

girl scouts



Entre la Tierra y el Cielo

con Hábitos Saludables

Usa tu Guía de Adultos de la Aventura junto con este libro de Equilibrio Energético para ayudar a que las Girl Scouts Daisy tengan un estilo de vida activo y saludable.



girl scouts

PRESIDENTA, JUNTA DIRECTIVA NACIONAL
Connie L. Lindsey

DIRECTORA EJECUTIVA NACIONAL
Anna Maria Chávez

DIRECTOR OPERATIVO
Jan Verhage

VICEPRESIDENTA, PROGRAMA
Eileen Doyle

DIRECTORA SÉNIOR, RECURSOS DEL PROGRAMA: Suzanne Harper

EDITOR: Tommi Lewis Tilden

ESCRITO POR: Janet Ungless

DISEÑADO POR: LuAnn Graffeo Blonkowski

ILUSTRADO POR: Susan Swan

ARTE Y PRODUCCIÓN: Douglas Bantz, Sarah Micklem, Jeff Shale

JEFE DE COPIAS: Joseph Manghise

© 2012 by Girl Scouts of the USA

Publicado por primera vez en 2012 por Girl Scouts of the USA 420 Fifth Avenue, New York, NY 10018-2798 www.girlscouts.org

Todos los derechos reservados. Este libro no puede reproducirse total ni parcialmente de ninguna manera ni por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluso la fotocopia, la grabación o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información ahora conocido o inventado posteriormente, sin la autorización previa por escrito de Girl Scouts of the United States of America. Impreso en los Estados Unidos.



Esta publicación fue posible gracias a una generosa donación de la Healthy Weight Commitment Foundation (Fundación Pacto a un Peso Saludable).

Estimado voluntario:

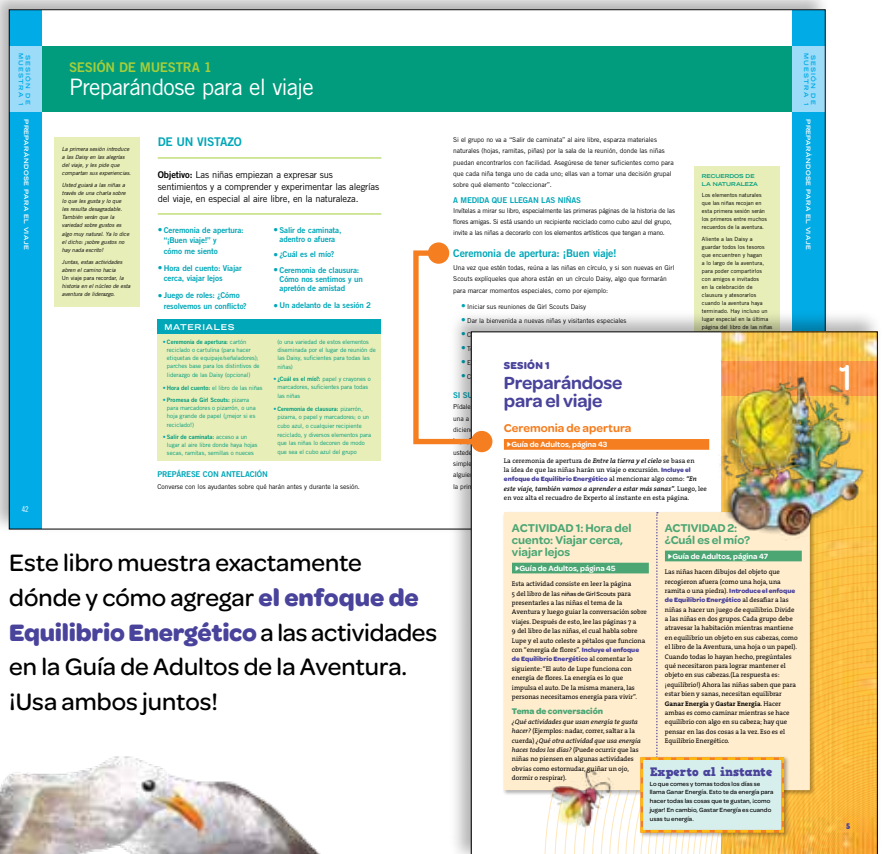


Las Girl Scout Daisies en la Aventura *Entre la tierra y el cielo*, aprenden sobre plantas, árboles y animales mientras adquieren habilidades de liderazgo importantes. Con este libro, puedes ayudarlas a incorporar a su Aventura un enfoque especial en una vida activa y saludable a través del Equilibrio Energético.

A continuación, cómo usar este libro:

1 Abre la Guía de Adultos en la página 42 donde está la primera de 10 sesiones de esta Aventura.

2 Luego, ve a la página 5 de este libro que contiene consejos que te ayudarán a incorporar un enfoque de Equilibrio Energético a la Sesión 1. Este libro ofrece consejos para cada sesión en la Guía de Adultos de *Entre la tierra y el cielo*.



Este libro muestra exactamente dónde y cómo agregar el enfoque de Equilibrio Energético a las actividades en la Guía de Adultos de la Aventura. ¡Usa ambos juntos!

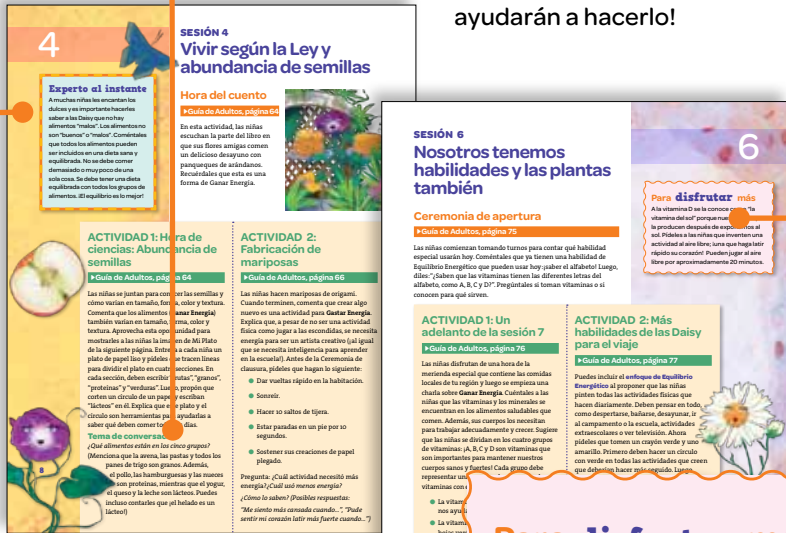


3 Este libro también incluye herramientas especiales llamadas Tema de conversación, Experto al instante y Para disfrutar más, que ayudan a guiar a las Daisies en su Aventura.



Tema de conversación

Estudios muestran que las personas aprenden mejor realizando actividades prácticas seguidas de una reflexión. ¡Y con las niñas es igual! Por eso, es importante involucrar a las niñas en el proceso de “aprendizaje práctico”. Permite que las niñas se diviertan haciendo las actividades y, una vez que hayan terminado, guíalas en una charla. ¡Los recuadros del Tema de conversación te ayudarán a hacerlo!



Experto al instante

Estos recuadros te darán información general sobre ejercicios, nutrición y fisiología para compartirla con las niñas.

¡Da vuelta la página y lee más sobre el Equilibrio Energético y cómo este concepto puede ayudar a que las niñas aprendan a tener una vida más sana y feliz!

Para disfrutar más

Estos recuadros te proporcionan ideas para actividades adicionales que las niñas pueden hacer si les interesa y cuentan con tiempo.



Debes estarte preguntando...

Si nunca antes has realizado una Aventura con un enfoque complementario, puede que tengas algunas dudas.

P ¿Puedo usar el libro sobre Equilibrio Energético por sí solo?

R Este libro está diseñado para usarlo junto con la Aventura *Entre la tierra y el cielo*. Las actividades y la información son una manera divertida para que brindes a las niñas el beneficio adicional de aprender sobre una vida activa y sana.

P Si las niñas realizan la Aventura *Entre la tierra y el cielo* con este enfoque en una vida activa y sana, ¿podrán igualmente ganar los distintivos de liderazgo de la Aventura?

R ¡Por supuesto! Como siempre, solo sigue los pasos descritos en tu Guía de Adultos de la Aventura para ayudarlas a que ganen los distintivos de liderazgo de la Aventura.

P ¿Qué pasa si no tenemos tiempo para hacer las 10 sesiones de la Aventura *Entre la tierra y el cielo*?

R Como todas las oportunidades de liderazgo de las Girl Scouts, lo más importante es la calidad de las experiencias de las niñas! A muchos voluntarios les parece más fácil seguir la Guía de Adultos y la guía de sesión tal como están escritas. Sin embargo, dependiendo de la agenda e intereses de las niñas, variará el tiempo necesario para finalizar las actividades.

¿QUÉ ES EL

EQUILIBRIO ENERGÉTICO?

Gastar Energía

Ganar Energía

El Equilibrio Energético es el balance de dos cosas: **Ganar Energía**...las calorías que obtienes al comer y beber. **Gastar Energía**...las calorías que quemas en actividades físicas. Estas incluyen las actividades de la vida diaria (como vestirse o limpiar tu habitación), actividades físicas que requieren más esfuerzo (como subir escaleras o hacer deportes) y procesos básicos del cuerpo (como pensar y dormir).

- ☀ Los seres humanos necesitamos energía para respirar, movernos, hacer circular la sangre e incluso pensar. Obtenemos esta energía de las calorías que proveen los alimentos y las bebidas. Una caloría es una unidad de medida de la energía. Supongamos que un alimento o una bebida contiene 100 calorías; esta sería una manera de describir cuánta energía obtiene nuestro cuerpo cuando comemos o bebemos.
- ☀ Un niño de edad escolar promedio necesita entre 1600 y 2500 calorías por día, que luego usa (o quema) en sus actividades diarias. (La mayoría de las niñas están dentro de este rango).
- ☀ El Equilibrio Energético no consiste en contar calorías. ¡Las niñas necesitan calorías para tener energía! No comer lo suficiente puede hacer que se sientan cansadas o incluso se enfermen. Las niñas también deben aumentar de peso como parte de su crecimiento y desarrollo normal, pero sin promover el aumento de peso en exceso. Por ese motivo, es importante lograr un equilibrio de los requisitos calóricos diarios (**Ganar Energía**) con la actividad física regular (**Gastar Energía**). Las niñas deben aspirar a hacer actividad física por 60 minutos diariamente.
- ☀ **Ganar Energía y Gastar Energía** no tienen que estar en equilibrio exacto cada día. El objetivo es mantener el equilibrio sobre el tiempo, lo que nos ayuda a estar más sanos.

Para obtener más información, puedes preparar un plan de alimentación diario recomendado por edad y nivel de actividad en: www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx.

SESIÓN 1

Preparándose para el viaje

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 43

La ceremonia de apertura de *Entre la tierra y el cielo* se basa en la idea de que las niñas harán un viaje o excursión. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al mencionar algo como: “*En este viaje, también vamos a aprender a estar más sanas*”. Luego, lee en voz alta el recuadro de Experto al instante en esta página.

ACTIVIDAD 1: Hora del cuento: Viajar cerca, viajar lejos

►Guía de Adultos, página 45

Esta actividad consiste en leer la página 5 del libro de las niñas de Girl Scouts para presentarles a las niñas el tema de la Aventura y luego guiar la conversación sobre viajes. Después de esto, lee las páginas 7 a 9 del libro de las niñas, el cual habla sobre Lupe y el auto celeste a pétalos que funciona con “energía de flores”. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al comentar lo siguiente: “El auto de Lupe funciona con energía de flores. La energía es lo que impulsa el auto. De la misma manera, las personas necesitamos energía para vivir”.

Tema de conversación

¿Qué actividades que usan energía te gusta hacer? (Ejemplos: nadar, correr, saltar a la cuerda) ¿Qué otra actividad que usa energía haces todos los días? (Puede ocurrir que las niñas no piensen en algunas actividades obvias como estornudar, guiñar un ojo, dormir o respirar).



ACTIVIDAD 2: ¿Cuál es el mío?

►Guía de Adultos, página 47

Las niñas hacen dibujos del objeto que recogieron afuera (como una hoja, una ramita o una piedra). **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al desafiar a las niñas a hacer un juego de equilibrio. Divide a las niñas en dos grupos. Cada grupo debe atravesar la habitación mientras mantiene en equilibrio un objeto en sus cabezas, (como el libro de la Aventura, una hoja o un papel). Cuando todas lo hayan hecho, pregúntales qué necesitaron para lograr mantener el objeto en sus cabezas. (La respuesta es: ¡equilibrio!) Ahora las niñas saben que para estar bien y sanas, necesitan equilibrar **Ganar Energía** y **Gastar Energía**. Hacer ambas es como caminar mientras se hace equilibrio con algo en su cabeza; hay que pensar en las dos cosas a la vez. Eso es el Equilibrio Energético.

Experto al instante

Lo que comes y tomas todos los días se llama **Ganar Energía**. Esto te da energía para hacer todas las cosas que te gustan, ¡como jugar! En cambio, **Gastar Energía** es cuando usas tu energía.





SESIÓN 2

Comienza el viaje

Para **disfrutar** más

Sugiere a las niñas dibujar un arcoiris en un papel. Recuérdales que comer un “arcoiris” de alimentos es una forma excelente para mantenerse sanas. Propón a las niñas hacer una lista de todas las frutas y verduras de colores que coman entre hoy y el próximo encuentro de las Daisy y también unir los alimentos a los colores del arcoiris. Sus familiares pueden ayudarlas a hacer la lista. Pide a las niñas que traigan la lista para presentarla en el próximo encuentro.

Juego de roles: Cómo ayudo a mis amigas

►Guía de Adultos, página 52

En esta actividad, las niñas representan escenas para demostrar un comportamiento amable y afectuoso. Comenta que sentirnos bien con nosotras mismas es importante para el Equilibrio Energético porque nos ayuda a tomar buenas decisiones para alimentarnos y a estar activas. Menciona que una buena manera de ayudar a las amigas es hacer actividades juntas.

No solo es más divertido sino que tener una vida activa y sana se convierte en un buen hábito.



ACTIVIDAD 1: Hora de ciencias: El dulce aroma de la tierra

►Guía de Adultos, página 53

Las niñas invitan a un jardinero local a hablar sobre los tipos de tierra y mostrar varias muestras de tierra. Además, las niñas aprenden que las flores obtienen nutrientes del suelo. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al decirles: “¿Saben quién obtiene nutrientes del suelo? Las plantas que producen frutas y verduras, los alimentos que las ayudan a crecer. ¡Comer frutas y verduras es una forma de **Ganar Energía!**”. Pídele al jardinero que hable sobre el trabajo físico necesario para plantar, cosechar y preparar o conservar los alimentos frescos. (Si no tienen un invitado, propón que las niñas interpreten todas las diferentes actividades que un jardinero haría: plantar semillas, cortar el pasto, regar las plantas, rastrillar las hojas y quitar la maleza). Recuérdales que estos son ejemplos de actividades para **Gastar Energía**.

ACTIVIDAD 2: Una caminata por la naturaleza para encontrar colores

►Guía de Adultos, página 53

Antes de que las niñas empiecen su caminata por la naturaleza, se turnan para nombrar sus colores favoritos. Puedes **incluir el enfoque de Equilibrio Energético** al mencionar que los colores de la naturaleza también incluyen los colores de frutas y verduras, las cuales crecen en las plantas y los árboles. Pregúntales a las niñas qué frutas y verduras comen. No importa si son congeladas, frescas del mercado o en lata. Recuérdales a las niñas que comer frutas y verduras es una forma de **Ganar Energía**. Entrégales papel y pídeles que compongan un collage de las frutas y verduras coloridas que les gusta comer. Pueden dibujar con lápices de colores, fibras y pinturas, pegar imágenes cortadas de revistas y diarios, ¡o ambas!

¿Cuántos colores tienen? ¿Cuántos de estos alimentos coloridos comieron últimamente?

SESIÓN 3

Tú, yo, ¡a ver lo distintas que podemos ser!



3

A medida que llegan las niñas

► Guía de Adultos, página 56

En esta sesión, las niñas eligen un sentimiento y dibujan cómo sería una persona con ese sentimiento. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles que dibujen algo que las hace feliz. Puede ser pasar tiempo con papá o mamá, acariciar a su perro o nadar. Explícales a las niñas que hacer las cosas que nos hacen felices también puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Para disfrutar más

Ve las meriendas sugeridas en la página 58 en el Festín con partes de plantas. Sugiereles a las niñas crear una flor en un plato de papel con las partes de plantas antes de merendar. Toma una foto de cada una de las flores comestibles de las niñas en su plato e imprímelas (en ese momento o después) como un recuerdo para pegar en sus libros de Daisy.

ACTIVIDAD 1: Hora de ciencias: Cómo beben las plantas

► Guía de Adultos, página 58

Las niñas observan cómo las plantas pueden marchitarse cuando no tienen suficiente agua. Coméntales que, para las personas, beber líquidos y estar hidratados es una forma de **Ganar Energía**. Puedes decir algo como: *“Al igual que las plantas, los seres humanos necesitamos agua cuando tenemos sed. Esto es parte de mantener el Equilibrio Energético”*. Anima a las niñas para que nombren una actividad o situación en la que tienen sed. (Ejemplos: cuando hace calor, cuando andan en bicicleta, cuando corretean). Pregúntales qué es lo que más toman cuando tienen sed.

Tema de conversación

Tal vez algunas de las niñas nunca antes hayan probado té o el jugo de arándanos agrios. Probar cosas nuevas es una manera de ser aventureras. Está bien si no les gusta algo, pero es genial probar cosas nuevas. Después de todo, *¡los macarrones con queso o cualquier otra de las comidas favoritas fueron nuevas alguna vez! Luego, pregunta: ¿Han probado algo que antes no les gustaba pero ahora sí?*

ACTIVIDAD 2: Juego de roles: ¡Yo siento esto, tú sientes eso!

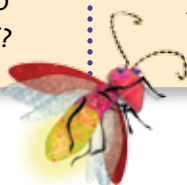
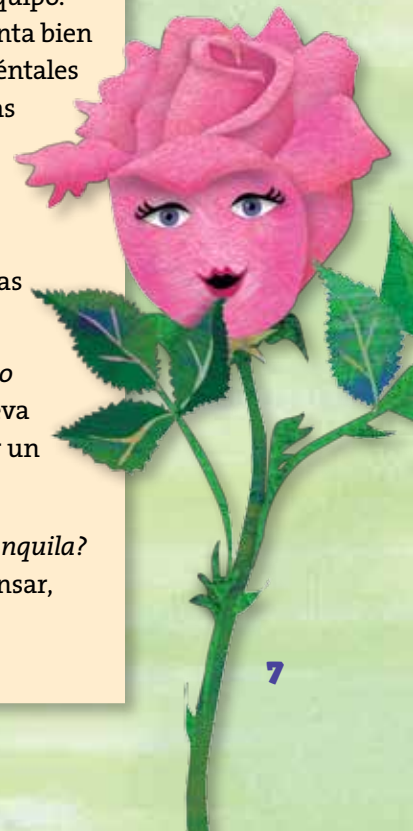
► Guía de Adultos, página 59

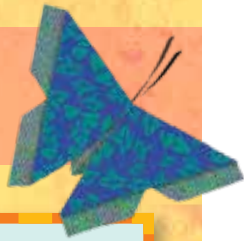
Las niñas hacen una dramatización sobre sus sentimientos. Este sería el momento ideal para mencionar cómo algunas actividades para **Gastar Energía**, como hacer deportes o jugar un juego, pueden fomentar la confianza en uno mismo y promover el trabajo en equipo. Otras actividades hacen que uno se sienta bien con su cuerpo, fuerte y con energía. Cuéntales a las niñas que estar físicamente activas por una hora las ayuda a mantener su equilibrio energético y a sentirse feliz.

Tema de conversación

Después del juego de dramatización, las puedes hacer estas otras preguntas:

- *¿Qué cosas te hacen sentir un poco nerviosa?* (Ejemplos: ir a una nueva escuela, probar algo nuevo, jugar un juego nuevo).
- *¿Qué cosas te hacen sentir más tranquila?* (Ejemplos: comer, dormir o descansar, hablar con mi familia).





SESIÓN 4

Vivir según la Ley y abundancia de semillas

Experto al instante

A muchas niñas les encantan los dulces y es importante hacerles saber a las Daisy que no hay alimentos “malos”. Los alimentos no son “buenos” o “malos”. Coméntales que todos los alimentos pueden ser incluidos en una dieta sana y equilibrada. No se debe comer demasiado o muy poco de una sola cosa. Se debe tener una dieta equilibrada con todos los grupos de alimentos. ¡El equilibrio es lo mejor!

Hora del cuento

► **Guía de Adultos, página 64**

En esta actividad, las niñas escuchan la parte del libro en que sus flores amigas comen un delicioso desayuno con panqueques de arándanos. Recuérdales que esta es una forma de **Ganar Energía**.



ACTIVIDAD 1: Hora de ciencias: Abundancia de semillas

► **Guía de Adultos, página 64**

Las niñas se juntan para conocer las semillas y cómo varían en tamaño, forma, color y textura. Comenta que los alimentos (**Ganar Energía**) también varían en tamaño, forma, color y textura. Aprovecha esta oportunidad para mostrarles a las niñas la imagen de Mi Plato de la siguiente página. Entrega a cada niña un plato de papel liso y pídeles que tracen líneas para dividir el plato en cuatro secciones. En cada sección, deben escribir “frutas”, “granos”, “proteínas” y “verduras”. Luego, propón que corten un círculo de un papel y escriban “lácteos” en él. Explica que este plato y el círculo son herramientas para ayudarlas a saber qué deben comer todos los días.

Tema de conversación

¿Qué alimentos están en los cinco grupos?

(Menciona que la avena, las pastas y todos los panes de trigo son granos. Además, el pollo, las hamburguesas y las nueces son proteínas, mientras que el yogur, el queso y la leche son lácteos. Puedes incluso contarles que ¡el helado es un lácteo!)

ACTIVIDAD 2: Fabricación de mariposas

► **Guía de Adultos, página 66**

Las niñas hacen mariposas de origami. Cuando terminen, comenta que crear algo nuevo es una actividad para **Gastar Energía**. Explica que, a pesar de no ser una actividad física como jugar a las escondidas, se necesita energía para ser un artista creativo (¡al igual que se necesita inteligencia para aprender en la escuela!). Antes de la Ceremonia de clausura, pídeles que hagan lo siguiente:

- Dar vueltas rápido en la habitación.
- Sonreír.
- Hacer 10 saltos de tijera.
- Estar paradas en un pie por 10 segundos.
- Sostener sus creaciones de papel plegado.

Pregunta:

¿Cuál actividad necesitó más energía?

¿Cuál usó menos energía?

¿Cómo lo saben? (Posibles respuestas:

“Me siento más cansada cuando...”, “Pude sentir mi corazón latir más fuerte cuando...”)



Entre la tierra y el cielo Unir los alimentos

Naranja

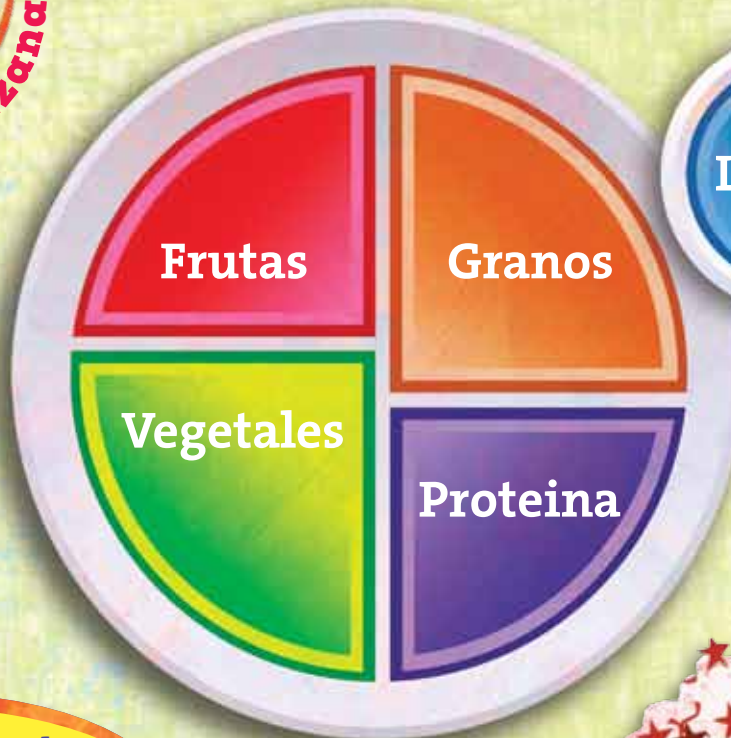


Manzana

En el libro de la Aventura de las niñas, se presentan algunos alimentos, como arándanos, panqueques, semillas de girasol y salmón, mientras viajan con las Flores Amigas. Propón que unan cada alimento con su sesión correspondiente sección en el diagrama Mi Plato (abajo) diseñado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



Panqueques de arándano



Lácteos

Para disfrutar más

Haz copias de esta página y entrégalas a las niñas. Pídeles que dibujen todos los alimentos que recuerden en el reverso de la hoja. Cuando hayan terminado, pregúntales a qué grupo de alimentos pertenecen sus dibujos.

Las sopas, los cereales y los jugos son una manera sabrosa de obtener vitaminas importantes que nuestro cuerpo necesita.

Zanahorias



Pastelito

El sistema de la guía alimentaria Choosemyplate (Mi Plato) de la USDA se diseñó para ayudar a los habitantes estadounidenses a tomar decisiones alimentarias saludables y estar activos todos los días. Reemplaza a la pirámide de alimentos. Para obtener más información, visita www.choosemyplate.gov.

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Reimpreso con autorización.

SESIÓN 5

Habilidades especiales.
Y también texturas**Experto al instante**

Ningún alimento brinda todos los nutrientes que necesitamos. Las niñas necesitan comer diferentes alimentos de los cinco mayores grupos de alimentos, que juntos cumplen con los requisitos nutricionales.

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 69

Las niñas comienzan deseándose una a la otra “Que tengas un buen viaje” en japonés. ¡Convierte esto en una charla sobre **Ganar Energía!** Dile a las niñas: “*Las diferentes culturas tienen su propio lenguaje. También tienen sus propias comidas, recetas y bebidas*”. Pregúntales si pueden decir el nombre de un alimento de Japón. (Ejemplos: sushi, fideos udon, teriyaki, sopa de miso, edamame). Continúa preguntando: ¿han probado alguna de estas comidas? ¿Alguna vez han probado una comida de otra cultura: italiana, china, griega, tailandesa o india? ¿Les gustó? Recuérdales que es genial probar cosas nuevas y ¡ser una exploradora de alimentos!

**ACTIVIDAD 1:
A medida que
llegan las niñas**

►Guía de Adultos, página 69

Las Daisy decoran sus maletas de la luciérnaga, en las que guardarán todas sus habilidades especiales. Pídeles a las niñas que agreguen el Equilibrio Energético a sus habilidades. En un pizarrón o un afiche, crea una tabla con **Ganar Energía** en la columna de la izquierda y **Gastar Energía** en la derecha. Pregunta por nombres de alimentos que hayan comido últimamente y realiza una lista en el lado izquierdo. Luego pregunta por algunas de las actividades físicas que hayan realizado o pueden hacer (eso compensaría lo anterior) y escríbelas en la derecha. Recuérdales que el Equilibrio Energético no ocurre en solo un día o incluso en cada semana, pero deben tratar de mantener un equilibrio energético sobre tiempo para tener una vida activa y saludable.

**ACTIVIDAD 2:
Ceremonia de clausura**

►Guía de Adultos, página 72

Mientras las niñas hablan sobre las habilidades especiales en las que quieren mejorar durante la Aventura, incluye el tema **Gastar Energía** al preguntarles qué actividad les gustaría hacer algún día. Podrías decir: “*Si pudieran hacer algo en cualquier lugar del mundo, ¿qué les gustaría hacer? ¿Tal vez nadar en el océano? ¿Una caminata de un día? ¿Hacer canotaje en rios de aguas corrientosas?*” Luego pregunta qué habilidades necesitarían para hacer su actividad “soñada”. ¿Necesitan aprender a ser una nadadora más fuerte? ¿O descubrir cómo estar segura en un sendero? ¿Alguna de las niñas tienen “actividades soñadas” en común? Quizás puedan planear hacer un viaje juntas o en grupo algún día.

Para disfrutar más

Después de un apretón de la amistad (¡una forma de **Gastar Energía!**), propón que cada niña invente su propio movimiento especial para hacer su corazón latir fuerte. Puede ser hacer saltos de tijera, reír fuerte, sacudir su cabeza o empezar a bailar.

SESIÓN 6

Nosotros tenemos habilidades y las plantas también

6

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 75

Las niñas comienzan tomando turnos para contar qué habilidad especial usarán hoy. Coméntales que ya tienen una habilidad de Equilibrio Energético que pueden usar hoy: ¡saber el alfabeto! Luego, diles: “¿Saben que las vitaminas tienen las diferentes letras del alfabeto, como A, B, C y D?”. Pregúntales si toman vitaminas o si conocen para qué sirven.

ACTIVIDAD 1: Un adelanto de la sesión 7

►Guía de Adultos, página 76

Las niñas disfrutaron de una hora de la merienda especial que contiene las comidas locales de tu región y luego se empieza una charla sobre **Ganar Energía**. Cuéntales a las niñas que las vitaminas y los minerales se encuentran en los alimentos saludables que comen. Además, sus cuerpos los necesitan para trabajar adecuadamente y crecer. Sugiere que las niñas se dividan en los cuatro grupos de vitaminas: ¡A, B, C y D son vitaminas que son importantes para mantener nuestros cuerpos sanos y fuertes! Cada grupo debe representar una escena sobre su grupo de vitaminas con estas indicaciones:

- La vitamina A está en las zanahorias y nos ayuda a ver en la noche
- La vitamina B está en las verduras de hojas verdes y ayuda al cuerpo a hacer proteínas y energía.
- La vitamina C está en las naranjas y puede ayudar a que tu cuerpo se cure si te cortas.
- La vitamina D está en la leche y ayuda a mantener tus huesos fuertes.

ACTIVIDAD 2: Más habilidades de las Daisy para el viaje

►Guía de Adultos, página 77

Puedes incluir el **enfoque de Equilibrio Energético** al proponer que las niñas pinten todas las actividades físicas que hacen diariamente. Deben pensar en todo, como despertarse, bañarse, desayunar, ir al campamento o la escuela, actividades extraescolares o ver televisión. Ahora pídeles que tomen un crayón verde y uno amarillo. Primero deben hacer un círculo con verde en todas las actividades que creen que deberían hacer más seguido. Luego, con amarillo, deben hacer un círculo en las actividades que deberían hacer menos. Anima a las niñas a compartir sus listas o dibujos y hablar sobre su elección del color.



Experto al instante

Una caloría no es buena o mala; es solo otra forma de medir la energía. Supongamos que un alimento o bebida contiene 100 calorías; esta sería una manera de describir cuánta energía obtiene nuestro cuerpo cuando lo comemos o bebemos. Las calorías alimentan a nuestro cuerpo, tal como la gasolina da energía a los autos.



SESIÓN 7

En la tierra de la leche y los quesos

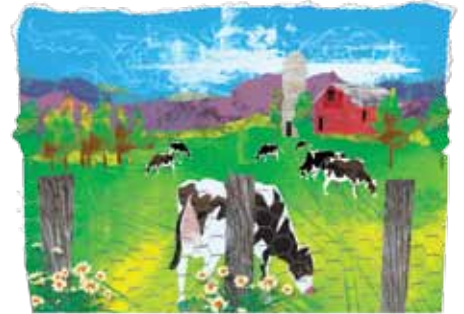
Para **disfrutar** más

Lleva a las niñas a una excursión para visitar una granja o un agricultor local. Es una forma estupenda para que las niñas prueben alimentos frescos (comer fresas, manzanas y verduras recién recogidas de la huerta) o incluso observar gallinas poniendo huevos y vacas siendo ordeñadas o comer queso fresco. ¡Recuérdales que comer alimentos frescos es **Ganar Energía** y trabajar en la granja es **Gastar Energía**!

Hora de la merienda: Celebrar los alimentos que se producen en mi región

►Guía de Adultos, página 80

Comer sano (**Ganar Energía**) ya es parte de esta sesión de las Daisy. Enriquece esta experiencia de esta forma: prepara una merienda con queso cheddar y suizo, leche con chocolate y frambuesas, lo mismo que comen las flores amigas. Comienza una charla sobre el origen de estos alimentos y pregúntales a las niñas qué lácteos les gustan más.



ACTIVIDAD 1: Un paseo por la naturaleza para encontrar texturas

►Guía de Adultos, página 80

Antes de salir afuera, las Daisy aprenden sobre cómo diferentes cosas son suaves, ásperas, blandas o duras. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al pedirles que describan alimentos de esa misma manera. Provee algunas muestras de alimentos, por ejemplo: una banana, una fresa, una melón, una zanahoria y una papa. Pídeles a las niñas que cierren sus ojos y que, de una en una, toquen cada una de las muestras. Mientras lo hacen, las niñas deben describir lo que sienten. (Ejemplos: blando, esponjoso, suave, áspero, duro). Anima a las niñas a continuar explorando las texturas de los alimentos en casa. Cuando se reúnan de nuevo, pregúntales qué descubrieron. ¿Algo que era puntiagudo? ¿Redondo? ¿Alguna cosa que hiciera un sonido crujiente?

ACTIVIDAD 2: Ceremonia de clausura

►Guía de Adultos, página 81

Al final de la sesión, después de que las niñas hayan nombrado sus lugares favoritos al aire libre, sugiere que dibujen una granja, una escena de la naturaleza o ejemplos de alimentos de granja. Propón que compartan sus dibujos con el grupo y que adivinen qué es. Luego, pide que las niñas “representen” todas las actividades para **Gastar Energía** que se les ocurra que los granjeros y agricultores puedan hacer en su trabajo. (Ejemplos: ordeñar una vaca, sembrar la tierra, manejar un tractor, recoger frutas, plantar semillas, batir la leche para hacer queso). ¿Qué otros ejemplos pueden pensar las niñas?



SESIÓN 8

Donde las flores se encuentran con los árboles

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 84

Las niñas hablan sobre el árbol de nueces en la historia de hoy y nombran sus árboles favoritos. Conviértela en una actividad para **Gastar Energía** al invitar a las niñas a caminar al aire libre para señalar los árboles (o plantas) que producen frutas, verduras y nueces.



8

Para disfrutar más

Imprime un mapa de tu área local o, si estás en el campamento, pídele al director del campamento un mapa del lugar. Distribuye pegatinas de corazones (o ellas pueden dibujar sus propios corazones) para que las niñas los peguen en los lugares del mapa donde podrían hacer actividades divertidas. Por supuesto, las ubicaciones no tienen que ser exactas.



ACTIVIDAD 1: Hora del cuento

►Guía de Adultos, página 85

Las niñas siguen a sus flores amigas mientras viajan a través del desierto caluroso. Tal vez ellas incluso hayan visto el mapa para saber cuáles son los diferentes estados a los que viajarán las amigas. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al pedir que las niñas nombren todos los lugares en el mapa (en su comunidad) donde hacen actividades que hacen latir más rápido su corazón. (Posibles respuestas: “juego en un parque”, “nado en el lago”, “ando en bicicleta en el sendero para bicicletas”, “juego al baloncesto en el gimnasio”, “camino en un sendero cerca de mi casa” o “correteo afuera del apartamento”). Alienta a las niñas a contar una historia sobre un día en que hicieron latir su corazón más rápido.

ACTIVIDAD 2: Un paseo por la naturaleza para calcar cortezas

►Guía de Adultos, página 86

Las niñas hacen una corta travesía por la naturaleza para calcar cortezas de árboles. Puedes **introducir el enfoque de Equilibrio Energético** al hacer que las niñas cuenten los pasos que hicieron en su caminata en la naturaleza. ¿Cuántos pasos creen que hacen por día? Los estudios indican que las niñas de 6 a 12 años deben caminar 12,000 pasos diariamente. Pregunta a las niñas cómo podrían hacer más pasos en sus actividades diarias. (Ejemplos: pasear al perro con un familiar, ayudar en la tareas de la casa, corretear, subir y bajar las escaleras en su apartamento).

Experto al instante

Las Daisy deben intentar hacer al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Podrías preguntarles si saben cuánto dura una hora (ejemplos: el tiempo en que nos reunimos las Girl Scouts, dos programas de televisión, etc.). Luego comenta que estar activo aumenta la fuerza de sus músculos y huesos, ayuda a la digestión, aumenta la energía y mejora la postura.



SESIÓN 9

Proteger un tesoro natural



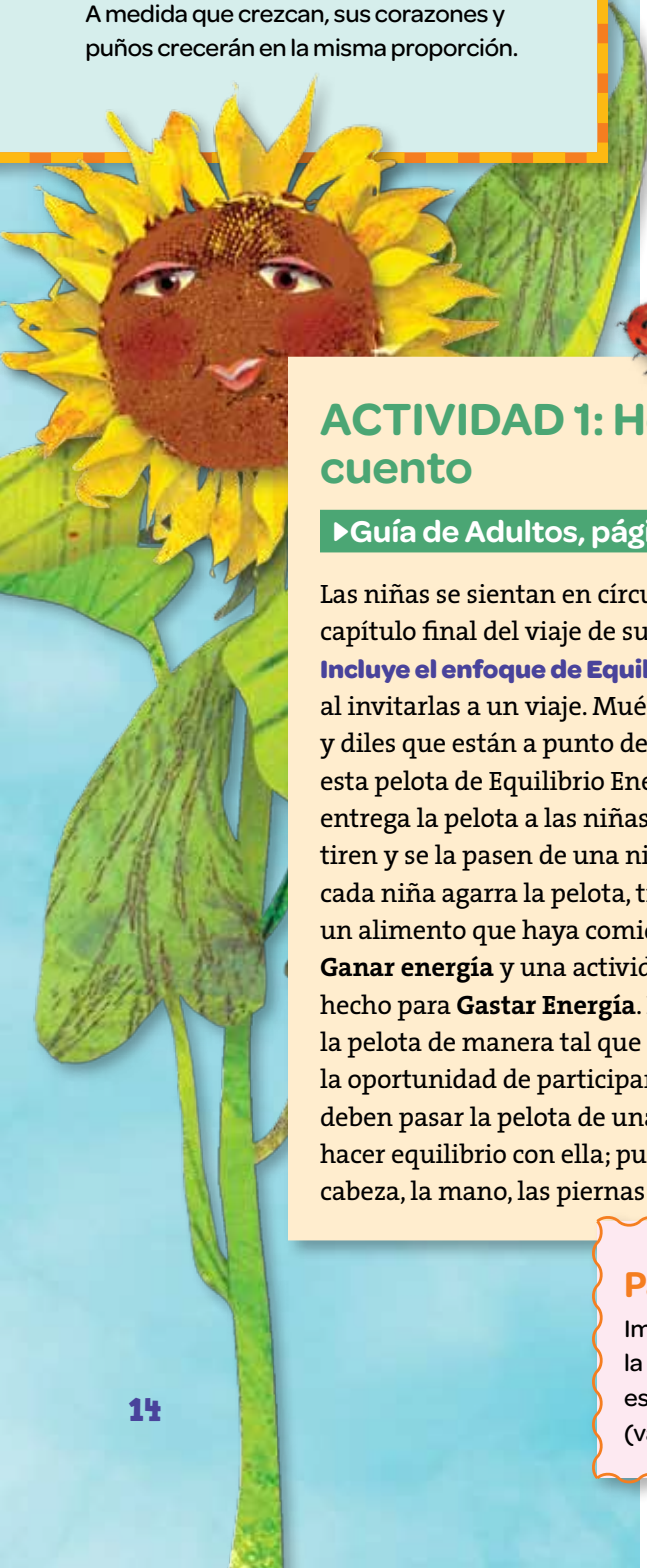
Ceremonia de apertura

► Guía de Adultos, página 89

Las niñas comienzan diciendo lo que sienten sobre el proyecto Clover, que ayudará a proteger elementos en la naturaleza. Es el momento ideal para comentarles que el Equilibrio Energético es una forma de proteger el cuerpo y estar sanas. Proteger significa mantener algo sano y fuerte. ¿En qué otras maneras ellas protegen su cuerpo? (Ejemplos: al comer el equilibrio justo de alimentos, haciendo ejercicio o también usando ropa abrigada, protector solar, un casco cuando andan en bicicleta o un sombrero al sol).

Experto al instante

Pídeles a las niñas que cierren el puño.
¡Ahora cuéntale a cada niña que ese es aproximadamente el tamaño de su corazón!
A medida que crezcan, sus corazones y puños crecerán en la misma proporción.



ACTIVIDAD 1: Hora del cuento

► Guía de Adultos, página 89

Las niñas se sientan en círculo y leen el capítulo final del viaje de sus flores amigas. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al invitarlas a un viaje. Muéstrales una pelota y diles que están a punto de llevar de viaje esta pelota de Equilibrio Energético. Luego, entrega la pelota a las niñas y pídeles que la tiren y se la pasen de una niña a otra. Cuando cada niña agarra la pelota, tiene que decir un alimento que haya comido ese día para **Ganar energía** y una actividad que haya hecho para **Gastar Energía**. Propón que tiren la pelota de manera tal que cada niña tenga la oportunidad de participar. Luego, las niñas deben pasar la pelota de una niña a otra y hacer equilibrio con ella; puede ser con la cabeza, la mano, las piernas o un dedo.

ACTIVIDAD 2: Ceremonia de clausura

► Guía de Adultos, página 90

Las niñas hablan sobre el orgullo en su proyecto Clover. Coméntales que estar orgullosa y segura también puede hacer a sus corazones (¡y mentes!) felices y fuertes. Puedes **incluir el enfoque de Equilibrio Energético** al pedirles que dibujen algo que complete la frase “Yo amo mi...”. Propón que pinten y peguen todas las formas en que cuidan de sus corazones. (Ejemplos: comer frutas deliciosas, nadar en el lago, jugar con una mascota, estar con la familia). Diles que pueden llevar su hoja “Yo amo mi...” a su casa y que sería genial traerla de nuevo para exhibirla en la celebración final. En casa, ellas podrían pedirle a un familiar o un amigo que las ayude con sus dibujos.

Para disfrutar más

Imprime la imagen de un corazón y muéstrales a las niñas la forma real de un corazón. ¿Se sorprendieron de cómo es? ¿Se imaginan qué hacen todos los diferentes tubos (vasos y venas)? (Respuesta: ¡Llevar la sangre!)

A medida que llegan las niñas

►Guía de Adultos, página 92

Las niñas saludan a sus invitados en la ceremonia final y cuentan detalles sobre su maleta de habilidades, el distintivo blue bucket y el afiche de la aventura del equipo. Asegúrate de incluir una demostración de sus creaciones de Equilibrio Energético y propón que las niñas compartan con sus invitados lo que han aprendido sobre Equilibrio Energético.



ACTIVIDAD 1: Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 93

Las niñas reflexionan sobre las maneras en que han vivido la Ley de Girl Scouts y los voluntarios les entregan un recuerdo de sus logros durante la Aventura. Incluye algunos de los logros de Equilibrio Energético. Tal vez sea un nuevo alimento que probaron, una nueva actividad que analizaron o un hecho nuevo que aprendieron sobre la vida saludable.

ACTIVIDAD 2: Palabras y acciones

►Guía de Adultos, página 94

Las niñas les mostrarán a sus invitados sus palabras y obras favoritas de su cubo azul y la maleta de la luciérnaga. **Puedes incluir el enfoque de Equilibrio Energético** al incentivar a las niñas a compartir algo nuevo que hayan aprendido sobre una vida activa y saludable. Podría ser describir lo que su corazón hace, qué es la energía o por qué es importante estar activas y comer alimentos de colores diferentes.

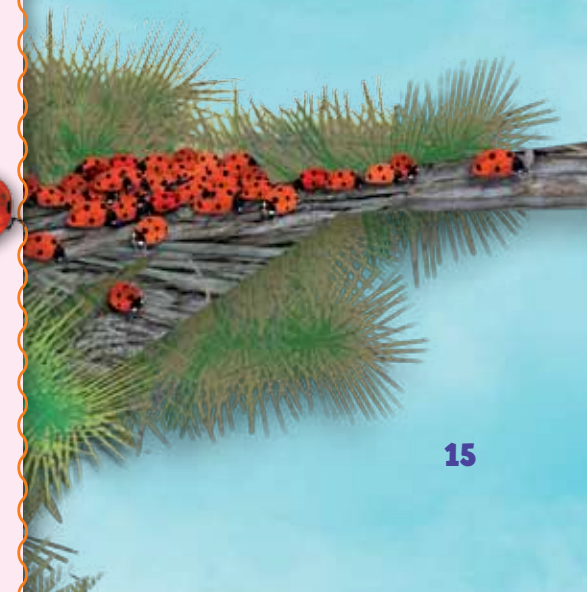


Para disfrutar más

En la página 95 de la Guía de Adultos, las niñas celebran con una variedad de bocaditos saludables de todas las formas y colores. **Introduce el enfoque de Equilibrio Energético** al preparar una merienda de cochinillas. Recuérdales a las niñas que, en la página 80 de su libro de la Aventura, aprendieron que las cochinillas pasan su verano en árboles de secoya.

Instrucciones para una merienda de cochinillas:

- Recorta la parte superior de las frutillas y córtalas en mitades a lo largo.
- Con los dedos, coloca suavemente y empuja tres chispas de chocolate en cada mitad para crear las manchas de la cochinilla.
- ¡Sírvelas en una bandeja divertida!





En la *Aventura de Liderazgo*
Entre la tierra y el cielo, las

Daisy aprenden sobre plantas, árboles y animales mientras adquieren habilidades de liderazgo importantes. Incorpora

a su *Aventura* un enfoque especial sobre una vida activa y saludable a través del Equilibrio Energético al usar este libro junto con la Guía de Adultos de la *Aventura*.

