



girl scouts

¡En Movimiento! **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 Juniors tengan un estilo de vida activo y saludable.

girl scouts



PRESIDENTA DE LA JUNTA DIRECTIVA NACIONAL
Connie L. Lindsey

DIRECTORA EJECUTIVA NACIONAL
Anna María Chávez

DIRECTOR OPERATIVO
Jan Verhage

VICEPRESIDENTA, DESARROLLO DEL PROGRAMA
Eileen Doyle

DIRECTORA SÉNIOR, RECURSOS DEL PROGRAMA: Suzanne Harper

ESCRITOR/EDITOR: Tommi Lewis Tilden

DISEÑADO POR: Abby Kuperstock

ILUSTRADO POR: Helena Garcia

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

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

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 cualquier otro 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 Scouts Juniors en la Aventura ¡En movimiento!, aprenden a usar su energía para proteger la energía de la Tierra y adquieren importantes habilidades de liderazgo. Cuando inician la Aventura ¡En movimiento!, las Juniors también comienzan a tomar decisiones importantes relacionadas con la salud. Con este libro, puedes ayudarlas a incorporar a su Aventura

un enfoque especial en una vida saludable a través del Equilibrio Energético.

A continuación, cómo usar este libro para agregar un enfoque adicional en una vida saludable a la Aventura ¡En movimiento!:

- 1 Abre tu Guía de Adultos de ¡En movimiento! en la página 32, donde está la primera de 11 sesiones de esta Aventura.
- 2 Luego, ve a la página 5 de este libro que contiene consejos que te ayudarán a incorporar el enfoque de Equilibrio Energético a la Sesión 1. Este libro ofrece consejos para cada sesión en la Guía de Adultos de ¡En Movimiento!.



The screenshot shows a page titled 'Sesión de muestra 1 Motores en marcha'. It contains various sections for an adult guide, including 'DE UN VISTAZO', 'MATERIALES', 'PREPÁRESE CON ANTELACION', 'Ceremonia de apertura', 'ACTIVIDAD 1: La energía está en todas partes!', and 'ACTIVIDAD 2: Meriendas energizantes'. There are also sidebars with tips and a 'Experto al instante' section.

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 Juniors en su Aventura.

Tema de conversación

Estudios demuestran que las personas aprenden mejor realizando actividades prácticas seguidas de una reflexión. ¡Y con las niñas resulta exactamente igual! Por eso, es importante involucrar a las niñas en el proceso "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!



Para disfrutar más

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

Experto al instante

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

¡Continúa para saber más sobre el Equilibrio Energético y cómo este concepto puede ayudar a que las niñas aprendan a tener una vida más sana y feliz!

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 se diseñó para usarlo conjuntamente con la Aventura *iEn movimiento!* Las actividades y la información son una manera divertida para que les brindes a las niñas el beneficio adicional de aprender sobre una vida activa y sana.

P Si las niñas realizan la Aventura *iEn movimiento!* 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 11 sesiones de la Aventura *iEn movimiento!*?

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

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO?

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), las actividades físicas que requieren más esfuerzo (como subir escaleras o hacer deportes) y los 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 en 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

Motores en marcha

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 33

La ceremonia de apertura de *¡En movimiento!* presenta a las niñas la idea de que la energía está en todas partes. Relaciónala con el Equilibrio Energético al leerles la explicación en la página 4.



ACTIVIDAD 1: ¡La energía está en todas partes!

►Guía de Adultos, página 33

En la actividad de la ceremonia de apertura, las niñas se sientan en un círculo de la amistad y hablan por turnos sobre cómo usan la energía. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al mencionar algo como: “*Demos una vuelta más al círculo y pensemos en cómo el Equilibrio Energético se integra en sus vidas*”. Entrégale una pelota a una niña y propón que nombre una cosa que come o toma regularmente (**Ganar Energía**) y una actividad que hace con regularidad (**Gastar Energía**) y luego le pase la pelota a la siguiente niña. (Para aumentar el nivel de energía, ¡pueden salir afuera y lanzar la pelota!).

Tema de conversación

Después de que las niñas terminen de pasar la pelota, pregunta: ● *¿Qué creen que significa **Ganar Energía**? ¿Cómo obtienen energía sus cuerpos?* ● *Ahora hablemos sobre **Gastar Energía**. ¿Cómo usa el cuerpo la energía que le damos?* ● *¿Cómo podrían equilibrar lo que comen y beben con las actividades que hacen?*

ACTIVIDAD 2: Meriendas energizantes

►Guía de Adultos, página 36

Pide a las niñas que nombren eslóganes publicitarios sobre sus alimentos o bebidas favoritos. Puedes **introducir el enfoque de Equilibrio Energético** con la pregunta: “*¿Qué hace que una merienda sea energizante?*”. Luego, sugiéreles crear un anuncio para su merienda energizante favorita. Cuando las niñas hablen sobre invitadas, sugiere algunos expertos en **Ganar Energía** y **Gastar Energía**.

Ganar Energía

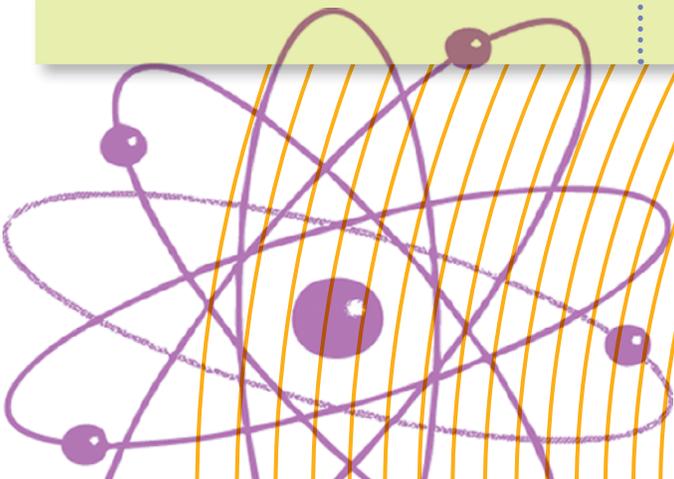
- cocinero
- nutricionista
- jardinero
- dietista

Gastar Energía

- socorrista
- guía de mochileros
- entrenador
- entrenador físico
- profesor de gimnasia

Experto al instante

Tu cuerpo necesita un suministro continuo de "combustible" para funcionar bien. Las meriendas pueden ayudar a mantener tu energía constante durante el día, lo que es especialmente importante cuando tienes largos intervalos entre comidas. Muchas meriendas también pueden ayudarte a cumplir los requisitos diarios de alimentos.



2

Experto al instante

Estos son algunos ejemplos de objetivos de Equilibrio Energético:

Voy a comer alimentos de los cinco grupos de alimentos diariamente, incluyendo muchas frutas y verduras de varios colores.

Voy a desayunar todos los días.

Voy a estar activa por 60 minutos todos los días o al menos cinco días de la semana.

Voy a hacer al menos una actividad por día que me deje sin aliento.

Voy a alentar a mi familia a hacer actividades conmigo, ¡porque es más divertido hacer las cosas juntos!

SESIÓN 2

Una promesa de ahorrar energía

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 39

Las niñas se sientan en un círculo y comparten sus Promesas de Energía. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al pedirles que piensen en un objetivo de Equilibrio Energético y se comprometan a cumplirlo (ver el recuadro a la izquierda).

Tema de conversación

Comenta que si un objetivo de Equilibrio Energético consiste en caminar en vez de andar en auto, ¡también ahorra energía! ¿Cómo? Al no usar gasolina y evitar la contaminación.

Luego, menciona algo como lo siguiente: “*Nuestros cuerpos también necesitan equilibrio para estar sanos. ¿Por qué?*”. (Las niñas podrían responder: “*para sentirse bien*”, “*para no enfermarse*” o “*para prestar más atención en la escuela*”).

“*Recuerden que no tienen que lograr el equilibrio en cada comida y actividad. Se trata de equilibrar el día, la semana y sus vidas para tener un estilo de vida activo y saludable*”.



ACTIVIDAD 1: Bueno para nosotros, bueno para el planeta

►Guía de Adultos, página 39

En la actividad de la ceremonia de apertura, las niñas reflexionaron, y quizás compartieron, su objetivo de Equilibrio Energético. Puedes agregar el **enfoque de Equilibrio Energético** al alentarlas a escribir este objetivo en un papel para que luego puedan consultarlo durante la Aventura. (Tal vez podrían escribir o dibujar su objetivo en papel reciclado, de la página 35 de la Guía de Adultos, y luego exhibirlo en una pared).

Recomienda que controlen sus objetivos escribiendo un diario, tomando fotos (tal vez de sus comidas y meriendas) o grabando videos (quizás de ellas haciendo ejercicio con su familia y amigos).

ACTIVIDAD 2: El rompecabezas del embalaje

►Guía de Adultos, página 40

Las niñas comparten los alimentos traídos de su casa para hablar sobre los materiales de embalaje. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al pedirles que observen la tabla de Datos Nutricionales en los embalajes. Pídeles que digan en voz alta las calorías por porción de cada alimento. Luego, proponles hacer alguna actividad, como subir las escaleras, correr alrededor de la cuadra o hacer 100 saltos de tijera. Finalmente, ayuda a las niñas a descubrir cuánta energía (calorías) quemaron usando una tabla de calorías por actividad o consultando la página www.choosemyplate.gov/supertracker-tools.html. ¿Cuánta energía quemaron de su comida favorita? ¿Una porción? ¿Dos?

SESIÓN 3

Locas por la energía (y cómo conservarla)



3

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 44

Las niñas se reúnen en un lugar especial para observar a los animales en la naturaleza. Promueve a que reflexionen sobre la naturaleza, el cuerpo y el equilibrio.

- *¿Cómo la naturaleza manifiesta el equilibrio? Por ejemplo, el oxígeno que necesitan los animales lo producen las plantas.*
- *¿Cómo pueden mantener sus cuerpos en equilibrio? Por ejemplo, no hay que saltarse comidas o el estar activa al menos 60 minutos por día.*

Para disfrutar más

Si estás haciendo esta Aventura en un campamento, sugiéreles a las niñas que observen la energía de los animales al aire libre. ¿Cuándo están más activas las luciérnagas? ¿Los animales diurnos y los animales nocturnos son igual de activos? Propón que las niñas escriban notas en un cuaderno de la naturaleza.

ACTIVIDAD 1: Animales, energía y movimiento

►Guía de Adultos, página 45

Las niñas observan a los animales en su ambiente natural y descubren relaciones con la energía. Puedes agregar el **enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles que imaginen vivir en una granja. (Las niñas podrían dibujar una granja o crearla como proyecto manual). “¿Qué tipos de animales vivirían en la granja? ¿Cómo cuidarían de los animales y cosecharían los cultivos?”. Luego, pídeles a las niñas que hagan una tabla de **Ganar Energía** y **Gastar Energía** basada en la vida en la granja. Por ejemplo, si necesitan lácteos, deberán ordeñar una vaca y, si necesitan verduras, deberán plantarlas y cuidarlas en la huerta.

ACTIVIDAD 2: Los animales como inspiración

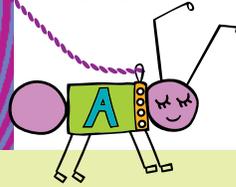
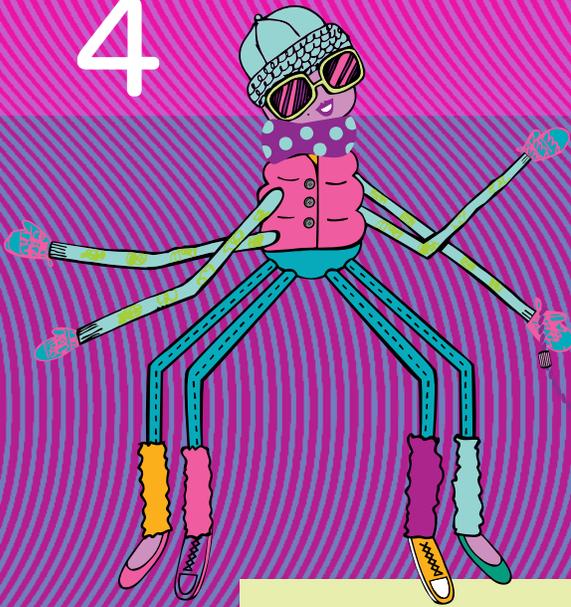
►Guía de Adultos, página 46

Las niñas crean algo inspirándose en los animales. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles crear algo que demuestre la energía humana que está a su alrededor todos los días. Podría tratarse de niños jugando en un patio, un vecino cortando el césped, una profesora borrando el pizarrón o un conductor de autobús manejando. ¿Qué otras ideas pensaron?

Experto al instante

Terminar de comer podría tomarte unos pocos minutos, pero tu cuerpo necesita casi 12 horas para digerir por completo la comida.





SESIÓN 4

Investigando edificios

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 49

Mientras las niñas se reúnen para pensar sobre sus promesas por la energía, haz que consideren la idea de equilibrio. Pídeles a las niñas que se paren en un pie sin usar sus brazos para sostenerse y pregúntales: "¿Cómo se siente al no estar en equilibrio? ¿Cómo se

compararía con estar sin 'equilibrio energético'?. (Por ejemplo, en un día cuando no comieron o durmieron lo suficiente o no hicieron suficiente actividad).

ACTIVIDAD 1: Plantas y renovación de la energía

►Guía de Adultos, página 50

Las niñas aprenden que las plantas necesitan del sol y la luz. **Incorpora el enfoque de Equilibrio Energético** al invitarlas a salir al aire libre para divertirse por 10 minutos en el sol. (Si salir afuera no es posible, alienta a las niñas a pensar en otras maneras para que entre la luz del sol en su lugar de encuentro al abrir las ventanas y permitir que entre la luz natural). Luego, empieza una charla preguntando: "¿Cómo se sienten cuando están al aire libre?".

Tema de conversación

- ¿Mejoró su estado de ánimo?
- ¿Se sintieron más fuertes?
 - ¿Con mucho calor?
- ¿Sintieron que aumentó su metabolismo?
- ¿Se divirtieron más estando al aire libre que en el interior?

ACTIVIDAD 2: Estar abrigado

►Guía de Adultos, página 54

Las niñas observan cómo el uso de aislantes mejora el uso de la energía en un edificio. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles a las niñas estar activas mientras usan ropa deportiva. Luego, pueden hablar sobre cómo la ropa las mantiene confortables (o no). Por ejemplo, ¿usó una niña pantalones livianos de gimnasia para mantenerse más fresca? ¿Otra niña usó ropa de algodón para absorber la transpiración?

Experto al instante

El tipo de ropa que usamos (nuestro aislante) juega un papel muy importante en un estilo de vida activo y saludable. La ropa actúa como aislante, especialmente cuando se trata de ropa deportiva y equipo de excursión. Los tenis para correr tienen agujeros pequeños diseñados para evitar que los pies se calienten y se hinchen. Los nadadores de competición usan trajes especiales para soportar temperaturas heladas y para que sus cuerpos se deslicen suavemente a través del agua. Los excursionistas usan ropa impermeable para estar secos.



La inspección energética

¿Por qué es necesaria una inspección energética?

►Guía de Adultos, página 57

Esta sesión explora la energía en los edificios. Explica que el "síndrome del edificio enfermo" en general significa que la calefacción y la ventilación del edificio no funcionan bien y el edificio podría estar contaminado con moho u otras toxinas, lo que causa que se enfermen las personas. Comienza una breve discusión sobre qué causa que las personas estén sanas o se enfermen. Algunas niñas podrían definir a "sano" como "no estar enfermo" o "no tener enfermedades".

- ¿Qué es estar sano? ¿Sería alguien con abundante energía? ¿Músculos? ¿Piel luminosa?
- ¿Es diferente verse sano y sentirse sano?
- ¿Estar sano influye en nuestro estado de ánimo? ¿Las personas sanas son más felices?

ACTIVIDAD 1: ¿Por qué una inspección energética?

►Guía de Adultos, página 57

Las niñas realizan la inspección de un edificio de la comunidad para descubrir cómo se maneja un edificio con eficiencia energética. Transfórmala en una inspección de energía personal de esta manera:

- Entrega a cada niña un podómetro mientras se pasean por cada edificio. Desafíalas a sumar nuevas actividades mientras investigan, por ejemplo, usar las escaleras en vez del ascensor. Si no cuentas con un podómetro, pídeles que cuenten sus pasos y anoten sus actividades.
- Propón realizar una inspección de energía personal durante la próxima semana. Las niñas deben contar cuántos pasos dieron y pueden compartir sus resultados en la siguiente sesión.

Continúa en la siguiente página

Para disfrutar más

Pídeles a las niñas que investiguen cuántas calorías queman gracias a sus decisiones de energía, como usar las escaleras en vez del ascensor. Luego, deben compararla con las calorías de **Ganar Energía** (calorías que consumen) y diseñar un cuadro divertido: caminar 200 pasos = 1 barra de yogur sin grasa.

Experto al instante

Mantener el Equilibrio Energético puede ayudar a mantener un estilo de vida activo y saludable. No mantener un Equilibrio Energético puede causar problemas de salud. Si usamos más tiempo en **Ganar Energía** que en **Gastar Energía**, esto puede producir aumento de peso (las calorías no quemadas se convierten en grasas) y posiblemente tener sobrepeso o ser obeso con problemas relacionados como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, y problemas de autoestima, entre otros. En cambio, si dedicamos más tiempo en **Gastar Energía** que en **Ganar Energía**, esto puede causar pérdida perjudicial de peso, falta de energía y problemas de crecimiento interno y externo.



5 Y 6

Experto al instante

Mientras las niñas aprenden sobre la conservación de la energía en edificios y espacios, coméntales que el cuerpo humano también necesita conservar energía y usarla bien. Dormir es una manera de conservar energía. Nuestro cuerpo se recupera mientras dormimos: el cerebro se recupera, se reponen químicos y los tejidos y músculos se reparan. Por eso, dormir bien nos hace sentir con energía y más alertas y felices.

ACTIVIDAD 2: Nuestro plan de inspección del edificio



► Guía de Adultos, página 61

Las niñas crean un plan de herramientas de inspección al completar primero una hoja de ejercicios. **Incorpora el enfoque de Equilibrio Energético** haciendo lo siguiente:

- Propón que investiguen un área de actividad. Podría ser un gimnasio en su escuela o un salón de gimnasia en su centro comunitario, o tal vez una pista de obstáculos, un centro ecuestre o un puerto de barcos. Pídeles que investiguen las maneras en que esta área ayuda o dificulta las actividades de las personas. Podrían entrevistar al gerente del gimnasio para descubrir características especiales, como espejos que lleguen hasta el techo. ¿Se usan para que los deportistas puedan observarse? Y las alfombras y los equipos, ¿cómo se mantienen? ¿Qué ideas tienen las niñas para mejorar el área de ejercicio? ¿Mejor iluminación? ¿Ventilación? ¿Uso del espacio?
- Asegúrate de pedirles a las niñas usar materiales del kit de herramientas de inspección, por ejemplo, "cómo comunicar con estilo" y "grandes preguntas".



Para disfrutar más

Pregunta: ¿Qué otras áreas de sus vidas podrían inspeccionar para aumentar el Equilibrio Energético? Propón que realicen una Inspección del Sueño o una Inspección del Desayuno. Pídeles que registren por tres días la cantidad de horas que duermen o el tipo de desayuno que comen (qué comen y cuánto). Luego, deben contar cómo esto influyó en su día.



Poniendo la marcha para salir

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 77

Las niñas hablan sobre lo que han aprendido y verifican los pasos para lograr el distintivo Investigate. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al proponer que compartan su última decisión de salud realizada. ¿Ir o no ir a la práctica de fútbol? ¿Qué comer en el almuerzo?

- ¿Cómo afectaron esas decisiones a su salud hoy?
¿Cómo pueden saberlo?
- ¿Cómo creen que sus decisiones influirán en su salud en el futuro?



Experto al instante

Las niñas deben proponerse hacer ejercicio físico al menos 60 minutos por día (y debe ser aeróbico en su mayoría). No es necesario hacer los 60 minutos de una vez. Se puede hacer actividad física por períodos cortos durante el día.

ACTIVIDAD 1: Riesgo e impacto

►Guía de Adultos, página 77

En la ceremonia de apertura, las niñas hablan sobre el impacto que podría tener su investigación en el medio ambiente. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles crear un conjunto de tarjetas Hacer Más/Hacer Menos para Gastar Energía. Pídeles que anoten todas las actividades que hacen, incluidas aquellas como mirar televisión y jugar videojuegos. Luego, reúne a las niñas y crea un cuadro para colocar las tarjetas en las categorías Hacer Más/Hacer Menos. Cada niña debe marcar las actividades que quieren Hacer Más/Hacer Menos, y propón el desafío de controlar sus actividades durante la próxima semana.

Hacer Más

- Jugar al fútbol
- Nadar
- Correr
- Saltar a la cuerda
- Usar las escaleras
- Pasear al perro
- Hacer flexiones y sentadillas

Hacer Menos

- Hablar por teléfono
- Jugar en la computadora
- Jugar videojuegos
- Ver televisión

ACTIVIDAD 2: Comida energizante

►Guía de Adultos, página 82

Las niñas piensan en nuevas ideas para tomar decisiones sobre comida energizante. **Incorpora el enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles que traigan paquetes (o latas o botellas) de comida. Pídeles que observen la información sobre el tamaño de las porciones y luego pídeles que usen una taza para obtener una sola porción. ¿Cuántas calorías tiene? ¿Es el tamaño de medida mayor (o menor) de lo que se imaginaron?

Tema de conversación

Puede ser fácil para las niñas etiquetar las decisiones alimentarias como "buenas" o "malas". Coméntales que no hay alimentos "buenos" o "malos" y que todos los alimentos pueden ser incluidos en una dieta razonable y equilibrada usando la moderación. Pregunta: ¿Cuáles son sus alimentos favoritos? ¿Cómo podrían ser moderadas o controlar las porciones para poder comerlos? Puedes dar ejemplos como: Una galleta de pasas y avena podría ser suficiente para satisfacer un antojo de dulce. O, comer solo la mitad de un servicio pequeño de papas fritas y guardar el resto. ¿Alguna otra idea?

SESIÓN 8

Tomando nuevas direcciones

Experto al instante

¿Necesitas aumentar tu energía?
¡Come una banana! Contiene tres azúcares naturales: sacarosa, fructosa y glucosa, que combinadas con fibra dan un golpe instantáneo de energía.

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 84

Las niñas están sentadas en círculo y cuentan su experiencia favorita de caminata o andar en bicicleta. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al pedirles que compartan algunos de sus objetivos de Equilibrio Energético de la sesión 2 y cuenten sobre lo que están haciendo para cumplir sus objetivos. Compartir con ellas ese objetivo puede ser importante para hacer que el Equilibrio Energético sea parte de un estilo de vida activo y saludable.

**ACTIVIDAD 1:
Viabilidad para caminar/
andar en bici**

►Guía de Adultos, página 84

Las niñas analizan ir en bicicleta y caminar como opciones para ahorrar energía. **Incorpora el enfoque de Equilibrio Energético** al incentivar que las niñas aporten ideas sobre formas para usar más energía cuando caminan y andan en bicicleta. Por ejemplo, podrían sugerir balancear los brazos mientras caminan, hacer excursiones en diferentes terrenos (arena blanda, pasto o grava) o llevar una cantina llena de agua (¡o dos!) en su mochila.

**ACTIVIDAD 2:
Tomando una decisión
en grupo**

►Guía de Adultos, página 85

Las niñas discuten ideas para su proyecto de Innovación. **Integra el enfoque de Equilibrio Energético** al dividir las niñas en tres grupos y motivar a que cada grupo prepare o invente una merienda que aumente la energía. Cada grupo luego presenta a los demás su merienda y los nutrientes que contiene. Por ejemplo, una merienda de fruta fresca de banana, manzana o fresas contiene vitamina C, antioxidantes y fibras.

Experto al instante

Todos necesitamos algo de grasas en nuestra dieta porque brinda energía, ayuda a absorber ciertas vitaminas, hace que la comida permanezca en el estómago por más tiempo y nos ayuda a producir endorfinas (una sustancia natural en nuestro cerebro que nos hace sentir felices). El azúcar es un carbohidrato que también necesitamos para tener energía, pero comer demasiado de cualquiera de estos nutrientes es malo para la salud. Todo forma parte de mantener el equilibrio.



SESIONES 9 Y 10 ¡A innovar!



Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 88

Una idea para esta ceremonia de apertura de *¡En movimiento!* es reunir a las niñas en un círculo y que digan una palabra que represente cómo se sienten acerca de su actividad de ¡A innovar! Puedes integrar el **enfoque de Equilibrio Energético** al pedirles a las niñas que digan una palabra para expresar cómo se sienten en cuanto a **Ganar Energía** y otra para **Gastar Energía**.

ACTIVIDAD 1: Trabajo en equipo y conflictos

►Guía de Adultos, página 89

En esta actividad, las niñas "celebran lo positivo" al contarle a otro miembro del equipo en qué son buenas. **Incluye el enfoque de Equilibrio Energético** al sugerirles que se digan una a la otra cuál es su característica más saludable. Tal vez una niña tiene hábitos saludables de alimentación, otra siempre es alegre y enérgica, y otra niña es una deportista excelente.

Las MAREPOSAS SON
de Sangre fría, USAN
la ENERGÍA con Eficiencia
Y SON increíblemente
♥ BELLAS...
¡como yo!



Continúa en la
siguiente página

9 & 10

Para disfrutar más

Propón aprender sobre una actividad física que las niñas nunca antes hayan hecho. Por ejemplo, si una niña siempre ha deseado hacer canotaje en ríos de aguas correntosa, haz que averigüe a dónde iría, que ropa necesitaría y qué técnicas debería aprender antes. Como tarea adicional, pídele que investigue a qué partes del cuerpo beneficiaría más esa actividad.

Experto al instante

La autoestima es una parte importante de la salud. Las niñas que se sienten bien con sí mismas, suelen tener más facilidad para tomar decisiones, manejar conflictos, marchar hacia sus objetivos y resistir presiones negativas. ¡Sin olvidar que también son más felices en general! Las niñas deben valorarse a sí mismas para interesarse y desear cuidar su salud. Tener autoestima no significa que nos guste todo sobre nosotros siempre. Es bueno que nos gusten algunas cosas y querer cambiar otras. Es importante para las niñas aceptarse a sí mismas y encontrar maneras realistas y saludables para mejorar su estilo de vida.



ACTIVIDAD 2: Lista de verificación para el proyecto ¡A Innovar!

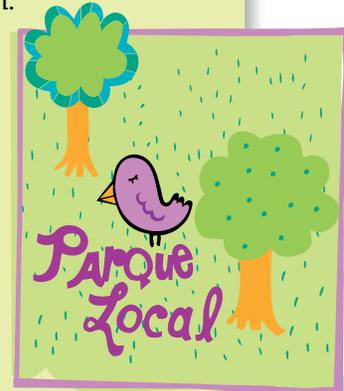
► Guía de Adultos, página 90

La lista de verificación para el proyecto ¡A Innovar! se diseñó para ayudarte a guiar a las niñas durante su proyecto. Usa algunos de estos "puntos de verificación" para preguntarles a las niñas sobre sus objetivos de Equilibrio Energético. Las niñas...

- ¿Sugirieron un objetivo?
- ¿Trabajaron en equipo para cumplir su objetivo?
- ¿Aprendieron más sobre su objetivo al pensar en más ideas o hablar con un experto?
- ¿Educaron e inspiraron a otra persona (quizás un familiar o amigo) con su objetivo?

Coméntales a las niñas que algunas actividades físicas necesitan más energía que otras. (Por ejemplo, subir las escaleras requeriría más energía que tocar el piano). Existen tres niveles diferentes de actividad: alta, moderada y baja. En el nivel alto o intenso, la actividad quema más de 7 calorías por minuto. Las actividades moderadas queman entre 3.5 y 7 calorías por minuto. Las actividades de baja energía queman menos de 3.5 calorías por minuto.

- Desafía a las niñas a hacer cinco cosas, ya sea adentro o al aire libre, y clasificar la actividad como alta, moderada o baja. Las niñas podrían...
 - » Dar vueltas rápido en la habitación.
 - » Sonreír
 - » Hacer 10 saltos de tijera
 - » Estar paradas en un pie por 10 segundos
 - » Levantar una mochila con libros
- Pregunta a las niñas: ¿Qué actividad hace latir su corazón más rápido?
¿Cuál las dejó sin aliento?.



Asegúrate de que las niñas entiendan que todos son ejemplos de actividades físicas, ¡incluso sonreír! Una vez que hayan clasificado sus actividades, pídeles que usen una tabla de calorías por actividad para saber si eran correctas.

Cruzando la línea de llegada

Ceremonia de apertura

►Guía de Adultos, página 92

Como parte de la ceremonia de apertura, podrías decirles a las niñas: “Como hemos descubierto durante esta Aventura, los líderes están llenos de energía. Saben cómo dar energía a todos a su alrededor para trabajar en equipo y hacer cosas que ayuden a las personas y el planeta”. Propón que imaginen ser un líder de Equilibrio Energético. ¿Qué debe hacer la líder para que otras niñas entiendan qué es **Ganar Energía** y **Gastar Energía**?

Asegúrate de que las niñas comprendan que el Equilibrio Energético no consiste en contar calorías y que necesitan calorías para tener energía. No comer lo suficiente puede hacer que se sientan cansadas o incluso se enfermen. Recuérdales, por última vez, que **Ganar Energía** de alimentos y bebidas se balancea al **Gastar Energía** en actividades. Eso es el Equilibrio Energético.



ACTIVIDAD 1: Ceremonia de entrega de los distintivos Innovate

►Guía de Adultos, página 94

En esta ceremonia de clausura, las niñas juegan un juego gigante de Estatuas musicales y así pueden disfrutar viendo a sus invitados usando su energía. **Integra el enfoque de Equilibrio Energético** al incorporar pasos de alta, moderada y baja energía. Por ejemplo, cuando una niña grita "alta", se baila con intensidad; "moderada", se reduce la velocidad; para "baja", la danza es en cámara lenta.



ACTIVIDAD 2: Preparar una merienda energizante

►Guía de Adultos, página 95

Las niñas disfrutan trayendo regalos para sus ceremonias de entrega de premios. **Incluye un enfoque de Equilibrio Energético** al proponerles agregar una etiqueta de datos nutricionales que informa el tamaño de las porciones, las calorías y los beneficios nutricionales.

Ceremonia de clausura

Al principio, las niñas establecieron los objetivos de Equilibrio Energético. Como parte de esta ceremonia de clausura, propón que compartan cómo cumplieros su objetivo de forma divertida. Podrían mostrar una fotografía de un nuevo deporte o actividad. Podrían demostrar algo que hayan aprendido de una nueva actividad. También podrían mostrar cómo registran en un diario cada desayuno que comen. Celebra todos y cada uno de los logros con un vigoroso aplauso después de cada presentación.

En la **Aventura de Liderazgo *iEn movimiento!***, las Juniors aprenden a usar su energía para proteger la energía de la Tierra y adquieren habilidades de liderazgo importantes.

Incorpora a su Aventura un enfoque especial en una vida activa y saludable a través del

Equilibrio Energético

usando este libro junto con la Guía de Adultos de la Aventura.

