

Gaia

En la Unidad 1, con Gaia, no solo te has entrenado para mantener ordenados los diferentes espacios en los que vives diariamente, sino también para saber disfrutar de las personas que tienes a tu alrededor y cuidar el medio ambiente.



Aunque ya has realizado algunas propuestas para **reducir el consumo de plástico**, nos gustaría que profundizases en este contenido debido a la gran repercusión que tiene para el planeta.

Si te fijas bien, los productos fabricados con plástico están marcados con un número metido dentro de un triángulo. Estos van del 1 al 7, e indican el **tipo de plástico** del que están hechos. Teóricamente todos los plásticos se pueden reciclar, pero, a la hora de la verdad, tan solo los marcados con los números 1 y 2 son los más reutilizados. El problema del resto es que están mezclados con otros productos (papel, cartón, adhesivos...) y es difícil separarlos para su reciclaje.

Los plásticos más reciclables los de las botellas de bebidas, los botes de champú, los que contienen detergente o suavizante, los juguetes, enjuagues bucales, envases para comidas...



Hagamos una prueba siguiendo estos sencillos pasos:

- 1 Elegid objetos que tengáis a mano y que contengan plástico.
- 2 A continuación, buscad un relieve que indique el número metido en un triángulo.
- 3 Indicad si es uno de los tipos de plástico que mejor se reciclan o no.
- 4 Independientemente del número, pensad si el producto se puede reciclar o si se le puede dar otro uso.

Producto	
Número	
¿Se puede reciclar fácilmente?	
¿Se le puede dar otro uso? ¿Cuál?	

¿Te gustaría ganar un punto extra en esta unidad? Te ayudaremos a conseguirlo analizando el plástico que tienes en casa. Puedes recoger la información en una tabla como la anterior.



- 1 Recoge todo el plástico de una compra.
- 2 Comprueba cuál se puede reciclar buscando el número que indica su composición.
- 3 Anota los productos que tienen plástico innecesario y explica por qué no lo puedes reutilizar ni reciclar.
- 4 Busca alternativas y muestra evidencias de haber reducido la cantidad de plástico.

¿Cuántos envases y bolsas calculas que has ahorrado?

¿Qué dificultades te has encontrado? Coméntalas con tus compañeros.

Resty

En la Unidad 2, con Resty, has aprendido que el organismo no solo descansa cuando duermes, sino también en otros momentos en los que paras o cambias de actividad. También has reflexionado sobre los factores que influyen en el sueño, como si has hecho o no ejercicio físico, lo que has comido a lo largo del día, el pijama, la temperatura de la habitación...



Ya sabes que **un buen descanso te ayudará a recuperar energía** y a levantarte por la mañana con las «pilas cargadas», pero ¿sabías que hay técnicas y ejercicios con los que puedes descansar a lo largo del día, o relajarte antes de una prueba o de una situación que te ponga algo nervioso?

¿Te apetece practicar una técnica de relajación? Solo necesitarás salir al patio o al parque y recoger diez hojas, piedras, semillas o ramas... lo más pequeñas posibles, porque deben caberte en una mano.



- 1 Siéntate cómodo, sobre un cojín o una colchoneta con las piernas cruzadas. Cierra los ojos y trata de relajarte.
- 2 Escucha un sonido o una música relajante con atención. Ponte las manos en el vientre y siente cómo se mueve. Intenta que el aire llene tu abdomen y tu pecho y que salga lentamente.
- 3 Cuando termine el sonido, levanta la mano.
- 4 Aguanta los pequeños objetos que buscaste en una de tus manos. De forma pausada, pásalos de uno en uno hasta amontonarlos en la otra. Intenta hacerlo con un movimiento que dure lo mismo que tu inspiración. Si quieres, acércatelos a la nariz para olerlos.

¿Estás más descansado? Si lo has hecho bien, tu respiración te habrá ayudado a aumentar tu energía y despejarte.



Por cierto, no nos hemos olvidado de los puntos extra. En esta unidad también podrás conseguirlos superando un desafío. Te proponemos poner en práctica al menos dos de los siguientes ejercicios de relajación y que escribas una pequeña reflexión del resultado:

Ejercicio 1

Túmbate en la cama y colócate un peluche sobre la tripa. Mantenlo en equilibrio mientras respiras. Hazlo poco a poco profundamente para llevarlo más alto sin levantar la espalda. ¿Consigues hacerlo 20 veces seguidas? Piensa ahora en cómo te ha ayudado tu respiración.



Ejercicio 2

Aprovecha que estás en el parque o que vas andando por la calle y prueba a diferenciar algunos sonidos. Una vez que hayas practicado, márcate un límite de 60 segundos para anotar el mayor número de sonidos que descubras.



Ejercicio 3

Construye tu propia «botella de la calma» con copos de purpurina y utilízala en algún momento en el que necesites tomarte un descanso. Gírala y observa cómo los copos van moviéndose lentamente hasta posarse en el fondo a medida que controlas tu respiración.

Ejercicio 4

Siéntate en el suelo o en una silla de forma cómoda. A continuación, tápate los oídos con los pulgares para no despistarte con ningún ruido del exterior. Puedes presionar sobre las aletas de las orejas para utilizarlas como «tapones». Después inspira profundamente y, al espirar, di «mmmmmmmm» hasta que se te termine el aire. Repite esta acción entre 8 y 10 veces.

¿Qué ejercicios has realizado?
¿En qué momentos?
¿Con cuál te has sentido más relajado?

¿Has investigado y realizado otro ejercicio distinto por tu cuenta? ¿En qué consiste?
Dialoga con tus compañeros.

Bowly

¿A que te ha resultado interesante y útil aprender con Bowly en la Unidad 3? Y es que conocer las propiedades de los alimentos y comprender cómo funciona nuestro organismo es la mejor forma de mantenernos saludables y evitar «sustos».



En esta unidad has profundizado en muchos conceptos, como el sudor, la hidratación, la orina, la digestión, las heces, los alimentos saludables y los que hay que tratar de evitar...

Algunos han sido un poco más complicados de entender que otros. Por ejemplo, Bowly te ha enseñado que hay que comer fibra y dónde está, pero ¿te has parado a pensar qué aspecto tiene la fibra? ¿Cómo sabrías que un alimento que vas a comprar la contiene o no?

Hagamos una simple prueba con un par de alimentos:

- 1 Consigue alguna fruta deshidratada (pueden valerte los higos, los albaricoques, las ciruelas o los melocotones) y un huevo duro o un trozo de queso blanco.
- 2 Abre los alimentos para ver su interior. Si tienes la oportunidad, utiliza un microscopio, una lupa o la cámara de un dispositivo electrónico. ¿Ves la diferencia?
- 3 Amasa la fruta con tus dedos y cierra los ojos para centrarte en tu tacto. ¿Qué sientes? ¿De qué parece estar hecha? Haz lo mismo con un trozo de queso o con la clara del huevo. ¿Qué ha ocurrido ahora? ¿Es diferente?
- 4 Por último, pon cada alimento en tu boca y mástalos poco a poco, ¡no los tragues rápido! ¿Cómo son sus texturas? ¿Cuál es más fácil de masticar?



Ahora que ya sabes cómo **diferenciar los alimentos ricos en fibra de los que no**, te desafiamos a investigar un poco más y a controlar la cantidad de fibra que consumes diariamente.

- ▶ ¿Cuánta cantidad de fibra recomiendan los expertos que consuma alguien de tu edad?
- ▶ ¿Qué alimentos son los más ricos en fibra?
- ▶ ¿Y los que contienen menos cantidad?
- ▶ ¿Qué ocurriría si tomases más cantidad de fibra de la cuenta?
- ▶ ¿Y si consumieses menos?



Calcula la fibra que has consumido cada día.

¿Qué alimentos has tomado?

¿Alcanzas la cantidad diaria recomendada?

¿Has probado algún alimento nuevo para conseguirlo?

Patia

En la Unidad 4, Patia nos ha hecho ver la importancia de saber reconocer las emociones en los demás para tener una convivencia saludable. También nos ha ayudado a saber ponernos en lugar de otro para imaginar, o incluso llegar a sentir, lo que tiene en su interior.

¿Quieres poner a prueba tu capacidad para imaginar, pensar y sentir como otros? Puedes llevar a cabo la estrategia de pensamiento «El círculo de los puntos de vista» utilizando esta fotografía.



1

Observa la situación durante unos minutos. Fíjate bien en los gestos de cada niño, lo que hacen, a dónde miran...

2

Elige a dos de ellos para ponerte en su lugar.

3

Imagina que eres un actor que representa a cada persona y trata de describir la situación, la actitud que adopta, lo que puede estar pensando y sintiendo, así como alguna pregunta que se podría estar haciendo. Para ello, puedes ayudarte de un organizador gráfico como el del ejemplo.

	Me pongo en el lugar de...
... y lo que ocurre es que...	
... yo estoy...	
... y pienso...	
Me siento...	
Una pregunta que me hago es...	

4

Por último, escucha la opinión de tus compañeros que han elegido los mismos personajes. ¿Habéis coincidido? ¿Qué cosas nuevas has aprendido?



¿Estabas esperando a ganar un punto extra en esta unidad? Podrás ganarlo si consigues controlar las emociones negativas y producir sentimientos positivos tanto en ti mismo como en los demás.

¿Crees que las emociones se pueden cambiar? Alguna vez te habrás preguntado por qué te sientes de una determinada manera y habrás buscado soluciones sin obtener ningún resultado. ¿Te suena haberte levantado con la sensación de saber que vas a tener un mal día?

En algunas ocasiones pensamos que no podemos cambiar lo que sentimos, pero sí puedes aprender estrategias para darle una vuelta a tu vida y ser más feliz. Aquí tienes algunas que puedes poner en práctica. Utilizar dos de ellas hará que sumes un punto a lo que conseguiste en el desafío de Patia.

Estrategia 1

La mayoría de las ocasiones en las que nos sentimos mal es porque sabemos que hemos hecho algo incorrecto. Entonces, nuestra cabeza comienza a dar vueltas y a imaginar lo que puede ocurrir. En esta situación, lo más fácil (y difícil a la vez) es pedir perdón a la persona a la que has molestado, y así podrás reconducir la relación eliminando muchos sentimientos negativos.

Estrategia 2

Vivimos en una sociedad tan acelerada que a veces se nos olvida lo más simple, como «dar las gracias» a los demás cuando nos ayudan o cuidan de nosotros. Agradece y descubrirás el poder de esas palabras.

Estrategia 3

Si te sientes mal, ¡muévete! Ponte a correr en el sitio, haz flexiones, pega saltos... 30 segundos de ejercicio físico intenso hacen que tu cuerpo comience a fabricar «hormonas de la felicidad», las endorfinas.

Estrategia 4

Intenta ver las cosas desde otro punto de vista y no dramatizar demasiado. Tienes más cosas positivas que negativas en tu vida, así que puedes decírtelas a ti mismo incluso en voz alta para animarte.

¿Qué estrategias has puesto en práctica?

¿Con cuál has obtenido mejor resultado?

¿Cómo te sentiste al realizarlas?

