

fluye

Happy & healthy kids

ISBN 978-84-140-2546-8



C1170913



EDELVIVES

Autores
Carmen Pellicer
Francisco Ferrer



fluye

Happy & healthy kids



Autores

Carmen Pellicer

Francisco Ferrer

Colaboradores



EDELVIVES 

El 0,7% de la venta de este libro se destina a proyectos de desarrollo de la ONGD SED (www.sed-ongd.org).



PRESENTACIÓN

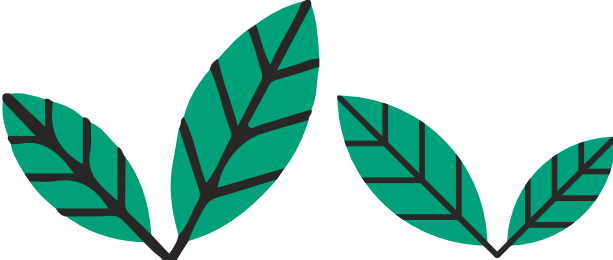
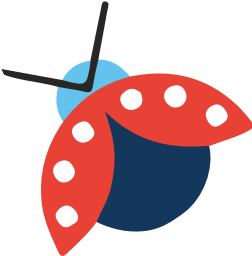
¿Cómo van tus versiones de los héroes de Fluye? ¿Evolucionaron hasta que tenían una forma fuerte y atractiva? ¿Y se mantienen fuertes cuando estás fuera del cole? Recuerda que nuestro objetivo es que no te olvides de practicar todos los hábitos saludables que estás aprendiendo en nuestro proyecto. La segunda historia de Yoel comienza relatando la sorpresa de su familia por cómo han cambiado sus hábitos: ¡ahora le gustan cosas más saludables!

Ahora vamos a dar un paso más. Yoel y su pájaro Isis han emprendido una nueva aventura. Su viaje es más peligroso: tiene que salvar a Patia, enfrentarse al capitán Séver en Mundo Oscuro... ¡Él mismo va a tener que convertirse en un héroe! Conocerá a nuevos personajes: Gaia, que es responsable de cuidar la naturaleza y los espacios que nos rodean; Bowly, con quien descubrirá lo importante que es comer alimentos ricos en fibra; Resty, que le enseñará a dormir bien y hacer ejercicio para estar en forma,

y Patia, la señora de las emociones y los sentimientos, que le invitará a reconocerlos en los demás y a implicarse para hacerles más felices. En los portfolios de cada personaje tendrás que poner en práctica muchas cosas que te ayudarán a ti y también a los que conviven contigo a descubrir nuevos aspectos de lo que significa sentirse bien, llevar una vida saludable y ser más felices.

Tus nuevos personajes también tendrán que evolucionar según logres tus objetivos dentro y fuera del cole. ¡Pero no te olvides de seguir practicando los que están relacionados con la hidratación, la respiración, la alimentación o la higiene que aprendiste con Hidra, Resty, Balans y Selfy!

Al final de estos dos cursos, a nuestros ocho personajes les gustaría que no les olvidaras nunca, porque lo que has aprendido con ellos va a ayudarte siempre a vivir mejor.



ÍNDICE

PON A PRUEBA TU COMPRENSIÓN	4
¡YO TAMBIÉN PUEDO EVOLUCIONAR!	6
MIS RECOMPENSAS	7
1 Gaia	8
2 Resty.....	16
3 Bowly.....	24
4 Patia.....	32
PORFOLIO	40



PON A PRUEBA TU COMPRENSIÓN

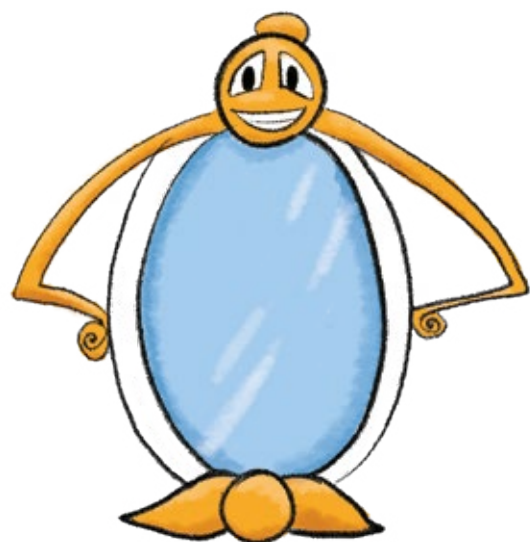


¿Has prestado atención a la lectura de esta nueva historia? Si lo has hecho, podrás responder sin dificultad en tu cuaderno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué le ocurre a la imagen de Yoel cuando se mira al espejo?



- ¿Qué palabra vio escrita en el cristal tras ducharse? ¿Qué significaba realmente?
- Según le cuenta Isis, ¿dónde vive Selfy? ¿Qué nombre recibía ese lugar anteriormente?



- Resume brevemente quién es Patia y qué personaje le engaña. ¿Por qué crees que lo hace?



- Escribe el nombre de los personajes que vigilan la puerta que conecta los dos mundos.

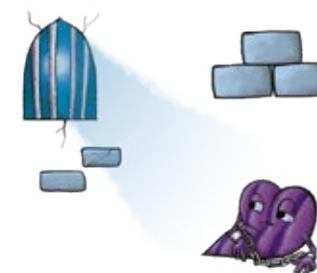


- ¿Cómo es el mundo que visitan Yoel y su hermana Ángela junto a Isis? Descríbelo.

- Piensa en tu mejor característica...

**¿odnum oveun ełse ne saırıbırcse al omóc?
¿erbmon uł saırıbırcse omóc?**

- ¿Dónde está encerrada Patia?
- ¿Cómo es ese lugar?



- Elabora un pequeño cartel de bienvenida con el nombre que Patia decide poner al nuevo mundo y añade imágenes o símbolos referentes a cómo comienzan a superar las dificultades.

**WELCOME
BACK**

- Observa estas escenas. Ordénalas y explica a qué momentos de la historia pertenecen.



¡YO TAMBIÉN PUEDO EVOLUCIONAR!



Sabemos que eres capaz de evolucionar. Lo has demostrado cada vez que has ido avanzando y superando dificultades hasta dar lo mejor de ti. ¿Recuerdas cuando te tenían que atar los cordones de los zapatos? La necesidad y la práctica han hecho que hoy día ni te plantees cómo tienes que hacer el nudo, sino que lo haces casi de forma automática.

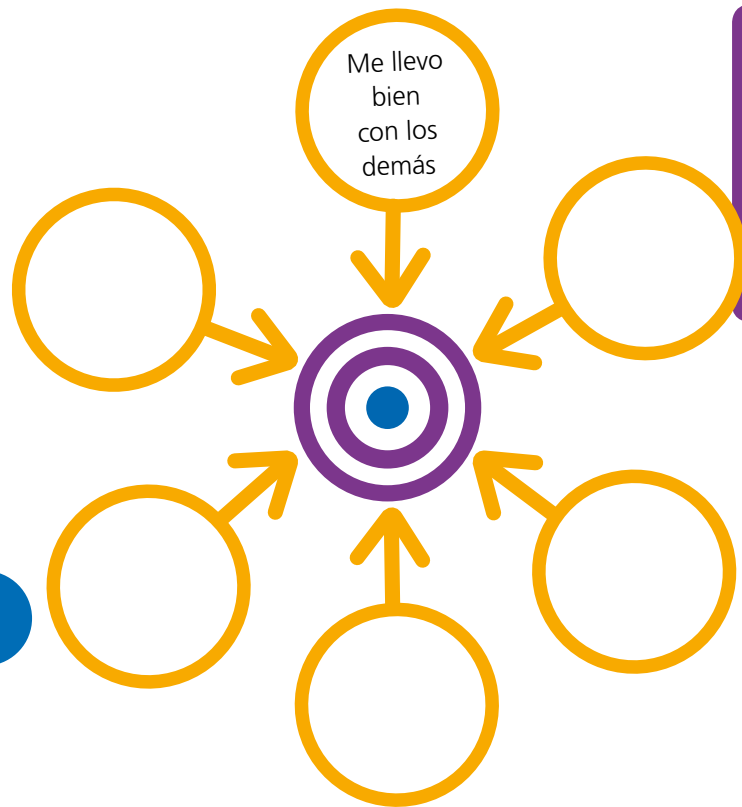
¿En qué aspectos has evolucionado tú?

Piensa en estas premisas y comparte tus ideas con los compañeros:

- Una responsabilidad que hayas adquirido.
- Una habilidad especial que sea curiosa.
- Algo que te ha costado muy poco conseguir.
- Algo para lo que te has tenido que esforzar bastante.

Seguro que los personajes del cuento también han tenido que trabajar duro para evolucionar. Analízalos, junto a los conceptos a los que representan, y diseña una diana para cada uno de ellos en la que evalúes diferentes desempeños con los que estén relacionados. Observa este ejemplo para «Cuidado del entorno».

Me llevo bien con los demás



CUIDADO DEL ENTORNO



DESCANSO



ALIMENTACIÓN VARIADA



EMOCIONES

Teniendo en cuenta tu reflexión, ¿en qué aspectos deberías evolucionar?

Escríbelo en el cuaderno y comparte tus ideas con los compañeros.

MIS RECOMPENSAS



Si has trabajado en cursos anteriores alguno de los proyectos de Fluye sabrás cuál es su dinámica y en qué consiste tu misión.

Por el contrario, si es la primera vez que te enfrentas a él, vamos a pedirte que observes de nuevo a los protagonistas de las unidades que vas a trabajar este año y que respondas con sinceridad.

¿Crees que los protagonistas son lo suficientemente fuertes y hábiles como para derrotar al Capitán Séver?

Compáralos con otros personajes de videojuegos o dibujos que conozcas. ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian? ¿Qué les faltaría?



Gaia, Resty, Bowly y Patia aún son personajes que no han evolucionado, pero podrán conseguirlo con tu ayuda.

¿Aún no sabes cómo? Pues muy fácil, convirtiéndote tú en su entrenador y poniéndote como ejemplo de los buenos hábitos que deben aprender: llevarte bien con los demás, cuidar la naturaleza, descansar, evitar el sedentarismo, comer alimentos saludables, beber agua... Todo ello hará que consigan dar lo mejor de sí mismos y puedan superar todas las dificultades que se encuentren por el camino.

El personaje protagonista de cada unidad te pedirá que le ayudes a mejorar en uno o varios aspectos. ¡Se trata de un desafío perfecto para demostrar tus habilidades! En la medida en que vayas superándote, los personajes evolucionarán y tendrán cada vez más poder. Si quieres, puedes comprobar qué formas son capaces de adoptar; para ello, dirígete a la última página de cada unidad.



1

GAIA



El nombre de nuestra amiga GAIA viene de la mitología griega. Era la diosa de la fertilidad y de la tierra, y, según la historia, dio a luz al mar, al cielo y a las montañas, precisamente los lugares de donde los seres humanos obtenemos todos los recursos necesarios para vivir.

¡Las plantas hablan entre sí!

Se avisan cuando hay animales depredadores cerca mediante sustancias en el aire, y así, cambian su sabor.



¿Sabías que en empresas como Google los trabajadores tienen acceso gratuito a toda la comida que necesiten?

La comida sana está a la altura de los ojos y es fácil de coger, y la comida «basura», en lugares más difíciles donde hay que agacharse o ponerse de puntillas para acceder a ella. Conclusión: el entorno modifica hasta los horarios y la forma en que comemos.



¿Cuánto tiempo puede vivir una planta?

El récord lo tiene un árbol que se encuentra en Suecia conocido como Old Tjikko, con más de 9500 años de antigüedad. Tiene su truco, y es que posee la capacidad de clonarse.

En la actualidad, alrededor de **5000 especies de animales** están en **peligro de extinción**, lo que significa que todos sus ejemplares pueden desaparecer por encontrarse amenazados... casi siempre por la mano del ser humano.



¿Sabías que hay un colegio en Alemania con forma de gato?

Las patas son toboganes, la lengua es la puerta, y el pelo del animal está hecho de césped natural para ahorrar energía. ¡Qué ganas de estudiar allí!



¡Los seres humanos estamos creando islas... de plástico!

El movimiento de los mares y océanos está acumulando toda nuestra basura con el perjuicio que esto conlleva para el resto de los animales. ¿Que cuántas son? ¿Cinco, seis...? No te lo vas a creer, ya se han encontrado más de mil por todo el planeta.



La Tierra tiene más de **4500 millones de años** y nosotros la habitamos desde no hace más de 300000. Queda claro que, si nos extinguimos, Gaia sabrá cómo vivir sin nosotros.



DESAFÍO

Personalizar tus espacios y cuidar el medio ambiente

¿QUÉ SUMA?



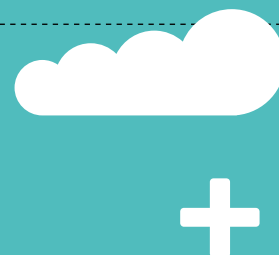
Personalizar tu habitación o tu mesa del cole con las cosas que te gustan hará que te encuentres más feliz y tu rendimiento aumente. Tener plantas en el lugar donde trabajas o estudias también puede ayudarte a mejorar tus resultados y hacer que te sientas más feliz.



Llevarnos bien con los compañeros del colegio mejora la actividad de nuestro cerebro. Nos ayuda a pensar mejor y nos provoca placer gracias a una sustancia llamada oxitocina. Organizar tareas nuevas que os gusten a ti y a tus amigos del cole o del barrio también es una forma de pasarlo bien juntos superando nuevos retos.



Pasear por el bosque, la montaña, la playa, el parque...; en definitiva, **estar en un espacio que te dé serenidad** te ayudará a encontrarte bien y mejorará tu salud porque rebaja el estrés y previene algunas enfermedades.



Poner orden en las cosas que utilizas cada día hace que las encuentres con mayor facilidad, y esto te generará menos estrés.



Gestionar bien los residuos facilita que colabores en el cuidado del medio ambiente. Sigue la regla de las 3R siempre que puedas (Reducir, Reutilizar y Reciclar), y envía tus desechos a los contenedores correspondientes para que tengan un nuevo uso.



¿QUÉ RESTA?



El caos y el desorden a tu alrededor harán que no seas tan eficiente y te sentirás a disgusto con tu entorno.



No tener la luz adecuada, la higiene y la decoración que te gusta en tu entorno puede hacer que te sientas más triste, y eso es algo que no queremos.



No tener buenas relaciones de amistad en el colegio puede hacer que no tengamos ganas de ir o que, cuando estemos allí, no nos sintamos a gusto. Eso no nos deja pensar bien ni ser felices. Si te pasa algo así, háblalo inmediatamente con tu tutor o tutora.



Malgastar agua es no hacer un uso responsable de los recursos de la naturaleza que nos mantienen vivos. Recuerda que el agua es limitada y cada vez irá siendo de peor calidad si no cuidamos el medio ambiente.



Consumir productos con un envasado excesivo de plástico y de un solo uso como las pajitas, los vasos y los platos perjudica el medio ambiente. Además de ser difíciles de reciclar, en muchas ocasiones terminan en la naturaleza afectando a otros seres vivos.





ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- ¿No es recomendable dormir con plantas en el dormitorio porque nos quitan el oxígeno?
- ¿Los coches eléctricos no contaminan?
- ¿Los amigos comparten todo?
- ¿Los animales comen plástico?
- ¿El Sol y los planetas tienen dueño?

INVESTIGAMOS

- 1 ¿Qué **especie de planta** puedes poner en clase o en casa para crear un ambiente más saludable? ¿Qué beneficios obtendrías de ella?
- 2 ¿Conoces el **suavicesto**? Es un deporte alternativo en el que se reutilizan envases de plástico. Busca información y construye el tuyo para jugar en el colegio.

ENCUESTA

- 3 ¿Qué **actividades compartes con tus amigos**? ¿Suele haber conflictos en ellas? Elaborad un listado de las preferidas por la clase. ¿Podrías hacer propuestas para que participen más personas?



- 4 ¿Qué acciones llevas a cabo para cumplir con la **regla de las 3R** (Reducir, Reutilizar y Reciclar)? Haced un mapa mental entre toda la clase con vuestras ideas.



RE DUCIR
UTILIZAR
CICLAR



EXPERIENCIA

- 5 Haz un dibujo de **tu habitación** con los detalles que demuestren que está personalizada por ti.
- 6 ¿Tienes un **sitio especial al que acudes para encontrar serenidad, calma, seguridad...**? Comparte con tus compañeros cómo te sientes en ese lugar y qué haces allí.

RECUERDA

- 7 Podemos hacer mucho para cuidar el medio ambiente, comenzando por lo que tenemos más cerca. Escribe varios **consejos para reducir el plástico** en casa y en el colegio. Comparte tus ideas y enriqueced el documento entre todos.



- 8 Prepara un **regalo especial** para un compañero de clase. Reutiliza materiales para hacer un muñeco lo más parecido a él o ella. ¿Con qué lo has fabricado? De 1 a 10, ¿cuánto se parece?

EN EQUIPO

- 9 Diseñad una **campana de recogida de tapones**. Tendréis el doble objetivo de reciclar y colaborar con otra iniciativa solidaria que haya a vuestro alrededor. Puede participar la clase, todo el centro... o extenderla al barrio. ¡Vosotros decidís!



COMPROMISO

¡Para que midas!

Diseña tu propio archivo para llevar el control de tu entrenamiento reutilizando tres botellas de plástico (pueden ser de agua, suavizante, friegasuelos...). Sigue estos pasos:

- 1 Consigue tres botellas y, si no son de agua, lávalas.
- 2 Dibuja en dos lados la figura de un animal, de una planta o de lo que te apetezca, tomando como base el fondo de las botellas.
- 3 Recorta con cuidado las figuras. Si quieres, puedes pedir ayuda a un adulto.
- 4 Utiliza cada botella para archivar tus notas de las evidencias de aprendizaje de cada uno de los aspectos que te ha indicado el profesor y que puedes ver en la rúbrica (por ejemplo: mi padre me ha felicitado por ordenar mi habitación, he hecho un collage de fotos y lo he colgado, he reutilizado folios para hacer operaciones en sucio...).



	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿MANTENGO ORDENADA MI HABITACIÓN Y MIS ESPACIOS DE TRABAJO?	Mantengo mi habitación y los lugares de trabajo en el colegio ordenados siempre.	Solo mantengo uno de mis espacios ordenados, el resto me lo tienen que recordar.	Mantengo mi habitación y los lugares de trabajo en el colegio ordenados solo si me lo recuerdan.	Tengo mi habitación y los lugares de trabajo en el colegio siempre desordenados, aunque me lo recuerden.
¿DOY UN TOQUE PERSONAL A MIS ESPACIOS?	Me responsabilizo de dar un toque personal a mis espacios.	Decoro mi espacio favorito con propuestas mías y de otras personas.	Decoro mi espacio favorito con las propuestas de otras personas.	No me intereso por dar un toque personal a mis espacios.
¿COLABORO EN EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE?	Recojo en el archivo 15 o más evidencias de mi interés por cuidar el medio ambiente.	Recojo en mi archivo entre 10 y 14 evidencias de mi interés por cuidar el medio ambiente.	Recojo en mi archivo entre 5 y 9 evidencias de mi interés por cuidar el medio ambiente.	Recojo en mi archivo menos de 5 evidencias de mi interés por cuidar el medio ambiente.

¡EVOLUCIONAMOS!





Dormir es muy importante para el cuerpo, es como darle unas minivacaciones para empezar al día siguiente con energía renovada. También descansamos cuando bajamos el ritmo o cambiamos de actividad. RESTY es nuestro amigo especialista en descubrir cómo nuestro cuerpo recupera su energía al descansar.

El descanso es fundamental.

La falta de sueño se relaciona con la agresividad, el cansancio y los problemas de atención o memoria a corto plazo. También disminuye la cantidad de ejercicio físico que hacemos; si estás más cansado, tienes menos ganas de ponerte en movimiento.



¿A que tú tampoco roncas?

Cuando el aire que respiramos mientras dormimos no puede circular libremente se produce ese desagradable ruido (para el que lo escucha), ya que choca con algunas partes del aparato respiratorio como la lengua, las amígdalas, la boca... Lo habitual es roncar en época de alergias o cuando las vías aéreas están obstruidas por un resfriado, pero hay razones más serias que lo provocan, como el sobrepeso, el consumo de alcohol o un tabique nasal desviado.

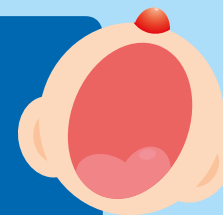
EDAD	HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS	HORAS DE SUEÑO NO RECOMENDADAS
0-3 meses	14-17	Más de 18-19 Menos de 13
4-11 meses	12-15	Menos de 11 Más de 16-18
1-2 años	11-14	Menos de 10 Más de 15-16
3-5 años	10-13	Menos de 8 Más de 12
6-13 años	9-11	Menos de 8 Más de 12
14-17 años	8-10	Menos de 7 Más de 11
18-25 años	7-9	Menos de 6 Más de 11
26-64 años	7-9	Menos de 6 Más de 10
Mayores de 65 años	7-8	Menos de 5 Más de 9

¿Cuánto duermen las personas?

Como puedes observar en la tabla, con la edad vamos durmiendo cada vez menos hasta que se alcanza un grado óptimo durante la edad adulta.

¿Por qué bostezamos?

Los expertos no se ponen de acuerdo. Unos piensan que bostezar sirve para que el organismo consiga una cantidad extra de oxígeno, otros que es un mecanismo de defensa del cerebro para enfriarse y mantenerse alerta o concentrarse... Pero en lo que estamos todos de acuerdo es que bostezar es muy contagioso.



Otro trastorno del sueño es el **sonambulismo**, que consiste en realizar actividades cotidianas dormido, como levantarse e ir al baño, vestirse o incluso salir a dar un paseo.

¿Por qué tenemos pesadillas?

Diferentes especialistas piensan que ocurren porque nuestro organismo sigue trabajando aunque estemos dormidos y da rienda suelta a emociones que no hemos expresado a lo largo del día o trata de «solucionar» lo que hemos dejado por hacer: problemas en el colegio, tensión por el deporte...



Los terrores nocturnos son trastornos del sueño. En ellos, los niños tienen una repentina sensación de miedo durante unos minutos, se mueven, gritan, sudan... en vez de soñar tranquilamente. Mientras que una pesadilla se puede recordar, un niño que ha tenido un terror nocturno dirá ¡que ha dormido plácidamente!



DESAFÍO

Dormir 10 horas y evitar el sedentarismo frente a pantallas y dispositivos digitales

¿Has oído decir que, cuando alguien no consigue dormir, puede ayudarle «contar ovejitas»?



Para ello hay que imaginar un gran rebaño de ovejas y contar una tras otra hasta conciliar el sueño. En realidad, también pueden ayudar otras actividades de concentración, como contar desde 100 hacia atrás de dos en dos o de tres en tres, o elegir una letra y pensar en nombres de animales y países que la contengan o empiecen por ella, etc.

¿QUÉ SUMA?



Lo mejor que se puede hacer para descansar es **dormir**. Como ya has visto, se recomienda una cantidad diaria para cada edad porque el organismo va adquiriendo nuevas necesidades. Una forma de acostumbrar al cuerpo a dormir es **acostarse siempre a la misma hora** después de haber seguido una rutina; por ejemplo: cenar, lavarse los dientes, leer...



Es importante **utilizar ropa cómoda**, de material suave y ancha. En cuanto a la cama, ten en cuenta que también está «vestida», así que su ropa también debe ser de tacto agradable.



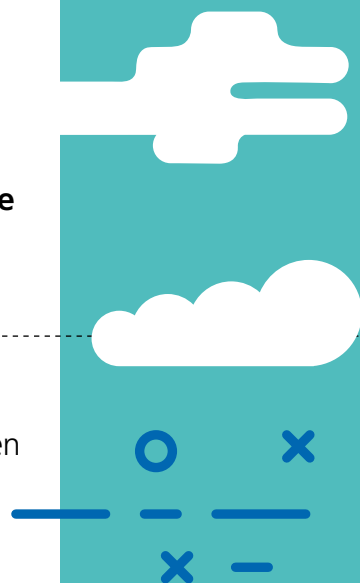
Cuidar tu habitación también te ayudará a conciliar el sueño. Para ello, se recomienda colocar una luz tenue o apagarla directamente, y evitar cualquier ruido cerrando la puerta o las ventanas.



¿Recuerdas haber dormido bien con demasiado frío o calor? ¡Seguro que no! Una **temperatura adecuada** hace que no sudemos ni tengamos escalofríos. ¡Unos buenos calcetines de lana te pueden servir de ayuda en alguna ocasión!



Llevar una **dieta sana** y no abusar de alimentos poco saludables durante el día ayuda a coger el sueño más rápido y dormir más seguido. Hacer ejercicio físico o **mantenerse en movimiento** durante el día tanto en el colegio como fuera de él también suma.



¿QUÉ RESTA?



No dormir lo suficiente por la noche hace que, al día siguiente, estés cansado y te cueste prestar atención. Dormir menos de 9 horas a tu edad hace que tu cuerpo no recupere la energía que ha gastado durante el día y que no le dé tiempo a repararse. Lo mismo sucede cuando vas a **dormir cada día a una hora diferente**. ¡El cuerpo prefiere las rutinas!



Como ya sabes, el cuerpo no solo descansa cuando duerme, sino también cuando hace pausas. Por eso es importante **no pasar demasiado tiempo haciendo la misma actividad**, sobre todo si implica estar sentados.



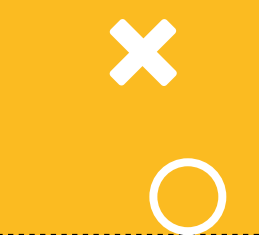
Cenar, hacer deberes o actividad física justo antes de dormir no ayuda a conciliar el sueño porque nuestro cuerpo nos pedirá estar despierto para terminar esas tareas.



Mantener la **luz encendida** o tratar de descansar en una habitación con **ruidos** es mucho más complicado, así como poner la calefacción muy alta. También perjudica el descanso utilizar **dispositivos electrónicos** en la cama o estar mucho tiempo delante de una pantalla de móvil, tablet, videoconsola...



Tampoco es recomendable **acostarse muy excitado o nervioso**, con preocupaciones o estrés. Con esto solo consigues estar en la cama «dando vueltas al coco». Y un último consejo: no tomes **bebidas o alimentos con cafeína**. Estos tienen el efecto totalmente contrario al sueño.





ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- ¿Soñamos todas las noches?
- ¿Dormir mucho un día compensa no haber dormido los días anteriores?
- El cerebro descansa mientras dormimos, así que ¿no podemos aprender de noche?
- ¿Podemos vivir 10 días sin dormir nada?
- ¿La posición de los planetas y la Luna influye en el sueño?

INVESTIGAMOS

- 1 Elabora un listado de **alimentos que no ayudan a conciliar el sueño**, de ese modo podrás evitarlos en tu dieta o consumirlos en la cena.

ENCUESTA

- 2 ¿Qué **rutina sigues para dormir**? Dialoga con tus compañeros para ver cuáles son interesantes.
- 3 ¿Qué **ejercicio físico** practicas a lo largo de la semana? ¿En qué momentos del día? Por último, piensa y elabora tu propia teoría: si hacer ejercicio ayuda, ¿por qué no es recomendable hacerlo justo antes de irnos a dormir?
- 4 ¿Qué **actividades** haces durante mucho tiempo y se te olvida hasta descansar? ¿Cuánto tiempo calculas que estás sentado a lo largo del día?
- 3 ¿Te sueles quedar hasta muy tarde **jugando o viendo vídeos**? Si es así, ¿qué consecuencias crees que tiene hacer eso? Coméntalo con tus compañeros.



EXPERIENCIA

- 6 Piensa en alguna ocasión en la que **te hayas acostado muy nervioso**, preocupado o con estrés. ¿Te resultó fácil conciliar el sueño? ¿Cómo te sentiste? ¿Tenías las «pilas cargadas» a la mañana siguiente? Exprésalo en un pequeño texto acompañado de una imagen.
- 7 Recuerda otras ocasiones en las que **no hayas podido dormir**. ¿Qué factores influyeron? ¿Fue por tu culpa o por condiciones del entorno como la temperatura, el ruido, la luz...?



RECUERDA

- 8 Busca en la página 16 la tabla con el número de **horas de sueño recomendadas** para cada edad. A continuación, calcula cuántas horas duermes. ¿Qué opinas?
- 9 Observa estas **indicaciones para conciliar el sueño** y reflexiona. ¿Cuáles estás haciendo bien? ¿En qué necesitas mejorar? ¿Cómo podrías hacerlo?



Utiliza ropa cómoda para dormir, que esté fabricada con materiales suaves y sea ancha.

Prepara tu habitación con un ambiente agradable, que esté oscura o con una luz tenue y sin ruido.

No pongas demasiados «trastos» encima de la cama. Cuando estés dormido podrían incomodarte y hacerte despertar.

La temperatura debe ser adecuada, para no pasar calor ni llegar a tener frío.

EN EQUIPO

- 10 Ahora que sabéis mucho acerca del descanso, preparad un **divertido rap** en el que plasméis todo lo que influye en él de forma negativa.

COMPROMISO

¡Para que midas!

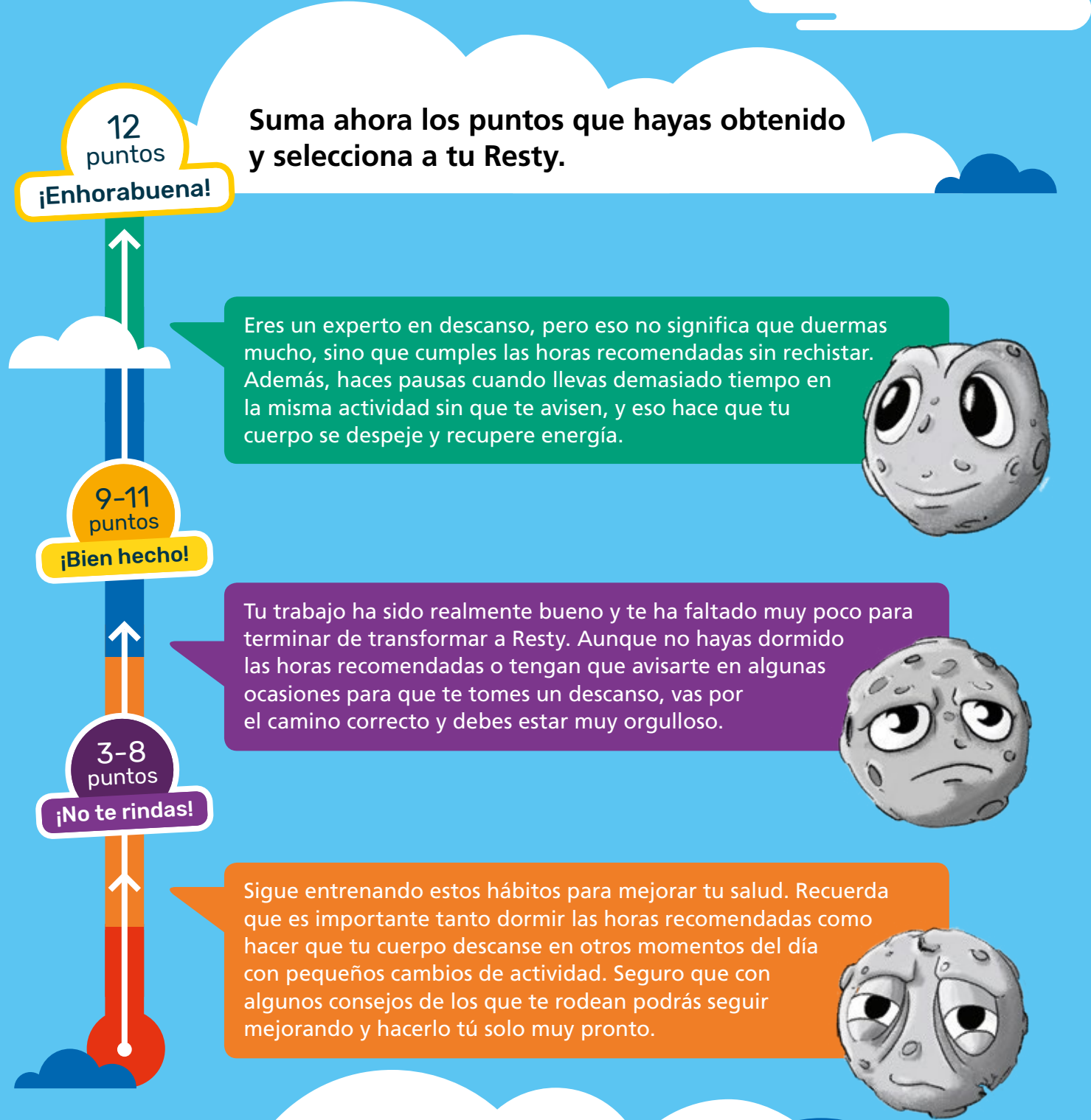
Para llevar el control de tu descanso y de la actividad te desafiamos a diseñar un diario. Sigue las indicaciones de tu profesor o profesora.

- 1 Dobra un folio varias veces para que te salgan 8 páginas.
- 2 Crea una miniportada para tu diario y no olvides ponerle tu nombre por si se extravía.
- 3 Incluye los apartados «Descanso», «Rutina» y «Movimiento» en cada una de las hojas como en el ejemplo. Utiliza una hoja para cada día de la semana.
- 4 Complétalo cada día aportando algunas evidencias. Por ejemplo: 4 puntos porque he dormido las 10 horas, 3 puntos porque me han avisado para hacer pausa...



	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿CUÁNTO DUERMO?	Duermo las 10 horas de sueño recomendadas.	Duermo unas 9 horas.	Duermo unas 8 horas.	Duermo 7 horas o menos.
¿SIGO UNA RUTINA PARA DORMIR?	Voy a la cama sin que nadie me lo pida y llevo mi propia rutina para dormir.	Voy a la cama sin protestar cuando me lo dicen.	Voy a la cama cuando me lo dicen, pero protesto.	Me peleo antes de ir a dormir para retrasar la hora lo máximo posible.
¿CUÁNTO ME MUEVO?	No estoy más de media hora haciendo lo mismo sin realizar una pausa y moverme sin que me lo digan.	No estoy más de media hora haciendo lo mismo sin realizar una pausa y moverme si me lo indican.	Cuando estoy con algo que me gusta puedo pasarme toda la tarde haciéndolo, parando solo si tengo que ir al servicio.	Cuando estoy con algo que me gusta puedo pasarme toda la tarde haciéndolo sin pausas.

¡EVOLUCIONAMOS!





En nuestro cuerpo podemos encontrar un grupo de vísceras que colaboran en el proceso de digestión de los alimentos y para absorber el agua que tomamos diariamente. Dentro de BOWLY viven casi 2 kilogramos de bacterias que forman la 'flora intestinal' y ayudan también a protegernos de otras bacterias y virus.

Si comes mucho **picante** puede que tu cuerpo te pida ir al baño urgentemente. La culpable es una sustancia que se llama **capsaicina**, que irrita la mucosa gastrointestinal donde viven las bacterias buenas de nuestro organismo (probióticos) y puede provocar dolor y diarrea. Los pimientos picantes fabrican esta sustancia para que ni los pájaros ni otros animales se los coman... Pero tendrán que cambiar de estrategia, porque algunas personas aman el picante.



La **orina** da mucha información sobre el estado de salud de una persona, ya que en ella podemos encontrar azúcar, sangre, bacterias, pus o proteínas. Por eso es muy probable que alguna vez en tu vida te recomienden hacerte un análisis de orina.

En **deportes** como el triatlón o el automovilismo puedes llegar a sudar hasta 4 litros de agua cada hora.

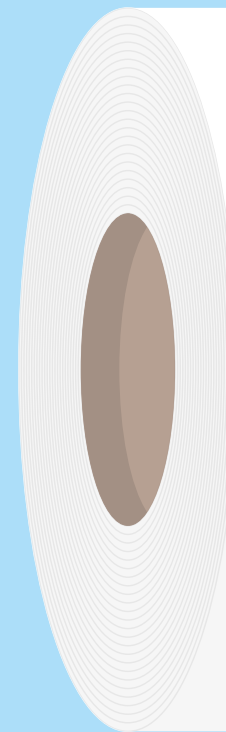
¿Sabías que el número de **ventosidades** promedio en una persona al nivel del mar es de 15 al día? Pero si vives a 7000 metros de altura, la cifra se dispara a 130. Esto se tiene en cuenta cuando volamos en avión a mucha altura y se sirven comidas que no potencien los gases.



Hay personas que sudan tanto que se convierte en una enfermedad para ellas. Se llama **hiperhidrosis** y consiste en comenzar a sudar por todo el cuerpo sin ninguna razón aparente como haber hecho ejercicio físico, hacer mucho calor, estar nervioso...

Las **heces** también pueden ayudarnos a detectar posibles enfermedades. Observa la «Escala de heces de Bristol».

- 1 Fragmentos duros y pequeños con forma de nuez difíciles de expulsar.
Conclusión: Falta tomar bastante fibra.
- 2 Como una salchicha que presenta muchos bultos.
Conclusión: Falta tomar algo de fibra.
- 3 Una única estructura y blanda. Se pueden ver algunas grietas y/o bultos.
Conclusión: Tu digestión se ha llevado a cabo con normalidad.
- 4 Una única estructura y blanda sin grietas ni bultos.
Conclusión: Tu digestión se ha llevado a cabo con normalidad.
- 5 Pedazos blandos, separados unos de otros, que tienen bordes definidos.
Conclusión: Es necesario tomar más fibra porque puedes tener un inicio de diarrea.
- 6 Pedazos muy blandos, casi líquidos, con bordes irregulares.
Conclusión: No se ha hecho bien la digestión o hay un virus. Puede causar deshidratación.
- 7 Totalmente líquida o con forma de puré.
Conclusión: Existe riesgo de deshidratación.



¿Sabías que la expresión «**sudar como un cerdo**» no se refiere a estos animales? Los cerdos no sudan porque no tienen glándulas sudoríparas. Esta expresión la hemos heredado del inglés, y se refiere al *pig iron*, un producto que se consigue en la fundición del hierro y que se sabe que está seco cuando tiene por encima una especie de «sudor».

Una persona normal produce unos 4000 kilogramos de **excrementos** a lo largo de su vida.



DESAFÍO

Consumir alimentos ricos en fibra y probióticos

¿QUÉ SUMA?



Cuando el intestino está lleno y presiona el colon nos entran ganas de **ir al baño**. Ocurre algo parecido cuando hacemos ejercicio físico, porque la musculatura y los propios movimientos también hacen presión sobre las vísceras. ¡El **deporte** es de nuevo un aliado para nuestra salud!



Los **alimentos que contienen mucha fibra** favorecen nuestra salud, como el salvado de trigo, los frutos secos y las legumbres. **Las frutas y las verduras** también contienen sustancias beneficiosas —agua, fibra, minerales, vitaminas...— y antiinflamatorias que hacen que las vísceras no nos jueguen una digestión pesada.



Beber mucha agua ayuda a ir al baño sin dificultades. El intestino grueso absorbe parte de la que está en los desechos mientras viaja hasta su evacuación, pero, si hay poca agua, puede dejar las heces secas y duras. Recuerda que también hay agua en alimentos y platos como la fruta, los zumos naturales, los caldos, las infusiones...



Reponer los minerales que pierde nuestro cuerpo a través del sudor. Para ello, es esencial llevar una dieta equilibrada, e incluso se puede preparar una bebida isotónica casera.

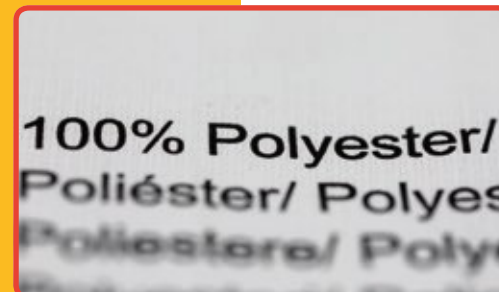


Tomar probióticos, como los que están presentes en algunos yogures, ayuda a regenerar la flora intestinal y a mantener fuerte nuestro sistema inmunitario.

¿QUÉ RESTA?



Las grasas saturadas o trans de los alimentos elaborados industrialmente, pueden inflamar la mucosa intestinal y ocasionar dolor. También producen enfermedades cardiovasculares graves por aumentar el colesterol. Abusar de los fritos, las comidas picantes u otras difíciles de procesar por el organismo provoca fácilmente diarrea.



Elegir mal el tipo de ropa puede hacer que tu olor sea desagradable. Evita utilizar las que estén fabricadas con fibras sintéticas o poliéster, porque estas atrapan las bacterias causantes del mal olor.



No beber el agua suficiente afecta directamente a nuestras vísceras, sobre todo a la hora de producir y expulsar las sustancias de desecho, bien sea a través de la orina o de las heces. ¡La deshidratación es uno de los grandes enemigos del organismo!



Aguantar la orina durante mucho tiempo tiene riesgos. La vejiga podría estirarse tanto que tendrías un problema grave de salud. Además, las sustancias de desecho que contiene podrían provocar infecciones.



La **Escherichia coli**, más conocida como E. coli, es una bacteria que puede causar graves problemas digestivos como vómitos, retortijones y diarreas. Suele estar en alimentos contaminados, que no se han cocinado o lavado bien, pero también en nuestras manos.



ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- Si no vamos al baño, ¿lo mejor es tomar un medicamento?
- ¿Debemos orinar entre 4 y 6 veces al día?
- ¿El kiwi ayuda a ir al baño?
- ¿Huele mal el sudor?

INVESTIGAMOS

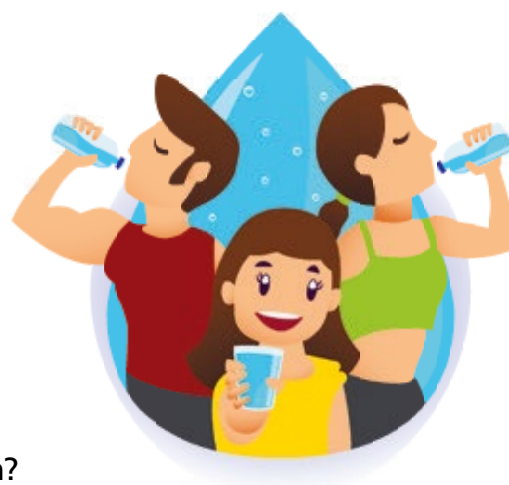
- 1 Recorta y pega en tu cuaderno algunas **etiquetas de productos** que consideres saludables y de otros que sepas que no lo son. Observa las cantidades de grasas saturadas o trans y calcula el total de calorías que te proporcionan. ¿Qué conclusiones sacas?



- 2 Haced un listado de los **productos con más grasas saturadas**.
- 3 ¿Qué beneficios se pueden obtener si mezclamos el **yogur** con otros alimentos como frutas, frutos secos o miel?

ENCUESTA

- 4 Calcula cuántas veces vas al baño a **orinar o defecar**. ¿Crees que son suficientes?
- 5 ¿Qué **actividades físicas** haces ahora que no hacías antes? ¿Estás teniendo en cuenta las recomendaciones de hidratación?

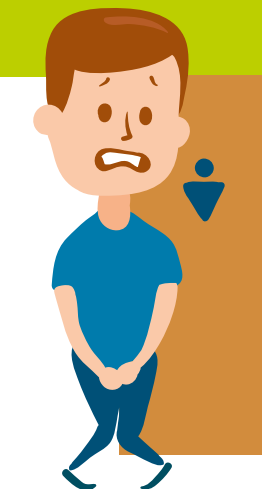
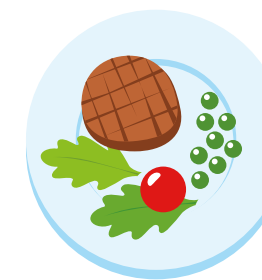
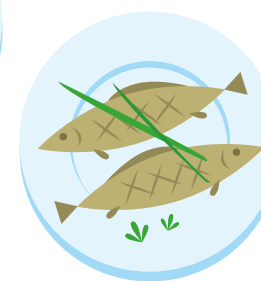


EXPERIENCIA

- 6 ¿Has estado alguna vez **mucho tiempo sin orinar**? ¿Qué es lo que te impedía hacerlo? ¿Qué consecuencias tuvo?

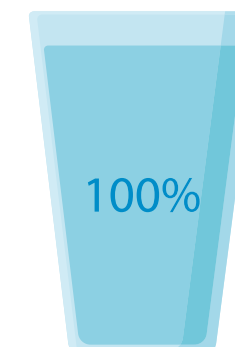
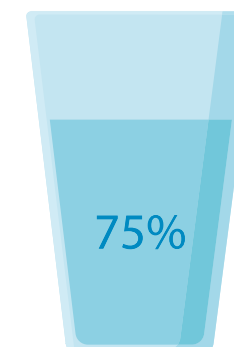
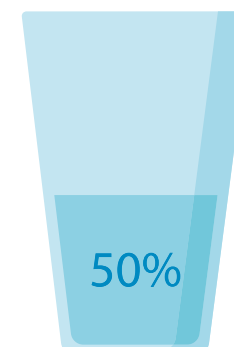
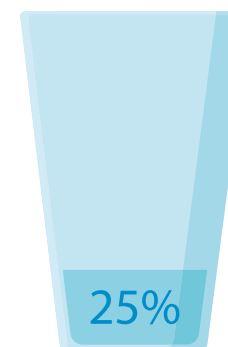
RECUERDA

- 7 ¿Qué puedes hacer para **controlar tu sudor**? Comparte tus ideas con tus compañeros para obtener el mayor número de consejos.
- 8 Piensa en la última vez que fuiste al baño. Según tus **heces**, ¿qué te interesaría comer? ¿Por qué?



EN EQUIPO

- 9 Elaborad un **ranking** de alimentos teniendo en cuenta el **porcentaje de agua** que contienen. Así podréis tenerlo en cuenta en la cantidad que consumís cada día. Sed originales y creativos en vuestra presentación.



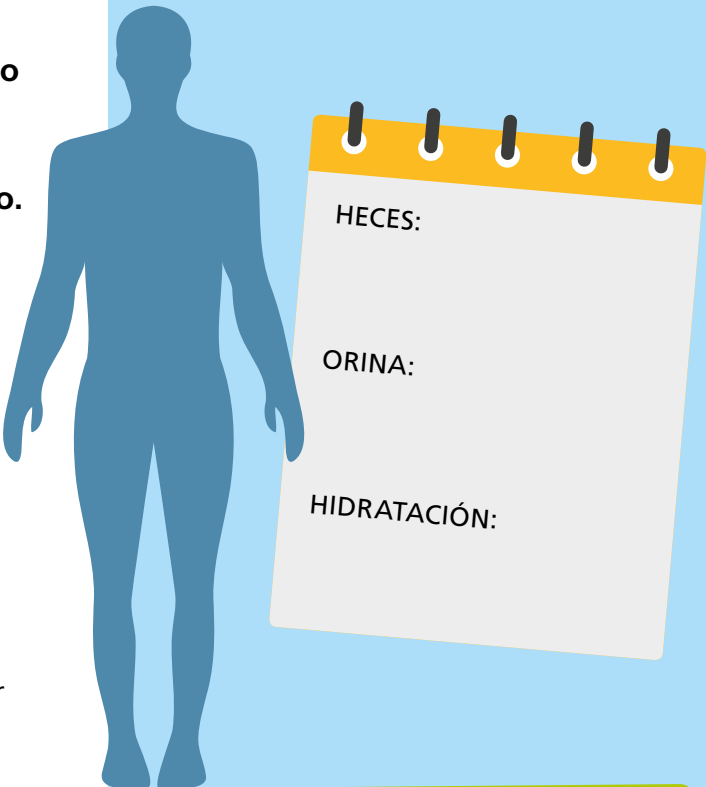
COMPROMISO

¡Para que midas!

Ahora te toca demostrar lo que has aprendido y ponerlo en práctica en tu vida diaria. Controlar la hidratación y alimentación, así como las heces y orina, hará que estés aún más atento a las necesidades de tu organismo.

Para hacer la medición te proponemos que dibujes una silueta-escáner como la del ejemplo.

- 1 Recorta tantas siluetas como necesites según el número de días que dure tu entrenamiento.
- 2 Anota cada día si has ido al baño y cómo son tus heces.
- 3 Reflexiona sobre el color de tu orina y las veces que has orinado.
- 4 Observa si has bebido la cantidad de agua necesaria.
- 5 Una vez que las hayas completado, piensa si debes cambiar algún hábito y trata de ponerlo en práctica.



	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿CONSUMO ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y PROBIÓTICOS?	Me preocupo de que en mi dieta haya todos los días alimentos ricos en fibra y probióticos.	Sé lo que son, aunque no tomo alimentos con fibra y probióticos todos los días.	Sé lo que son, pero solo tomo alimentos que contienen fibra y probióticos si me los dan.	No sé qué son la fibra y los probióticos, ni en qué alimentos están.
¿ME HIDRATO?	Tomo la cantidad de agua que necesito teniendo en cuenta las actividades que hago.	Tomo la cantidad diaria recomendada para mi edad, aunque no sé si necesito más.	No controlo la cantidad de agua que bebo, pero nunca tengo sed.	No controlo la cantidad de agua que bebo y solo lo hago cuando tengo sed.
¿CÓMO ORINO?	Mi orina tiene el color adecuado y orino cuando mi cuerpo me lo pide.	Mi orina tiene el color adecuado, aunque suelo esperar un poco para orinar.	Mi orina no suele tener el color adecuado, pero orino cuando mi cuerpo me lo pide.	Mi orina no tiene el color adecuado y solo orino cuando ya no aguanto más.

¡EVOLUCIONAMOS!

Suma ahora los puntos que hayas obtenido y selecciona a tu Bowly.



Eres un experto en alimentación e hidratación, así que tu cuerpo tiene una salud excelente. Conoces la importancia de tomar fibra, probióticos y de hidratarte de forma correcta, y lo consigues con facilidad.



Tu trabajo ha sido realmente bueno y te ha faltado muy poco para terminar de transformar a Bowly. Recuerda que tomar fibra y probióticos es esencial para el funcionamiento del cuerpo, al igual que ingerir agua sin esperar a tener sed y en la cantidad adecuada.



Sigue entrenando estos hábitos para mejorar tu salud. Recuerda que es importante tomar fibras y probióticos diariamente para que tu cuerpo funcione correctamente. No olvides que la orina te da bastante información de si estás hidratándote bien.





Nuestra amiga PATIA es la representante de la empatía, que es la capacidad de saber qué están sintiendo los demás para ponernos en su lugar y, de ese modo, poder ayudarles mejor. Además, es una experta en emociones que te podrá aconsejar sobre cómo controlar las negativas.

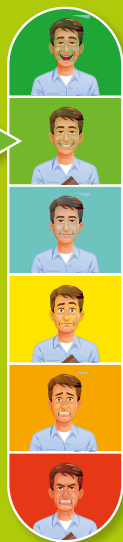
Algunas personas son capaces de **saber lo que piensan** otras con tan solo mirarlas a los ojos y ver cómo se mueven mientras se expresan. Esto suele darse entre personas que tienen un vínculo muy fuerte, como el de los padres con sus hijos.

En el otro extremo, encontramos personas que son incapaces de sentir o reconocer sentimientos (como el dolor) en los demás. A las personas que sufren este tipo de trastorno se les llama **psicópatas**.

El significado de la palabra **empatía** ha cambiado a lo largo del tiempo. Hace muchos años significaba 'pasión', más tarde pasó a significar 'enfermedad' y algunos siglos más tarde, 'capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos'.



Entre un extremo y otro encontramos **varias posiciones**. Hay varias **escalas para medirlas**, aunque una de las más utilizadas es la que diseñó un profesor de la Universidad de Cambridge que dice que la empatía puede ir del 0 al 6.



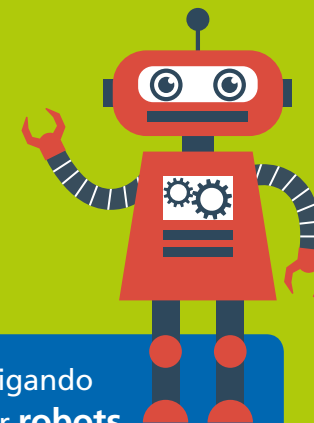
perdón
RESPECTO
cariño
amistad
tolerancia
simpatía
AMOR
perdón
amistad
amor
CARÍÑO
respeto
tolerancia
amor

No pienses que una **empatía máxima** es siempre lo mejor.

Imagina a un doctor o una doctora que trabaje con pacientes terminales y empatice al máximo tanto con ellos como con sus familiares. ¡Sería desastroso para él o ella esa cantidad de dolor diaria! Por eso, a veces hay que practicar el no empatizar tanto. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones de tu vida cotidiana, una buena dosis de empatía te ayudará a ser feliz y a hacer felices a los demás.



En la actualidad se está investigando y experimentando para diseñar **robots empáticos** que puedan detectar las emociones de los seres humanos, compartirlas y actuar en consecuencia. Acompañar a personas mayores, enfermos... ¿Te imaginas lo que podríamos avanzar en estos campos?



La empatía es la base de muchos de nuestros valores. Comprender a los demás nos hace ser más tolerantes, tener más respeto, ser más altruistas, perdonar, amar en vez de odiar... Es una herramienta perfecta para seguir creciendo de una forma saludable.

¿Sabías que los animales también tienen la capacidad de empatizar entre ellos?

Parece ser que los chimpancés, los delfines y los elefantes pueden ponerse en el lugar de sus semejantes gracias a su inteligencia.



DESAFÍO

Reconocer emociones en los demás y tratar de «leerlos» para ayudar

¿QUÉ SUMA?



Para ser una persona empática necesitarás saber **«leer a los demás»**. Sí, sí, leer como en los libros, porque las personas escribimos con nuestro cuerpo todo lo que decimos. ¿Sabías que mientras hablamos con los demás un 70% de lo que queremos decir lo transmitimos con el cuerpo?



Respetar la diversidad cultural por extraña que nos parezca una costumbre. Hay culturas cuyos gestos significan algo muy diferente a lo que estamos acostumbrados, como eructar. Si tú lo haces te llamarán la atención, pero en India o Turquía, si no eructas después de comer, te llamarán maleducado. Allí significa algo como «estaba muy bueno».



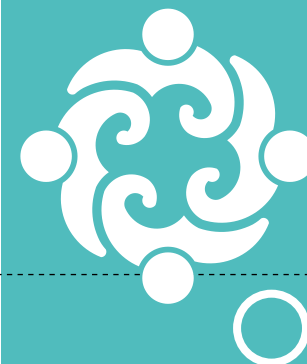
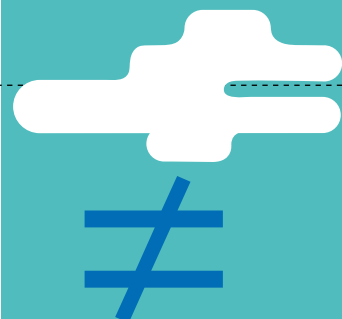
Respetar las características de los demás. La verdadera riqueza está en saber reconocer y aprovechar lo mejor de cada persona, sin dejarse llevar por los prejuicios. Recuerda que eres único e irrepetible.



Ten en cuenta que no todos utilizamos las mismas palabras para expresar lo mismo. Algunos después de una buena nota dicen: «me siento feliz»; otros dirán: «estoy contento». Necesitas **conocer varias palabras** para expresar distintas emociones y así reconocerlas en los demás.



Conocer estrategias de autocontrol frente a emociones negativas como la ira, es decir, cuando creemos que nos están haciendo un daño importante. Pensar antes de actuar, contar hasta 25, darse instrucciones positivas... son ejercicios que se pueden poner en práctica para tomarnos un tiempo y controlar nuestro comportamiento.



¿QUÉ RESTA?



No ponerse en la piel del otro. Siempre debemos hacernos la «pregunta de oro de la empatía» para comprender a alguien: ¿qué sentiría yo en su lugar? Por ejemplo, cuando un compañero recibe un castigo y llora en clase. El gran enemigo de la empatía es no seguir pensando cuando la respuesta a la pregunta de oro no es igual que la nuestra. ¡No lo olvides!



Quitar importancia a las cosas o decir «no es para tanto» es algo que no le viene bien a la empatía, ya que en las situaciones siempre son determinantes las personas que las viven, o incluso el momento en que ocurren.



Ser impulsivos y actuar con ira haciendo las cosas sin pensar suele llevar a tener problemas con los demás porque nadie quiera aguantar respuestas desproporcionadas, gritos ni acusaciones. Pero también puede ocasionar problemas de salud al aumentar la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Ya sabes, no estés fuera de control.



Tener siempre sentimientos negativos hace que no seas consciente de tus propias capacidades y que te pongas límites en cosas que realmente podrías llegar conseguir.



Ver solo los defectos de los demás acabará por alejarte de tus compañeros, porque pensarás que no tienen nada bueno que aportarte.





ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- 1 Intenta «**leer a los demás**» viendo algunos vídeos sin la voz y trata de adivinar lo que quieren decir. Después prueba a ponerlos con voz para ver si has acertado. ¡Seguro que sí!

INVESTIGAMOS

- 2 Observa estos **adjetivos**. ¿A qué **emociones** crees que van asociados? Consulta en internet o en el diccionario si lo necesitas.



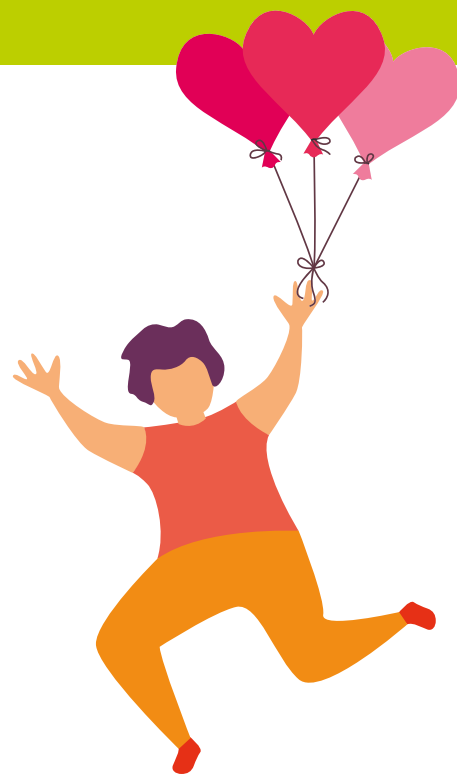
- 3 ¿Cómo podemos saber que nosotros u otras personas están sintiendo ira? ¿Cómo se expresa de forma interna y externa?

ENCUESTA

- 4 Comprueba si utilizas el mismo vocabulario que tus compañeros. ¿Qué es para ti «feliz» o «contento»? Coméntalo con ellos.

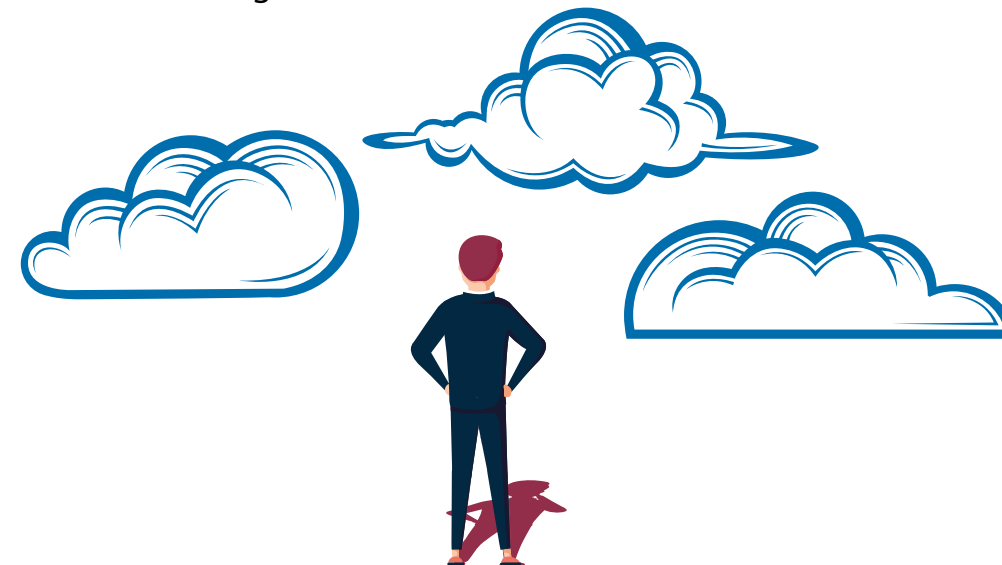
RECUERDA

- 5 ¿En qué momentos te han dicho «no es para tanto»? ¿Cómo te sentiste? ¿En qué momentos lo has dicho tú? ¿Qué crees que habría ocurrido si te hubieses parado a empatizar con esa persona?



EXPERIENCIA

- 6 Describe una situación en la que no hayas entendido a un **compañero**. ¿Qué ocurrió? ¿Qué te habría hecho falta para terminar de comprender lo que sentía?
- 7 En ocasiones hay personas que **reaccionan de forma distinta ante una misma situación**. Por ejemplo, ante una pelea, unos tratan de impedirla, otros se quedan bloqueados... ¿A qué crees que se debe? ¿Podrías poner otro ejemplo?
- 8 Recuerda ocasiones en las que tuviste algún **conflicto con un compañero**. ¿Se resolvió? ¿Lo hiciste tú solo o necesitaste la ayuda de otra persona?
- 9 Utiliza tres adjetivos para explicar **cómo te sientes cuando consigues resolver un problema** con un amigo y otros tres para cuando no lo logras.



EN EQUIPO

- 10 Tras hacer dos grupos en clase, representad las siguientes situaciones poniendo en práctica **estrategias de autocontrol**:
 - Estropear un trabajo importante de otro compañero.
 - Perder en un juego.
 - Apagar la televisión para ir a dormir.

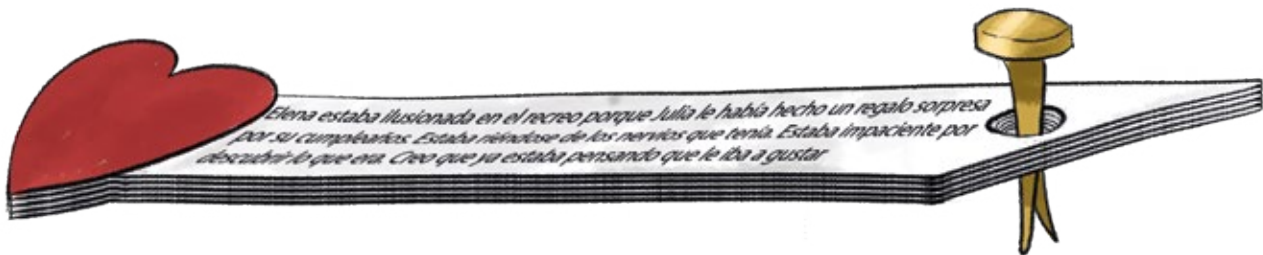
COMPROMISO

¡Para que midas!

Es hora de poner en práctica lo aprendido y demostrar que tienes mucha empatía. Observa durante estos días a las personas que te rodean y descubre las emociones que transmiten con sus palabras y gestos.

Todo buen observador utiliza una herramienta para organizar sus datos, y tú lo eres. Déjalo todo recogido en fichas como la del ejemplo y colorea cada corazón cuando hayas empatizado con esa persona en el momento que describes.

Al finalizar, perfóralas todas juntas y utiliza un encuadernador para conseguir tu «archivador de emociones». ¿Cuántas distintas serás capaz de descubrir?



	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿RECONOZCO EMOCIONES EN LOS DEMÁS?	Reconozco más de 10 emociones distintas en los demás.	Reconozco entre 6 y 10 emociones distintas en los demás.	Reconozco entre 1 y 5 emociones distintas en los demás.	No reconozco emociones en los demás.
¿ME ESFUERZO EN «LEER A LOS DEMÁS» PARA AYUDARLES?	Empatizo con los demás fácilmente.	Me esfuerzo por empatizar con los demás y lo consigo casi siempre.	Me esfuerzo por empatizar con los demás, aunque rara vez lo consigo.	No me esfuerzo por empatizar con los demás.
¿CONTROLO LAS EMOCIONES NEGATIVAS?	Reconozco y controlo las emociones negativas.	Reconozco las emociones negativas y soy capaz de controlarlas en la mayoría de las ocasiones.	Reconozco las emociones negativas, aunque no las controlo.	No sé cómo controlar las emociones negativas.

¡EVOLUCIONAMOS!

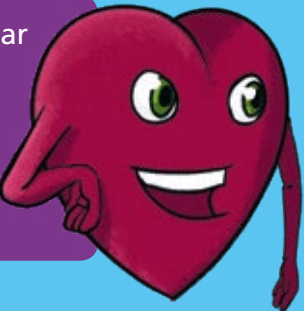
Suma ahora los puntos que hayas obtenido y selecciona a tu Patia.



Eres un experto en gestionar bien las emociones. Sabes reconocer muchísimas y empatizas fácilmente con los que te rodean. Las emociones negativas también existen para ti, pero consigues controlarlas con diferentes estrategias.



Tu trabajo ha sido bueno y te ha faltado muy poco para terminar de transformar a Patia. Aún debes conocer algunas emociones más para identificarlas en los que te rodean o hacer un pequeño esfuerzo para terminar de empatizar. Recuerda que es interesante conocer bastantes estrategias que te ayuden a controlar las emociones negativas.



Sigue entrenando estos hábitos para mejorar la gestión de tus emociones. Es esencial que conozcas primero las emociones para después saber identificarlas en ti mismo y en los demás, de ese modo te sentirás bien y tus relaciones con otras personas serán más sanas.



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

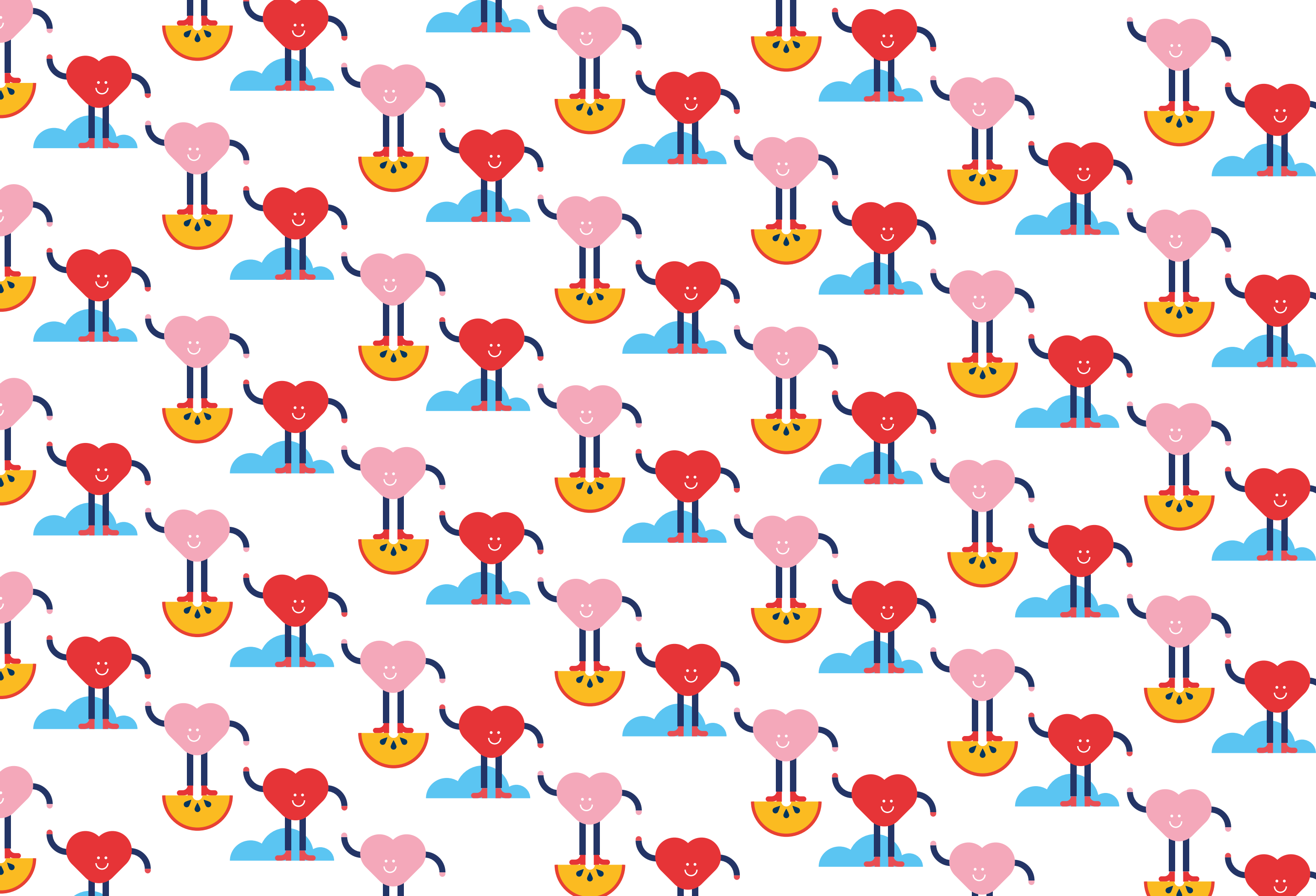
Intenta ver las cosas desde otro punto de vista y no dramatizar demasiado. Tienes más cosas positivas que negativas en tu vida, así que puedes decírtelas a ti mismo incluso en voz alta para animarte.

¿Qué estrategias has puesto en práctica?

¿Con cuál has obtenido mejor resultado?

¿Cómo te sentiste al realizarlas?





Proyecto editorial y dirección de contenidos

Área de Creación Editorial
de la Fundación Edelvives

Edición

Área de Creación Editorial
de la Fundación Edelvives

Proyecto visual y dirección de arte

Departamento de Imagen y Diseño GE

Diseño gráfico del proyecto

Wearebold.es Editorial Design

Diseño de cubierta

Wearebold.es Editorial Design

Ilustración de cubierta

Alberto Rodríguez
Stereoplastika.com

Ilustración de interiores

Juan Francisco Andrés Ferrer

Fotografía

Cordon Press, Istock

Coordinación de producción y maquetación

Departamento de Producción Editorial GE

Maquetación

Peipe, S. L.

Impresión

Edelvives Talleres Gráficos.
Certificado ISO 9001
Impreso en Zaragoza, España
Código: 170913
ISBN: 978-84-140-2546-8
Depósito legal: Z 40-2020

© Carmen Pellicer, Francisco Ferrer
y Javier Bernal, 2020

© Grupo Editorial Luis Vives, 2020

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 917 021 970 / 932 720 447).

