lo logras al haber terminado el tiempo deberás empezar de nuevo.



- Carrera de zig zag.

Para esta actividad deberás iniciar desde un punto A y dirigirte al punto B pasando cada uno de los obstáculos saltando a dos pies con los pies juntos por un zig zag el cual el padre de familia o acompañante realizará ubicando 4 obstáculos cada 2 metros de distancia, para esto deberás estar dentro de un costal o una bolsa de basura como lo muestra la imagen.

La actividad finaliza cuando hayas ido del punto A al punto B tres veces pasando correctamente en zig zag cada en cada uno de los recorridos.



Tabla 12: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍏
Experimentado	800 xp + 🍏🍏
Master	1000 xp + 🍏🍏🍏

Excelente me has ayudado a realizar ejercicios divertidos y de manera adecuada ayudándome a bajar de peso y mejorando mi hábito de vida en actividad física, de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu rango de deportista experimentado con una experiencia de 800 puntos de Experiencia. 🍏🍏

“FELICITACIONES”



([Trofeo mariana sharapova,google],2022)

NIVEL 3

3) “SIGUE LA RUTINA”

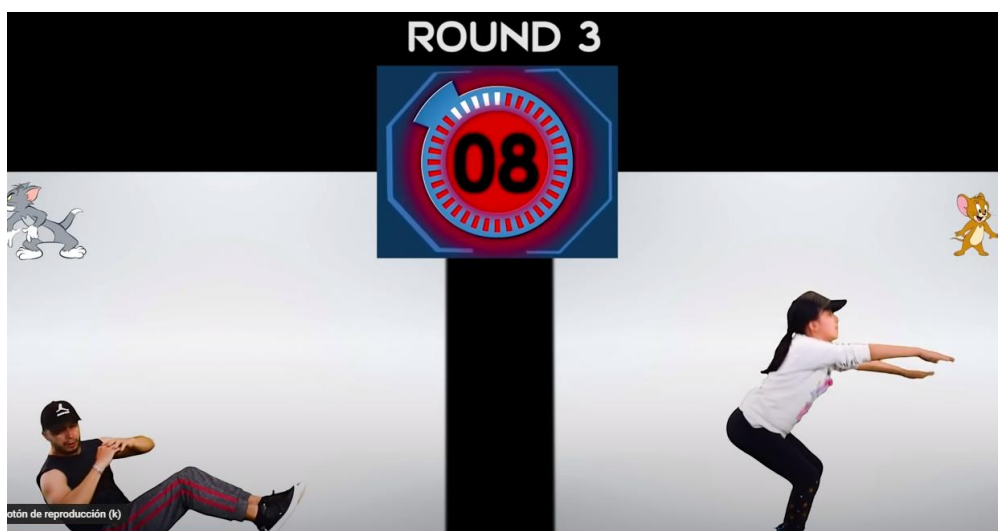
Recuerda tener cerca tu hidratación, organiza el espacio donde vas a realizar la actividad, tenemos que evitar accidentes, coloca tu música favorita.

Para completar esta actividad, debes colocar el video en un televisor, computador o en un elemento tecnológico en el que lo puedas ver con facilidad al tiempo que vas realizando la actividad que te indica el video. Son 10 minutos de actividad física.

Link de vídeo: <https://youtu.be/77Gs6raEPp4>

Nombre: “10 Minutos de EJERCICIOS para NIÑOS en Casa”

Imagen:



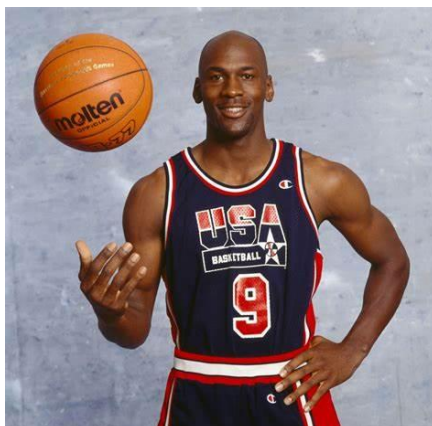
([EJERCICIOS para NIÑOS en Casa,youtube],2020)

Dato curioso: “Practicar un **mínimo de 60 minutos diarios** de actividad física moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta) o vigorosa (correr, saltar a la cuerda, practicar deporte, etc.). Estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando períodos más cortos a lo largo del día.” (Comunidad de Madrid, 2018).

HÁBITOS DE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

¡ HOLA! ESPERO TE ENCUENTRES SUPER BIEN EL DIA DE HOY

¡SOY MICHAEL JORDAN!



([Michael jordan,google],2005)

Soy ¡SOY MICHEL JORDAN! Tu deportista favorito, acuérdate de mí, juego basquetbol, he participado en películas como “space jam” con bugs bunny pero me encuentro muy triste ya que estoy consumiendo mucho alcohol y estoy fumando mucho tabaco además de que estoy en sobrepeso, esto lo sé determinando mediante mí el índice de masa corporal, el cual se calcula dividiendo los kilogramos de mi peso por el cuadrado de mi estatura en metros y según esto no podré jugar ya que estoy muy gordito.

Dato curioso:

El índice de masa corporal (IMC), es un indicador que nos va a determinar el grado de sobrepeso u obesidad, con una relación entre el peso y la talla de cada persona, de acuerdo del resultado de esta operación se determina si se padece de sobrepeso u obesidad. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Como lo nombramos anteriormente para saber si estás en tu peso ideal, puedes utilizar la calculadora, también te dejamos el link a continuación Si tú quieres saber tu índice de masa corporal, y si estas saludable, solo tienes que poner tu peso en kilogramos y tu estaturas en centímetros y ella te dirá si estás bien o debes subir o bajar de peso. Solo pulsa encima del link.

<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/>

MISIÓN

¿Quieres ayudarme a conocer si el consumo de alcohol y el tabaco son malos para mi salud y decidir si los puedo tomar o consumir para poder seguir jugando BALONCESTO?

Acompáñame y te cuento la historia de mi familia en la cual iremos observando que tan bueno o malo es consumir alcohol y tabaco y en el transcurso de la historia me ayudarás a tomar buenas decisiones para cambiar mi estilo de vida y poder ser feliz con mi familia y bajar de peso para poder seguir jugando BALONCESTO.

DESARROLLO DE LA HISTORIA

Mi nombre es Michael, yo trabajo en una empresa para poder tener dinero para pagar arriendo, mercado, servicios y poder comprar ropa para mi familia cuando es necesario y poder salir a comer helado con ellos, pero a veces cuando me pagan el dinero los viernes y sábados me he ido a tomar cerveza y después de un rato consumo tabaco también, me gastó gran parte del dinero para las cosas de la casa y al irme no tengo dinero ni tiempo para poder ir con mi familia a comer y ser feliz con ellos.

Te voy a mostrar cosas que me pasan a veces cuando salgo a consumir alcohol y tabaco por mucho tiempo.



([Consecuencias del alcohol,google],2005)

A Veces mis actitudes cambian y me pongo cansón, me peleo con mis amigos en la tienda y con mi familia al llegar a la casa y mi hijo se pone a llorar, algunas veces me he estrellado en camino a mi casa y también ha llegado la policía para ver qué pasa.

**¡AYÚDAME A SABER QUÉ HACER DE AHORA EN ADELANTE Y OBTÉN TU
PRIMER RANGO DE DEPORTISTA AVANZADO ¡**

¿Crees que sería bueno para mí como deportista y para mi familia dejar de consumir alcohol y tabaco en exceso y de esta manera no llegar borracho a casa, no pelear con mi familia, poder salir a comer helado con mi hijo y poder salir a jugar BALONCESTO los

viernes y los sábados con mis compañeros sin tener problemas con la policía ni accidentes en camino a casa?



¿SERÍA BUENO DEJAR DE CONSUMIR ALCOHOL Y TABACO?

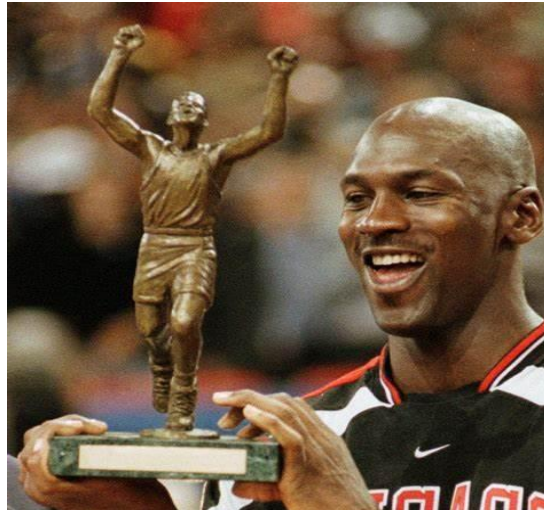
SI ? ____ O NO ? ____

Tabla 13: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍷
Experimentado	800 xp + 🍷🍷
Master	1000 xp + 🍷🍷🍷

Excelente me has ayudado a tomar la mejor decisión, ayudándome a bajar de peso y mejorando mi hábito de vida de consumo de alcohol y tabaco, de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu insignia de rango avanzado de 500 xp puntos de Experiencia. 🍷

“FELICITACIONES”



([Michael jordan trofeo,google],2005)

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABAQUISMO

Mi hijo al verme tomando los viernes y sábados, empezó a consumir alcohol a escondidas mías sin saber que los síntomas del alcohol son peores en los niños y adolescentes que en los adultos, ya que su cerebro está en desarrollo y ocasiona problemas de memoria, toma de decisiones y problemas de aprendizaje. Mi hijo empezó a tener más sueño, no coordina bien sus movimientos y sus movimientos empezaron a ser cada día más lentos.

Todo esto empezó a suceder por el mal ejemplo que yo le di como padre y por eso él empezó a adquirir este mal hábito del consumo de alcohol también.

Por esta razón quiero que realicemos juntos el siguiente juego de actividad física con el fin de proporcionar un entorno apropiado para establecer un hábito de vida saludable y alejarlo de la ansiedad y del hábito del consumo de alcohol principalmente a mi hijo por otro lado a mí también.

Tips: *Para realizar los siguientes retos para la actividad física, primero debes colocarte ropa adecuada y cómoda (pantalóneta, camiseta, tenis), ubica cerca tu hidratación, busca un lugar amplio donde puedas realizar todas las actividades.*

- AGARRA LA CAMISETA

En un espacio abierto o puede ser en la casa, pero teniendo mucho cuidado al tropezar, uno de los dos se colocará una camiseta o media larga en la parte de la cola dentro del pantalón o pantaloneta que tenga puesto con el fin de que el padre de familia o el niño la pueda ver y la pueda agarrar con facilidad.



([Atrapa el peto,google],2010)

Una vez alguno de los dos tenga puesta la media o camiseta en su lugar, el otro debe perseguirlo hasta agarrarle la prenda, una vez se la pueda quitar se la colocara y cambiarán de rol siendo ahora el otro el que tenga que agarrar la prenda.

Se llevará a cabo el juego durante 5 minutos y al finalizar el tiempo el que haya quitado más veces la prenda ganará.

Cuando estás persiguiendo a la persona que tiene la camiseta, vas a dar unos giros tratando de alcanzar la camiseta, estos giros al final del juego te van a hacer sentir mareado y confundido, esta sensación es similar a una persona que consumió alcohol en exceso, con la diferencia que la sensación en la persona que consumió alcohol perdura por mucho más tiempo.

Tabla 14: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍷

Experimentado	800 xp + 🍷🍷
Master	1000 xp + 🍷🍷🍷

Excelente me has ayudado a realizar el ejercicio de actividad física a mí y a mi hijo de peso y mejorando nuestro hábito de vida para dejar el consumo de alcohol y el tabaquismo, también de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu rango de deportista experimentado con una experiencia de 800 puntos de Experiencia. 🍷🍷

3) “APRENDAMOS JUNTOS”

Padre de familia: Antes de ver el video, dale a conocer a tu hijo que es un video educativo, no es nuestra intención fomentar el consumo de alcohol, ni tabaco. Queremos que tengan conocimiento de las consecuencias graves del consumo de alguna de estas sustancias, es de carácter obligatorio que veas este video con tu hijo, si surgen preguntas sobre el video puedes darle respuesta de inmediato.

Link de video: <https://www.youtube.com/watch?v=47F0LGxdAEI> IMAGEN - COMO SE BUSCA NOMBRE

Es un video de carácter educativo, puede contener imágenes sensibles, ver bajo la supervisión de un adulto responsable.

Después de ver el video, si te surgieron preguntas sobre el video, debes decírselas a tu papá y resolverlas de inmediato, si no tienes pregunta debes escribir que entendiste de ese video y hacer 3 preguntas que te surjan y puedas darle solución de inmediato.

Tabla 15: Rango y puntaje de experiencia de los retos

Rango	Exp
Avanzado	500 xp + 🍷
Experimentado	800 xp + 🍷🍷
Master	1000 xp + 🍷🍷🍷

Excelente me has ayudado a conocer y entender las consecuencias del consumo de alcohol y tabaco y mejorando nuestro hábito de vida para dejar el consumo de alcohol y el tabaquismo, también de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu rango de deportista máster con una experiencia de 1000 puntos de Experiencia.



A continuación adjuntamos el link para la visualización de la herramienta pedagógica:

<https://www.canva.com/design/DAFgsdC4tLU/dgM44dQWfC0YyoDvLe9E1Q/view>

Cartilla gamificada para la enseñanza de hábitos de vida saludables en niños de CPS de Suba de la universidad Santo Tomás



Deportilandia

tu puedes crear tu avatar como tu quieras, puedes crearlo a tu gusto, colocarle la ropa que más te guste, los accesorios que más te llamen la atención y puedes dejar tu avatar lo más parecido a ti, para eso en deportilandia se utilizan una aplicación que puedes descargar en tu celular que se llama BITMOJI

Crea tu personaje o escoge tu favorito y tu papito y mamita podrá crear el suyo también, si deseas lo puedes pintar o realizar en plastilina desde casa

1 MISIÓN 1

¡TIPS GENERALES!

- Padre de familia:** El manejo de puntos funciona de la siguiente manera: cada vez que el niño complete un reto, le vas a dar los puntos que aparecen en la siguiente tabla, por ejemplo el niño finalizó exitosamente el primer reto, obtiene el rango "avanzado" con 500 xp, que corresponden a los puntos de experiencia del deportista, puedes premiarlo con lo que tú consideres correcto, si estamos hablando de buenos hábitos alimenticios, le puedes dar su fruta favorita, y mejoras el premio por cada rango que el niño alcance.
- Espacio:** Debes adecuar una zona donde puedas moverte con facilidad y comodidad, que no tengas peligro de lastimarse con algún objeto que tengas a tu alrededor.
- Hidratación:** Te recomendamos tener tu hidratación cerca (agua, jugos naturales), déjala en un lugar seguro, que no exista el riesgo de que se riegue y ocasione daños e interrumpa tu actividad.

Rango	Exp
Avanzado	500 xp +
Experto	800 xp +
Master	1000 xp +

Cuadro resumen

- Color amarillo corresponde a los retos de alimentación saludable.
- Color azul corresponden a los retos de actividad física
- Color rojo corresponden a los retos de evitar consumo de alcohol y tabaco




Cuadro resumen

Retos	Puntuación	Puntos de Experiencia.
"Memorama"	500 xp + Avanzado	🍎
"Acomoda alimentos"	800 xp + Experto	🍎🍎
"Semáforo saludable"	1000 xp + Master	🍎🍎🍎
"Muevete"	500 xp + Avanzado	🍎
"Retos divertidos"	800 xp + Experto	🍎🍎
"Sigue la rutina"	1000 xp + Master	🍎🍎🍎
"Somos más saludables"	500 xp + Avanzado	🍎
"Agarra la camiseta"	800 xp + Experto	🍎🍎
"Aprendamos Juntos"	1000 xp + Master	🍎🍎🍎



HABITOS DE ALIMENTACIÓN



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

¡HOLA! ESPERO TE ENCUENTRES SUPER BIEN EL DÍA DE HOY
¡SOY JAMES RODRIGUEZ!

Dato curioso: El índice de masa corporal (IMC), es un indicador que nos va a determinar el grado de sobrepeso u obesidad, con una relación entre el peso y la talla de cada persona, de acuerdo del resultado de esta operación se determina si se padece de sobrepeso u obesidad. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Soy JAMES RODRIGUEZ! Tu futbolista favorito, juego en la posición de centrocampista, juego actualmente en el Olympiacos y me escogieron como jugador del mes, además he jugado partidos importantes con la selección COLOMBIA sobre todo en diferentes mundiales, pero me encuentro muy triste ya que estoy en sobrepeso, esto lo sé determinando mediante mi índice de masa corporal, el cual se calcula dividiendo los kilogramos de mi peso por el cuadrado de mi estatura en metros y según esto no podré jugar ya que estoy muy gordito.

Link para adultos:
<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/>

Link para niños:
<https://www.cdc.gov/healthyyweight/spanish/bsmf/calculator.html>

Si tu quieres saber tu índice de masa corporal y saber si estás o no en tu peso ideal, te voy a dejar una calculadora en la que solo tienes que poner tu peso en kilogramos y tu estatura en centímetros y ella te dirá si estás bien o debes subir o bajar de peso. Solo pulsa encima del link.

Niños y adolescentes (entre 10 años)	Varones	Mujer	Categoría
< 34	< 34	< 34	Extremadamente bajo
35 a 39.9	35 a 42	35 a 41	Delgado sano
40 a 45	42 a 52	42 a 48	Sano
46 a 59	53 a 67	54 a 63	Sobrepeso
60 +	68 a 99	69 a 99	Obesidad



¡Memorama!

RETO #1

Tendrás que girar y encontrar la pareja adecuada, tendrás la oportunidad de girar las dos fichas que creas que tienen el mismo alimento, si logras que sean las mismas permanecerán a la vista hasta que logremos que podamos ver todos los alimentos

<https://puzzle.org/es/memory/play?n=NReC6spdn3Tf7j4b>

¡Dale un click al enlace anterior y diviértete en el juego de memoria!

Dato curioso: La alimentación saludable es la que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.



¡MISION!

SI DESEAS SABER si estás en tu peso ideal, puedes utilizar <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/>

¿Quieres ayudarme a conocer si el consumo de alcohol y el tabaco son malos para mi salud y decidir si los puedo tomar o consumir para poder seguir jugando BALONCESTO?





Acompáñame y te cuento la historia de mi familia en la cual iremos observando que tan bueno o malo es consumir alcohol y tabaco y en el transcurso de la historia me ayudaras a tomar buenas decisiones para cambiar mi estilo de vida y poder ser feliz con mi familia y bajar de peso para poder seguir jugando BALONCESTO..

¡Felicitaciones!!

Excelente me has ayudado a realizar el ejercicios de actividad física a mi y a mi hijo de peso y mejorando nuestro hábito de vida para dejar el consumo de alcohol y el tabaquismo, también de esta manera he bajado mi índice de sobrepeso, además de esto, obtuviste tu rango de deportista experimentado con una experiencia de 800 puntos de Experiencia..

Rango	Exp
Avanzado	500 xp +
Experto	800 xp +
Master	1000 xp +



Fase 3

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

FORMULARIO DE ENCUESTA

Para el desarrollo de la Socialización del diseño de la cartilla implementada como herramienta pedagógica, para la educación de los hábitos de vida saludable escogidos realizada en padres, madres y niños del centro de proyección social de Suba

Se implementó un formulario tipo encuesta por medio del cual logramos observar la experiencia obtenida en cada uno de los hogares con la herramienta pedagógica, para la obtención de las respuestas por parte de los padres y madres, se compartió el formulario por medio de correos electrónicos y vía whatsapp. Realizamos un total de diez preguntas que nos ayudaron a obtener los resultados del funcionamiento de la herramienta pedagógica, dentro de estas diez preguntas se incluyeron cuatro preguntas para tener conocimiento de los adultos qué rol están cumpliendo con los niños, la cantidad de niños a cargo, así como las edades del niño y el género. Por otra parte las otra preguntas hacen referencia al resultado que se obtuvo con la cartilla:

1. ¿Te pareció que el contexto o la historia que te brindaba la herramienta pedagógica implementada, fue llamativa y motivadora para ti y para tu hijo (a) / niño (a) durante el desarrollo de las actividades?
2. ¿Las actividades ilustradas en la cartilla, te motivaban a ti y a tu hijo (a) / niño (a) a realizar cada una de ellas ?
3. ¿Fue motivador para tu hijo (a) / niño (a) la obtención de los puntos, logros y frutas en el desarrollo de las actividades?
4. ¿Fueron entendibles los 3 hábitos saludables trabajados durante el desarrollo de las actividades o hubo alguno que se te dificultó y por que ?
5. ¿Crees que esta herramienta pedagógica facilitó y logró que entendieran tanto tú como tu hijo, la importancia de los buenos hábitos de vida saludable?
6. ¿Crees que el desarrollar esta herramienta pedagógica te motivó a ti y a tu hijo (a) / niño (a) a mejorar querer mejorar tus hábitos de vida saludable ?

"Deportilandia" como herramienta pedagógica de los Hábitos de vida saludable.

Los hábitos de vida saludable son primordiales para ponerlos en práctica en nuestro estilo de vida, por eso te invitamos a que nos cuentes tu experiencia pedagógica en "DEPORTILANDIA".

La Unidad de Proyección Social y Extensión Universitaria inmerso en la Universidad Santo Tomás, son los CPS, pues su articulación de procesos de interacción entre las empresas, las comunidades y el estado pretenden transferir la academia en los diferentes sectores asociados a diversos campos de acción con relación a la recreación, el deporte y la cultura física así como su influencia en la sociedad desde un modelo tradicional, lo que quizá conlleve a la monotonía y poca adherencia a todo ello.

El proyecto tiene como objetivo generar el diseño de un recurso pedagógico utilizando la gamificación como herramienta de la recreación pedagógica para la enseñanza de hábitos de vida saludables en madres comunitarias, padres de familia e hijos que hacen parte de los centros de proyección social de la universidad Santo Tomás en la localidad de Suba. Generando por medio de la gamificación la elaboración de una herramienta que nos ayude de manera motivadora, competitiva y de colaboración, por medio de Retos y sacando primordialmente a los niños, niñas, a sus padres y a sus familias, de un ambiente de confort para introducirlos en una mecánica de juego dentro de la cartilla mejorando, creando avatares y completando misiones y acciones relacionados a la mejora de hábitos saludables por medio del trabajo de la salud social y emocional del niño, motivando en su avance por medio de la imaginación y la obtención de puntos y logros al completar cada actividad.

hfelpez@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



 No compartido

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

"Deportilandia" como herramienta pedagógica de los Hábitos de vida saludable.

hfelpez@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Autorización y tratamiento de datos

El Gobierno nacional expidió la Ley 1581 de 2012, la cual regula la recolección y el tratamiento de datos personales efectuado por entidades públicas o privadas, dentro del país o cuando el responsable o encargado de la información no está establecido en el territorio nacional, le sea aplicable la legislación colombiana en virtud de normas y tratados internacionales.

El Gobierno nacional expidió la Ley 1581 de 2012, la cual regula la recolección y el tratamiento de datos personales efectuado por entidades públicas o privadas, dentro del país o cuando el responsable o encargado de la información no está establecido en el territorio nacional, le sea aplicable la legislación colombiana en virtud de normas y tratados internacionales.

Caracterización

Rol del adulto responsable *

- ☐ Padre
- ☐ Madre
- ☐ Adulto a cargo

Genero del niño *

- ☐ Masculino
- ☐ Femenino

Edades del niño *

- ☐ 1 año - 2 años
- ☐ 2 años- 4 años
- ☐ 5 años en adelante

Numero de niños a cargo *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ Mas de 5

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

Herramienta pedagógica para conocimiento de los hábitos de vida saludable en niños y adultos

Te pareció que el contexto o la historia que te brindaba la herramienta pedagógica implementada, fue llamativa y motivadora para ti y para tu hijo durante el desarrollo de las actividades ? *

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ Otro: _____

Las actividades ilustradas en la cartilla, te motivaban a ti y al niño a realizar cada una de ellas ? *

- ☐ Si
- ☐ No

Fue motivador para el niño la obtención de los puntos, logros y frutas en el desarrollo de las actividades ? *

☐ Si

☐ No

Fueron entendibles los 3 hábitos saludables trabajados durante el desarrollo de las actividades o hubo alguno que se te dificultó y por qué ? *

Texto de respuesta larga

Creas que esta herramienta pedagógica facilitó y logro que entendieran tanto tu como tu hijo, la importancia de los buenos hábitos de vida saludable ? *

Texto de respuesta larga

Creas que el desarrollar esta herramienta pedagógica te motivó a ti y a tu hijo a mejorar querer mejorar tus hábitos de vida saludable ? *

Texto de respuesta larga

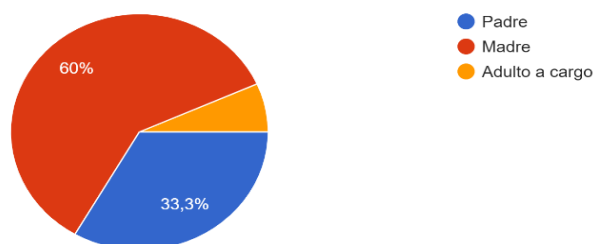
Análisis de resultados

De acuerdo con las 15 respuestas obtenidas por las personas a las cuales se le compartió el cuestionario para la evaluación de la cartilla como herramienta pedagógica para la enseñanza de hábitos de vida saludables.

Realizaremos un análisis de las respuestas dadas en cada una de las preguntas:

Gráfica 1: Respuestas pregunta rol del adulto

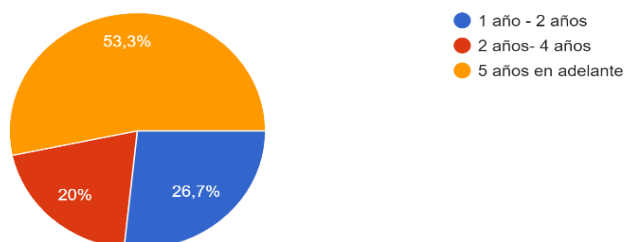
Rol del adulto responsable
15 respuestas



En el gráfico de la primera pregunta podemos observar que la gran mayoría de los adultos responsables son las madres, puede darse este resultado porque los hijos vivan solo con la madre, o el padre de familia es el responsable del trabajo en la casa, pero también se observa que hay un porcentaje de padres que realizaron la actividad con sus hijos y una persona que actúa como adulto a cargo del niño y pudo realizar la actividad.

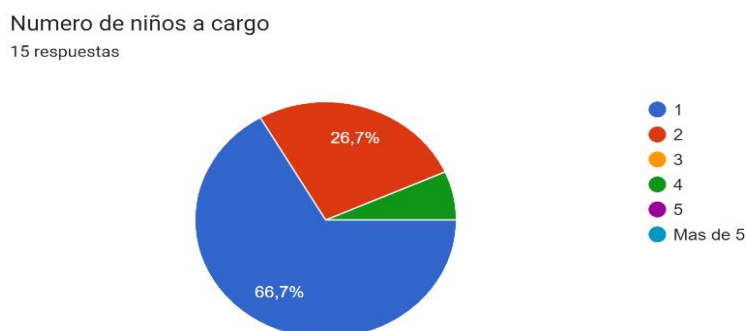
Grafica 2: Respuestas pregunta edad del niño

Edades del niño
15 respuestas



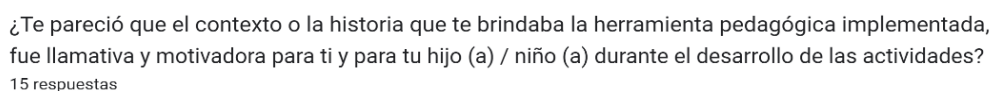
En las edades de los niños podemos encontrar gran variación, ya que hubo niños que estaban por encima de los 5 años de edad, pero también niños entre el primer y segundo año de vida, y niños entre los dos y 4 años, los que nos quiere decir que la herramienta pedagógica la pueden realizar en compañía de los padres niños menores de los 5 años y poder obtener todo el beneficio que la cartilla les puede llegar a brindar.

Gráfica 3: Respuestas pregunta cantidad de niños a cargo



Según las respuestas, un 66,7% de los padres que solo tienen un hijo a cargo, pero también observamos que el segundo más alto porcentaje es un 26,7% que tienen dos hijos, y un pequeño porcentaje que tiene 4 hijos o niños a cargo. No se observó que los adultos tuvieran 3 o más de 5 hijos o niños a cargo.

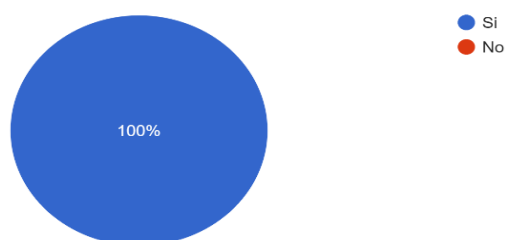
Gráfica 4: Respuestas contexto de la herramienta pedagógica.



Con respecto a la primera pregunta, referente a la herramienta pedagógica, que hace referencia a la historia que se implementó en la cartilla, y la motivación que causaba en los padres o adulto responsable y en sus hijos o en los niños a cargo que tenía, se obtuvo un 100% en una respuesta afirmativa, que nos da conocer que la historia si ayudo a mantener el interés tanto en padres como en niños.

Gráfica 5: Respuestas a la pregunta motivación de los niños y adultos.

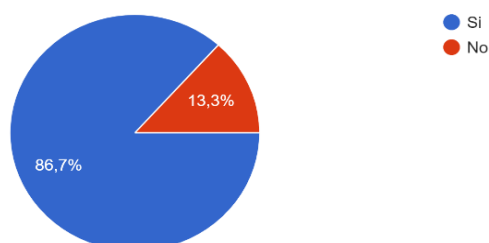
¿Las actividades ilustradas en la cartilla, te motivaban a ti y a tu hijo (a) / niño (a) a realizar cada una de ellas ?
15 respuestas



En la pregunta correspondiente a las actividades que se plasmaron en la herramienta pedagógica, podemos ver que la totalidad de las respuestas fueron afirmativas, lo que nos da entender que las actividades que se socializaron en la herramienta pedagógica, fueron acordes a las edades de los niños, y hacer más fácil el entendimiento del tema de la herramienta pedagógica.

Gráfica 6: Respuestas pregunta motivación conseguir puntos y logros.

¿Fue motivador para tu hijo (a) / niño (a) la obtención de los puntos, logros y frutas en el desarrollo de las actividades?
15 respuestas



En la pregunta correspondiente a la motivación que tiene el niño en el momento de alcázar el puntaje y sus respectivas recompensas, un 86% nos da una respuesta afirmativa, donde el niño si se motivada por conseguir todas las recompensas y seguir aumentando en el puntaje conseguido, pero un 13% dio a conocer que los niños no estaban motivados por seguir consiguiendo puntaje y sus recompensas, quizás esta falta de motivación, puede ser porque no

les gusto la recompensa que se conseguía, pero podemos observar que el gran porcentaje de niños si están motivados.

Imagen 1: Respuestas pregunta comprensión de los hábitos seleccionados.

¿Fueron entendibles los 3 hábitos saludables trabajados durante el desarrollo de las actividades o hubo alguno que se te dificultó y por qué ?

15 respuestas

No todas las pudimos realizar
Los tres habitos fueron entendidos porque nos enseñan con claridad como tener una vida saludable a traves de los tres habitos
Entendidos
El material para la explicación de los hábitos estaba bien, se entiende a la perfección.
Super
Si se entendieron todas los hábitos
Si
si se entienden todos los habitos y por las graficas es mas interesante seguir en ella
los entendimos todos. pero se dificulto un poco el de la actividad física. porque no teniamos el espacio

En la pregunta correspondiente al entendimiento de los tres hábitos plasmados en la herramienta pedagógica, podemos ver que para los padres que hicieron parte del pilotaje, todos los hábitos fueron entendido en su totalidad y las actividades fueron fáciles de realizar, por otra parte, hubo un hábito que se dificultó y fue el hábito de actividad física, por el espacio donde realizarlo.

Imagen 2: Respuestas pregunta importancia de los hábitos de vida saludables.

¿Crees que esta herramienta pedagógica facilitó y logró que entendieran tanto tu como tu hijo, la importancia de los buenos hábitos de vida saludable?

15 respuestas

- si claro
- si, mi hijo es mas consiente sobre la alimetacion y la actividad fisica
- si, entendimos de manera facil
- si funciona, ya que para ayudar a mi hijo tambien tenia que estar presente y se aprende mas
- pudimos hacerlo a la perfección
- Si nos ayudo a aumentar el conocimiento sobre los hábitos de vida saludables
- si claro, somos mas consientes de tener hábitos saludables
- Si ahora intentamos tener mejores buenos hábitos en nuestro día a día y ayudarle a mi hijo que también los tenga
- Fue muy fácil, como explican todo es fácil tener claro todos los hábitos

De acuerdo con la pregunta referente a la pedagogía que se implementó para la cartilla, tenemos respuestas positivas en todos los casos, ya que fue fácil tanto como padres, madres e hijos, entender la importancia de tener buenos hábitos de vida, esto para mantener su buena salud a lo largo del tiempo, vemos evidenciado que los niños que participaron con sus padres tienen una mayor conciencia de sus hábitos actuales y cómo pueden cambiarlos.

Imagen 3: Respuestas pregunta mejora de los hábitos de vida.

¿Crees que el desarrollar esta herramienta pedagógica te motivo a ti y a tu hijo (a) / niño (a) a mejorar querer mejorar tus hábitos de vida saludable ?

15 respuestas

- Si
- Si la herramienta ayuda a recordar y aplucar los habitos de vida saludable
- Un poco, pero pueden dar ejemplos de deportistas que han sobresalido en el tiempo por tener buenos hábitos, un ejemplo Cristiano Ronaldo, Michel Jordan. Al ver estos deportistas puede incentivar más a los niños a cuidar su salud y hacer una mejora en la alimentación.
- Super didáctica y emotiva
- ayuda a entender de mejor manera los hábitos
- es interesante trabajar en este tipo de actividades con mi hijo
- si, caímos en cuenta que debemos cuidarnos para una buena salud
- si los dos estabamos muy entretenidos

Podemos evidenciar en la respuesta de esta pregunta que tanto como madres, padres e hijos estaban motivados e interesados en la cartilla, también optaron por querer mejorar sus hábitos de vida, ya que con ayuda de la cartilla pudieron crear conciencia del cuidado de su salud y al de sus hijos o niños a cargo, es la importancia de vincular a la familia completa para el desarrollo de esta herramienta pedagógica.

Análisis general

Los resultados obtenidos en las encuestas realizadas, nos demuestran que la herramienta pedagógica implementada, cumple con nuestro objetivo primordial, generando a los niños, niñas y padres de familia a los cuales se les brindó la cartilla, una motivación a cambiar sus estilos de vida, por medio de la lúdica y pedagógica gamificada implementada, todo esto, facilitando el conocimiento y el aprendizaje de cada uno de los hábitos, por medio la realización las actividades brindadas en la cartilla.

Por otro lado podemos mencionar, que la cartilla es una herramienta pedagógica para la enseñanza de los hábitos de vida saludable, por medio de la cual podemos educar a los niños y padres de familia y generar una adaptación en nuevos hábitos de vida en cada uno de los hogares donde se implemente, ya que esta implementa una manera diferente de aprendizaje, llevando la pedagógica y dinámica a entenderse en los diferentes temas a tratar, de una forma más llamativa, atractiva y motivante, por medio de la recreación, la didáctica y la actividad física.

Para finalizar y como punto a favor, la cartilla no sólo es creada para el niño si no además se crea con el fin de que puedan de la misma forma trabajar los papás o adultos responsables de la mano de la compañía del niño, de esta manera logrando fortalecer su relación, educarse en familia y generar hábitos de vida saludables.

Conclusiones

En conclusión, se observó que en las respuestas de la encuesta los padres que hicieron parte del pilotaje de la aplicación de la cartilla, la gran mayoría respondieron de manera positiva con respecto a los objetivos que teníamos planteados, es decir, en general se dio cumplimiento tanto al objetivo general como a los objetivos específicos.

Podemos concluir que con respecto al objetivo general planteado, se logró generar el diseño de recurso pedagógico utilizando la gamificación para la enseñanza de hábitos de vida saludables, diseño que se realizó escogiendo tres de los hábitos más importantes para los niños y los adultos que hacen parte del proyecto, así se puede llegar a la enseñanza de hábitos de vida saludables a familias completas y mejorar su calidad de vida en un futuro cercano.

Con respecto al primer objetivo específico, concluimos que se realizó una revisión documental exhaustiva, para la elección de los artículos más relevantes para darle una base teórica significativa al diseño de la cartilla.

Se concluye que para la elaboración del diseño de la herramienta pedagógica, la información teórica ya se tenía organizada, en base a esto se generan los retos o actividades que los adultos y niños podían realizar sin inconvenientes, se plantearon con el objetivo de dar a conocer la importancia del buen hábito y manteniendo el interés tanto del niño como de la persona adulta que participe en las actividades.

De acuerdo con el tercer y último objetivo específico que se planteó, llegamos a la conclusión que realizando el pilotaje con una cierta cantidad de madres y padres, la respuesta en general al diseño y cumplimiento del objetivo general de la herramienta pedagógica, fue positiva y nos da entender que en las madres e hijos que hacen parte de los CPS de suba de la universidad Santo Tomás, puede llegar funcionar en la enseñanza de hábitos de vida saludables.

Aportes

De acuerdo a los aportes que se generaron a partir del perfil profesional, se brindó una revisión documental exhaustiva, la cual brinda la información adecuada para el desarrollo tanto del proyecto macro y el presente proyecto, así se da sustento teórico y validez para sus lectores. En el desarrollo de nuestras habilidades como profesionales, podemos observar que la capacidad que tenemos como investigadores está en vía de desarrollo adecuadamente, en vista de la información que se encontró relacionada con el tema.

Se genera un aporte a la recreación y al desarrollo de hábitos de vida saludables, ya que se diseña una herramienta pedagógica en la cual se va inmersa la enseñanza de hábitos de vida saludables por medio de juegos y diversión tanto de los niños como de los adultos, característica neta de la recreación, cualquier persona puede participar. Desde la carrera podemos brindar un aporte a las personas a las que pueda llegar la herramienta pedagógica, en la mejora de su calidad de vida, beneficios a su salud mental y física, también podemos incluir

una mejora en las relaciones intrafamiliares, ya que al realizar esta cartilla en familia podemos brindar una unión de los miembros de la familia.

Referencias

- Acosta Fajardo, L., Sierra Delgadillo, V., Ruiz Gonzalez, L.J., & Piratova Lopez, D.A. (2023). Plantilla para presentación de proyectos de investigación fodein multicampus. Nombre del sitio. https://usantotomaseduco-my.sharepoint.com/personal/ladyruizg_usta_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx?ga=1&id=%2Fpersonal%2Fladyruizg%5Fusta%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2F2023%20Lady%20Johanna.
- Al-Maskari, F. (2010). *Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud* | Naciones Unidas. the United Nations. Retrieved March 15, 2023, from.Nombre del sitio. <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
- Arboleda Marquez, C., & Guarín, M. L. (2019). *La Recreación como herramienta pedagógica en la aplicación de las habilidades básicas del grado pre escolar de la institución educativa ciudadela nuevo occidente del corregimiento San Cristóbal*. Universidad Cooperativa de Colombia. Nombre del sitio. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/07f81315-c5da-4cc9-86c0-b6875bc90768/content>
- Borrás, O. (2015). *Fundamentos de la gamificación GATE*. Archivo Digital UPM. Retrieved March 16, 2023, from Nombre del sitio. https://oa.upm.es/35517/1/fundamentos%20de%20la%20gamificacion_v1_1.pdf
- Del Castillo, P., & Pando Velasco, F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *REVISTA DE PSIQUIATRÍA INFANTO-JUVENIL*, 37(2), 30-44. Nombre del sitio. <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355/293>
- Gallardo Escudero, A., Muñoz Alférez, M. J., Planells Del Pozo, E. M., & López Aliaga, I. (2015). La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 975-97. Nombre del sitio. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n2/58originalotros05.pdf>

- Ibarra Mora, J. L., Ventura Val-Llovera, C., & Hernandez Mosquera, C. (2019, January 1). *Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes*. RUC. Retrieved March 16, 2023, from. Nombre del sitio.
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS_%202019_5-1_art_5.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chil Nutr*, 39(3), 40. Nombre del sitio. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Monje Mahecha, J., & Figueroa Calderón, C. J. (2011, Abril | 12). *ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DEL HUILA*. Vista de Estilos de vida de los adolescentes escolares. Retrieved March 16, 2023, from. Nombre del sitio.
<https://journalusco.edu.co/index.php/entornos/article/view/1991/3123>
- Ortega Navas, M. D. C. (2014, March 1). *La familia como agente promotor de estilos de vida saludables*. Observatorio de la Familia. Retrieved March 15, 2023, from. Nombre del sitio. <https://www.thefamilywatch.org/wp-content/uploads/RIDSPF51.pdf>
- Pérez López, I. J., & Delgado Fernandez, M. (2013). *Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar*. Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. Retrieved March 16, 2023, from Nombre del sitio.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/97443/re36015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Romero Velarde, E., Campollo Rivas, O., Castro Hernandez, J. F., Cruz Osorio, R., & Vasquez Garibay, E. (2006). Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos. *Medigraphic*, 63, 187-194. Nombre del sitio. <https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2006/hi063f.pdf>
- Salazar, C. G. (1996). Educación Física y Recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*, 20(1), 57-65. Nombre del sitio. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/24564/24753>
- Vilchez Barroso, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en escolares en escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca Granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos*. Nombre del sitio.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1561/16729158.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexos

Matriz Revisión

	HÁBITOS		
	Alimentación	Actividad Física	Consumo alcohol y tabaco
Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescente	Los adolescentes tienen una baja adherencia a consumir el desayuno, lo cual preocupa, ya que se evidencia que los jóvenes que son más activos físicamente, tiene una mayor adherencia al consumo del desayuno, se debe tener en cuenta que el desayuno es crucial para sus actividades diarias y desarrollo saludable en su adolescencia	El nivel de actividad física alto es superior en hombres que en mujeres, pero el nivel bajo de actividad física es superior en mujeres que en hombres, es decir que las mujeres adolescentes tienen un nivel menor de actividad física que los hombres	El consumo de alcohol y tabaco en adolescentes empieza en edades tempranas, estando relacionado con el bajo nivel de actividad física que realizan, siendo el consumo de estos elementos más alto en hombres que en mujeres , el consumo de alcohol puede ser contrarrestado con aumentar los niveles de práctica de actividad física.

Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar	La cantidad de adolescentes que están omitiendo el desayuno es alarmante, además que la cantidad tiende a aumentar con la edad, se debe tener en cuenta que el consumo de bebidas azucaradas es muy elevado y el consumo de frutas es bastante bajo, en un futuro afectando la calidad de vida de los adolescentes. La presencia de los padres de familia en la casa, disminuye la cantidad de personas que no desayunan y mejora la calidad de los desayunos, a mayor presencia de las familias, mejor es la calidad de la alimentación		
Vista de Estilos de vida de los adolescentes escolares	Gran porcentaje de los estudiantes adolescentes, tienen un consumo muy elevado de bebidas azucaradas, dulces, pasteles entre otros que no se ve gran afectación por su metabolismo acelerado, pero es un hábito que se puede mantener por años y que puede ser transferido a la etapa adulta donde si va a tener repercusiones de salud graves	Se debe aumentar la cobertura de la práctica de la actividad física a nivel profesional, ya que un alto porcentaje de adolescentes realiza actividad física de manera informal, sin supervisión de un profesional, aumentando el riesgo de lesiones	Se conoce que gran porcentaje de la población estudiantil adolescente, consume alcohol, puede ser de manera periódica u ocasionalmente, dando a entender que es bastante probables que en la vida adulta de estos adolescentes el consumo de alcohol esté presente, llegando a afectar la calidad de vida de las personas si es en exceso.

Vista de Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos	Mantener en casa unos horarios estructurados de comida, que sean estrictamente para esta labor, ya que niños y jóvenes tienden a realizar otras actividades mientras se alimentan, hábito que no es correcto, es decir en el horario establecido, se debe sentarse a comer y hasta culminar el alimento se puede poner en función de otra tarea.	Es imposible realizar actividades al aire libre debido al confinamiento, así que los padres de familia deben estar en la capacidad de ingeniarse y realizar actividades que potencien la práctica de actividad física en el hogar, sin tener llegar al aburrimiento de los niños y ante todo que el niño tenga un ánimo alto, la mayor parte del tiempo	
ADQUISICIÓN Y MANTENIMIENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ESCOLARES DE TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA COMAR	En distintos casos, los padres de familia por hacer un bien, terminan haciendo un mal para los hijos, ya que los llevan a un consumo excesivo de alimentos, causando un sobrepeso u obesidad, desde casa y en la escuela se debe enseñar unos buenos hábitos alimenticios, ya que los hábitos adquiridos en estas edades, son fundamentales porque son los que perseveran en el tiempo y llegan a la adultez, donde es un factor de riesgo para el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles	Es importante resaltar que la educación en hábitos de vida saludable, debe ser también desde la escuela por eso, la materia de educación física debe ser incluida obligatoriamente, ya que para nadie es un secreto los beneficios que trae para el ser humano la realización de actividad física regular, más en los niños en edad escolar, donde trae consigo un desarrollo corporal armónico y equilibrado, siendo beneficio integral, ya que hay una educación en todos los ámbitos como son: Cognitivo, social, motriz, afectivo	Debemos tener en cuenta que existen dos tipos de fumadores, fumador pasivo y activo, los niños se ven afectado de gran manera por el humo de cigarrillo en el ambiente, causándoles enfermedades pulmonares y cardiovasculares en un futuro, los jóvenes por la influencia del medio que los rodea, toman la decisión de fumar, aunque no disfrutan las primeras experiencias, llegan a ser adictos al tabaco; Así como el tabaco el alcohol, por ser drogas legales es más fácil su acceso, los jóvenes tiene un consumo alto de alcohol, se presenta en gran parte los fines de semana, también tiene sus riesgos, accidentes, lesiones, muerte, intoxicaciones, los niños son consumidores pasivos, ya que pueden llegar a sufrir las consecuencias del alcohol por

			medio de un familiar (maltrato).
La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas			Se mantiene un elevado porcentaje de jóvenes que consumen alcohol, este porcentaje de jóvenes lo hacen los fines de semana, pero el consumo de alcohol es elevado, por otra parte sigue existiendo los jóvenes que consumen alcohol en días de semana, la prevalencia de los jóvenes que más consumen más alcohol, son los que tienen menor edad, ya que pueden buscar en el alcohol un aliado para socializar y perder la timidez, y vivir nuevas experiencias en su vida universitaria, también se debe tener en cuenta que existe un alto porcentaje de jóvenes que fuman, siendo así, existe un daño cerebral mayor en jóvenes que fuman y beben que el daño que se produce si solo se fuma o solo se bebe, sin contar que llevan una vida sedentaria.
Hábitos de vida saludable en la población universitaria	Los patrones culturales de la alimentación se están deteriorando cada vez más produciendo una desestructuración de los ritmos y hábitos alimenticios, como	El ejercicio físico regular y realizado de forma adecuada nos ayuda a mantener un peso estable así como mejora el estado del cuerpo y de la mente; ayudándonos a mantener la función	Encontrándose como los factores protectores: la participación en deportes, buena apreciación de sí mismos y tener amigos que no fumen, sobre todo su mejor amigo, también es un factor de

	realizar comidas fuera de casa, aumento de la utilización de la comida rápida y también por jornadas acumuladas	cardiovascular, músculo esquelético y metabólica. Por lo que se puede considerar al ejercicio físico como una herramienta indispensable de la prevención de los problemas de salud que causan muchas muertes en los países desarrollados	protección tener padres que no fumen y poseer un buen conocimiento acerca de lo perjudicial que es para la salud consumir tabaco. En cuanto a los factores de riesgo más importantes nos encontramos la baja autoestima, falta de actividad deportiva, alta concurrencia a fiestas y tener amigos que fumen sobre todo su mejor amigo y padres 3
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE COMO INDICADOR DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: DISCURSOS Y PRÁCTICAS EN ESCUELAS 1	Los estudiantes conocen las mejores opciones de alimentación y buscan formas de alimentarse de manera balanceada, pero en lo práctico el acceso a la alimentación saludable es difícil, debido a sus condiciones materiales y familiares.	En las escuelas con HVS alto se destaca el rol de la actividad física como herramienta de trabajo con estudiantes “rebeldes” o en situación de consumo de drogas. Se observa una cultura deportiva, con espacios e infraestructura disponible y la clase de educación física asume un estatus importante. Conceptos como metabolismo, energía, salud, disciplina, respeto y mejora en el estado anímico, se hacen presentes	
Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de		Un nivel de actividad física alto es superior en hombres que en mujeres y un nivel bajo, es superior en mujeres que en hombres, siendo estos resultados consistentes con estudios que determinan que las adolescentes mujeres tienen menor nivel de actividad	Considerando el estudio nacional como referencia, este estudio evidencia un consumo promedio 12.7% mayor en el consumo de cigarrillos, siendo específicamente un 10% y 14,2% mayor en hombre y mujeres respectivamente. Frente al consumo de alcohol, el estudio identifica un consumo

tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos		física que los varones	promedio 9,2% inferior, siendo específicamente un 10,6% y 8,9% menor en hombre y mujeres respectivamente.
Cómo lograr una vida saludable	La dieta es el conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios y estos son el resultado del comportamiento más o menos consciente, que conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de las costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, nutricionales, etc.). No cabe duda de que los hábitos alimentarios que definen nuestra dieta condicionan nuestro estado nutricional y, por ende, nuestro estado de salud presente y futuro.	La sociedad actual promueve el culto a la imagen, a los cuerpos sanos y en forma, sin embargo cada vez es mayor la tendencia a la búsqueda de comodidades, condiciones laborales poco activas, mayor ocio y sedentarismo frente a las pantallas, siendo factores que promueven la ausencia de la actividad física, de una forma consciente o inconsciente. Todas estas constituyen barreras a la hora de promover nuevos hábitos saludables, y el fácil acceso a medios de comunicación y fuentes de información variada, crean un juicio dudoso sobre lo beneficioso o no que resulta incrementar el ejercicio.	Aunque puede ser difícil dejar de fumar, los beneficios para la salud de romper con este hábito son inmediatos, para el individuo, su familia y su entorno. Disminuir el riesgo de padecer cáncer, enfermedades del corazón y ataque al cerebro son sin duda motivos para instaurar nuevos hábitos de vida más saludables. Para quienes aún cuestionan los beneficios, es necesario recordar que existe evidencia científica de que un hombre de 35 años de edad que deja de fumar aumenta su esperanza de vida en un promedio de 5 años (27). Definitivamente vale la pena intentarlo y lograrlo.
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA VIDA	Hoy, debido al ritmo de vida de la personas, la mayoría ha optado por alimentarse con productos de baja calidad (ricos en triglicéridos, altos en colesterol, en	A nivel mundial se puede comprobar que es poca la cantidad de personas que dedica tiempo a la práctica de actividad física, y que además existen diferencias en cuanto al género. De	

DEL SER HUMANO	azúcar, etc.), debido a que es más sencillo su procesamiento y su preparación requiere menos tiempo. Aunado a ello, el hábito de alimentación está relacionado con el estado emocional de la persona, debido a que esta come desproporcionadamente cuando se encuentra alegre, triste o enojada, así como cuando se experimenta soledad, frustración o estrés	acuerdo con Mills (2007), por ejemplo, los hombres tienden a ser más activos que las mujeres y esto es consecuente en todas las edades; además, determinó que se presenta una marcada disminución de la actividad física con la edad en ambos sexos.	
UNA REVISIÓN SOBRE LAS VARIABLES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	La calidad de la alimentación abarca el consumo o no de determinados alimentos y la frecuencia con la que se consumen. La estructura de las comidas recoge la frecuencia de comidas regulares o frecuencia semanal con la que los sujetos realizan las cinco comidas fundamentales	Además estas características son introducidas en estudios de todas las edades. Otros aspectos relacionados que sólo aparecen en los estudios con muestras de niños y adolescentes son la opinión sobre las clases de educación física en el colegio, la autovaloración deportiva, los planes de futuro en este terreno, los motivos por los que el individuo hace deporte, la pertenencia a algún equipo de deportes de la escuela, la realización de ejercicio sólo o en compañía, la participación en competiciones deportivas y la práctica deportiva de los padres y otras personas	

		allegadas.	
EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD	En relación con la nutrición se evidenció en los cuatro grupos encuestados que califican en forma inadecuada las prácticas nutricionales. Haciendo referencia al ítem que evalúa la “satisfacción con el peso”, se demostró un alto inconformismo en la población encuestada, este hecho se ve reflejado de igual forma en la percepción de un peso inadecuado por parte de población colombiana en el estudio (ENSIN 2010)⁴, ya que en este se concluyó que las personas con un nivel de educación superior a la secundaria presentaron mayores tendencias a sobreestimar su incremento en el IMC (9,1%) comparadas con el 3,2% de las que tenían estudios de primaria básica.	En cuanto a la actividad física, se pudo observar que en los grupos de docentes, administrativos, estudiantes de pre y posgrado se aseveró que, en su mayoría, tenían poca actividad física. Por otra parte, se pudo inferir que los resultados obtenidos al compararlos con los de la población participante en el estudio de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2010), no distan de la realidad nacional, ya que en esta solo una de cada tres personas realizaba actividad física (caminar) como medio de transporte, una de cada cinco hacía actividad física en su tiempo libre y solo una de cada dieciocho montaba en bicicleta.	