

# En Camino Hacia una Vida más Saludable



## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar por lo menos tres beneficios de caminar como una forma de actividad física.
- Recordar las recomendaciones sobre la actividad física.
- Aplicar los principios de la seguridad en la actividad física.
- Utilizar la caminata como una forma de actividad física en el trabajo y en el hogar.
- Reconocer que caminar es una manera de hacer actividad física con los amigos y la familia.
- Vigilar su nivel de esfuerzo durante la actividad física.
- Mencionar una nueva estrategia para lograr que la familia coma más frutas y vegetales.



## MATERIALES

- Un reloj con segundero
- Un teléfono celular o acceso rápido a un teléfono
- Un lugar seguro para caminar, que esté en un parque, una vecindad, una escuela, un centro comercial u otro lugar accesible
- Agua (facilite el acceso a bebederos u otras fuentes de agua potable)
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- El folleto “*Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos*” (pág. H – 6)
- El folleto “*Planilla de Actividad Física*” (pág. H – 8)
- El folleto “*Pirámide de Actividad Física*” (pág. H – 26)
- El folleto “*¡Póngase en Movimiento!*” (pág. H – 28)
- El folleto “*Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*” (pág. H – 29)
- El folleto “*Ejercicios de Estiramiento*” (pág. H – 30)
- Lápices o plumas

## PREPARACIÓN

1. Escoja una ruta segura para caminar y con espacio suficiente para los participantes.
2. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Fotocopie los folletos “Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos”, “Planilla de Actividad Física”, “Pirámide de Actividad Física”, “¡Póngase en Movimiento!”, “Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”, y “Ejercicios de Estiramiento” para todos los participantes. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiará sólo los folletos que son nuevos para el grupo.

---

## ACTIVIDAD DE PRECALENTAMIENTO

1. Entregue a cada participante el folleto “Minutos de Actividad Física Recomendados para los Adultos” y repase la información con la clase. Explíqueles a los participantes que para mantenerse en buen estado de salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Explíqueles que, para la mayoría de la gente, aumentar la actividad física puede reportar mayores beneficios para la salud. Por ejemplo, para evitar aumentar de peso y mantenerlo bajo control, los adultos deben practicar 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y vigorosa casi todos los días. Para no volver a ganar peso, un adulto debe practicar de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Advértales que algunas personas tal vez deban consultar con un proveedor de servicios médicos antes de participar en este nivel de actividad.
2. Distribuya entre los participantes el folleto “¡Póngase en Movimiento!” y las plumas o lápices. Pídales que lo llenen.
3. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
4. Repase la lista de respuestas con la clase, e introduzca la lección “En Camino hacia una Vida más Saludable”. Explique algunos de los beneficios que caminar aporta a la salud. Por ejemplo, mencione que mejora la salud cardiorrespiratoria, la circulación y que tonifica y fortalece los músculos de las piernas. Explique que caminar es una forma divertida y sencilla de obtener por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.
5. Distribuya el folleto “Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio” y repáselo con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de precalentamiento caminando en su sitio a paso relajado de 3 a 5 minutos.



## INSTRUCCIONES

1. Proporcione a los participantes direcciones o mapas de la ruta para caminar.
2. Agrupe a los participantes en pares, y pídale que platicuen con sus compañeros durante la caminata. Haga que los participantes pregunten a sus compañeros acerca de sus frutas y vegetales preferidos, su forma favorita de prepararlos, y los consejos que utilizan para lograr que sus familias consuman más frutas y vegetales. Después, dígales que les pregunten a sus compañeros cuál es su actividad física favorita, el lugar que prefieren para practicarla, y los consejos que utilizan para lograr que sus familias practiquen más actividad física.
3. Comience la caminata con lentitud, y aumente gradualmente a un paso cómodo para todos.
4. Pida a los participantes que se controlen mutuamente durante la caminata según la tabla del folleto *“Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio”*. Haga que ajusten su paso según cómo se sientan.
5. Continúe la caminata de 15 a 20 minutos.
6. Para enfriar los músculos gradualmente, vuelva a un paso más lento durante los últimos 2 a 3 minutos.
7. Hágalos practicar diversos ejercicios de estiramiento lento, según se indica en el folleto *“Ejercicios de Estiramiento”*.
8. Concluya la lección recordando a los participantes que caminar rápidamente es una forma de actividad física de intensidad moderada. Explíqueles también que pueden alcanzar sus metas de actividad física realizando caminatas de diez minutos a lo largo del día, por ejemplo caminar a la tienda, caminar en la hora del almuerzo, caminar en un centro comercial o caminar después de la cena con los familiares. Después, distribuya las copias del folleto *“Planilla de Actividad Física”* a los participantes. Asimismo, entrégueles el folleto *“Pirámide de Actividad Física”*. Anímelos a utilizar la *“Planilla de Actividad Física”* en sus hogares para vigilar su progreso físico. Anime a los participantes a utilizar el folleto *“Pirámide de Actividad Física”* para aprender algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas diarias.



## Más Ideas

### EVALUACIÓN DE LAS ÁREAS PARA CAMINAR

Use el folleto “Evaluación de las Áreas para Caminar”, y pida a los participantes que trabajen en grupos para evaluar esas áreas en su vecindario. Combine esa evaluación de las áreas para caminar con la lección “Pasos Sencillos para Fomentar un Mayor Consumo de Frutas y Vegetales, y más Actividad Física en su Comunidad” como parte de una clase de múltiples sesiones.

### CAMINAR HASTA EL PARQUE

Camine hasta un parque cercano. Pida a los participantes que lleven un bocadillo o almuerzo saludable para disfrutar de un picnic en grupo. En el parque, comente los principios básicos de la actividad física segura y eficaz, y ayude a los participantes a desarrollar un plan de caminata personal. De igual forma, pídeles que encuentren la manera para que sus familiares y amigos participen en la caminata habitual.

### META DE RITMO CARDÍACO

Durante la caminata e inmediatamente después, utilice el reloj y pida a los participantes que se tomen el pulso durante 15 segundos y que multipliquen el resultado por cuatro. Haga que comparen el resultado con el folleto “Meta de Ritmo Cardíaco” para medir sus niveles de esfuerzo.

## Consejos

- Camine y cuente los minutos que le lleva recorrer la ruta durante un día o dos antes de la actividad para asegurarse de que la ruta sea segura y accesible y la distancia apropiada.
- Aumente el nivel de la intensidad, si lo desea, haciendo que los participantes muevan los brazos de arriba abajo mientras caminan.
- Recuerde a los participantes que deben beber agua antes, durante y después de la actividad.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que dé la lección junto con usted.

