



**TÍTULO**  
**QUIERO ESTAR SANO ¿TE ENTERAS?**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/3eqo65>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de autoafirmación

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables

**EDAD RECOMENDADA**  
De 8 a 10 años

**SINOPSIS**  
Un adulto se dirige a dos jóvenes diciéndoles que el ejercicio ya no es necesario, porque casi todo lo puedes hacer hoy en día con un botón. Concluye que cuidar el estado físico es una tontería. Sin embargo, cuando se ve a sí mismo se da cuenta de que está gordo y fondón.



**REFERENTE TEÓRICO:** El niño, llegado a ciertas edades como a las que se dirige esta actividad, deben tomar una posición activa respecto a la vida; y más en concreto en relación con sus hábitos saludables. Es importante que sepa afrontar los mensajes que otros pueden dirigirle contrarios al cuidado físico y mental. Sin duda son muchos los niños (y también algunos adultos) que justifican sus comportamientos contrarios a la salud criticando a quienes velan por mantenerse sanos.

La autoafirmación consiste, desde esta óptica, en saber aportar argumentos convincentes para defender las actitudes de autocuidado ante críticas, burlas o menosprecio por parte de otras personas.

**RAZÓN DE SER:** El educador partirá de un estímulo audiovisual para formular comentarios y preguntas de aproximación que hagan más conscientes a los niños de ciertas costumbres que pueden dañar su salud. En una posterior dinámica, los niños deberán responder con argumentos a diversas críticas y opiniones negativas que un adulto hace respecto a los hábitos saludables, para concluir animando a los alumnos a no dejarse avasallar por quienes no cuidan de sí mismos.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Se introduce la actividad formulando un comentario y diversas **preguntas de aproximación**:

*“A vuestra edad, muchas veces os apetece hacer cosas que dañan vuestra salud. Además, os dais cuenta de que otros lo hacen, y podríais pensar que también vosotros podéis hacerlo sin que pase nada. Sin embargo no es así. Descuidar la salud siempre tiene consecuencias negativas”.*

- *Acostarse temprano cuesta un poco; madrugar también ¿alguno de vosotros ha pasado una noche entera o casi sin dormir?; ¿qué pasó al día siguiente?*
- *Si te gusta mucho un alimento como los dulces, la pizza, las hamburguesas o las chucherías y nadie te vigila o estás en un cumpleaños ¿te pondrías “morado”?; ¿qué le pasa a tu cuerpo? [pregunta es para niños de 9 ó 10 años].*
- *Si estás solo en casa con dos amigos y descubris en la nevera una botella de dos litros de refresco ¿os la beberíais entera?; ¿qué harías si dices que sólo quieres beber un vaso y los demás se burlan de ti?*

Se introduce el audiovisual explicando que van a ver una secuencia en la que un mayor dice a unos jóvenes que estar en forma es una tontería.

Se proyecta el audiovisual seleccionado. Preguntas para la reflexión colectiva:

- *¿Qué opina exactamente el adulto respecto a estar en forma o cuidar la salud?*
- *¿Qué le contestan los chicos?*
- *¿Qué opina el adulto de las máquinas y los botones?*
- *Cuando luego se mira su propio cuerpo ¿qué ve?*
- *¿Qué decide hacer?*

**2ª Fase**

Se desarrolla una **dinámica**. El educador distribuye el grupo de alumnos por parejas de forma aleatoria, repartiéndoles un folio con una serie de afirmacio-

nes. Deberán dialogar y anotar las respuestas que darían para luego ponerlas en común. Se les pide que imaginen que un adulto o un chico mayor se las dice.

Cosas que te dicen	Qué puedes responder
"Hacer ejercicio no vale de nada. Habiendo máquinas, ¡para qué te vas a mover!"	Tú haz lo que quieras, pero yo...
"¿Por qué no vas a comer lo que te dé la gana?; ¿acaso porque te lo mandan?... chico, ¡aprende a ser libre!"	Yo soy libre, por eso elijo...
"Al final da igual lo que hagas. Estar gordo o flaco depende de la naturaleza"	Yo dependo de mí, así que...
"Si no tienes sueño ¿por qué tienes que acostarte temprano? ¡qué más da!"	No da igual. Yo prefiero...

El educador podrá sugerir algunas pistas que relacionen hábitos saludables con el bienestar físico presente y futuro, de forma que puedan servir a los niños (especialmente a los de 8 años) como argumentos para completar sus respuestas.

A continuación se desarrolla una puesta en común en la que los niños expresarán sus opiniones. Si se detectara alguna respuesta con mensajes contrarios a la salud, se pedirá –en primera instancia– al grupo que aporte argumentos para rebatirla, pero sin ofender a quien la emitió. Si no surgieran argumentos prosociales de forma espontánea, los aportará el propio maestro.

Se cierra la actividad comentando el educador que cuidar la salud es asunto de los propios niños. Son ellos mismos quienes deben decidir, y no debe darles vergüenza decirlo públicamente. Si son objeto de burlas o críticas, sin atacar al otro pueden aportar algunos de los argumentos que han trabajado en la actividad.