



¿Cuál es el objetivo en este ODS?

Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible.

¿Por qué?

Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades es importante para la construcción de sociedades prósperas. Sin embargo, a pesar de los importantes avances que se han hecho en los últimos años en la mejora de la salud y el bienestar de las personas, todavía persisten desigualdades en el acceso a la asistencia sanitaria.

¿Qué puedo hacer para contribuir al cumplimiento de estas metas?

Todas podemos empezar por promover y proteger nuestra propia salud y la de nuestro entorno, tomando decisiones bien informadas, practicando relaciones sexuales seguras y vacunando a nuestros hijos

🍀 FICHA DE ACTIVIDAD 1

Nombre de la actividad: 3R

Duración de la actividad: 30 min

Objetivos de la Actividad: Promover el uso de las 3R (recicla, reduce, reutiliza), en las guías.

Materiales: Cámara para grabar, materiales de desecho, tijeras, contenedores, lo necesario para realizar la demostración de reciclar, reducir o reutilizar.

Descripción: Las guías se organizarán para enseñar diversas formas de cuidar el planeta, utilizando los conceptos de “reciclar, reducir y reutilizar”. Cada patrulla o toda la compañía debe elegir uno de los tres conceptos (recicla, reduce o reutiliza) y realizar una actividad de manera libre y que las identifique con el concepto elegido.

Una vez organizadas deberán grabar un video, realizando las diversas acciones.

Opcional: subir el video a redes sociales y etiquetar a @guiasdechile, usar #guíassomostodas

Cierre de la actividad: Reflexionar con las Guías acerca de la importancia del reciclaje de elementos dentro de nuestro ecosistema para evitar el impacto dañino del ser humano a largo plazo en nuestro planeta tierra.

Observaciones o recomendaciones: Te dejamos un anexo de esta actividad para que te informes acerca de la aplicación de las 3R



♻️ RECICLAR ♻️

Ésta es la “R” más popular debido a que el sistema de consumo actual ha preferido usar envases de materiales reciclables (plásticos y bricks, sobre todo).

- ♻️ Clasificar los materiales para usarlos varias veces
- ♻️ Es separar los distintos tipos de basura.
- ♻️ Podemos separar plástico, Papel, Latas de aluminio, Metales, Vidrio Materia orgánica, etc. y ya sea utilizarlos con fines diversos o dejarlos en los puntos de reciclaje que la mayoría de las ciudades tiene disponible para ello.

♻️ REDUCIR ♻️

Si reducimos el problema de la basura, disminuimos el impacto en el medio ambiente. “Si compro y consumo mucho, más basura genero y más residuos produzco”

Reducir o eliminar la cantidad de materiales destinados a un uso único (por ejemplo, los embalajes).

Adaptar los aparatos en función de sus necesidades (por ejemplo, poner lavadoras y lavavajillas llenos y no a media carga).

Reducir pérdidas energéticas o de recursos: de agua, desconectar aparatos eléctricos en stand by, conducción eficiente, desconectar transformadores, etc.

♻️ REUTILIZAR (volver a usar) ♻️

Se reduce impacto en el medio ambiente, indirectamente. “Si reutilizas objetos, menos basura produces y menos recursos gastarás”

Dales la máxima utilidad a las cosas, sin necesidad de destruirlas o deshacernos de ellas, extendiendo su “vida útil”.

Utilizar la otra cara de las hojas impresas.

Rellenar botellas, darle más usos a los pots de vidrio y/o plásticos que estén en buen estado.



❁ FICHA DE ACTIVIDAD 2

Nombre de la actividad: Yoga para mi

Duración de la actividad: 30 min

Objetivos de la Actividad: Contribuir con el amor propio de las guías utilizando técnicas de relajación, respiración y posturas de yoga, para lograr una conexión interior.

Materiales: Si tienes una colchoneta o mat utilízalo, si no puedes colocar una frazada o tu saco de dormir en el piso. Coloca música con volumen adecuado para lograr la conexión contigo misma. Revisa las posturas que vas a realizar.

Descripción: Realiza posturas de yoga en tu hogar, con tu patrulla o compañía a través de alguna plataforma de videollamadas (zoom, Meet, Teams o WhatsApp). Una vez finalizadas las posturas comparte la experiencia con tus compañeras.

Puedes informarte y profundizar acerca de estas posturas en el anexo incluido, en videos de Youtube o con alguien que practique yoga que pueda enseñarte mediante una video llamada sin poner en riesgo tu salud.

Opcional: pueden subir el video o foto de la actividad a redes sociales y etiquetar a @guiasdechile, usar #tiempoparami o #guiasomostodas

Cierre de la actividad: Reflexionar acerca de las cosas que te gustan, lo que te gustaría realizar y lo más importante agradecerte, por darle un tiempo a tu bienestar personal.

Observaciones o recomendaciones: Hacer tiempo para nosotros mismos no es egoísta, nos permite nutrirnos. Fortaleciendo el amor propio somos capaces de mejorar las relaciones con nuestro entorno. No es egoísta ponerte en primer lugar, solo cuando te amas a ti mismo, eres capaz de amar a los demás. Te dejamos las posturas más comunes para que puedan realizar en su hogar.



POSTURAS DE YOGA PARA MI

1. POSTURA DE LA MONTAÑA (TADASANA)

Comienza de pie y puedes dejar tus pies juntos o separarlos a nivel de las caderas.
Alarga tu espalda sin tensar demasiado tu cuerpo y extendiendo tus brazos a los lados.
Con tu cuerpo haces una forma de montaña (como ves en la foto)
Procura mantener tu respiración fluida y profunda (completamente por la nariz)
Conecta profundamente con tu cuerpo, manteniendo los ojos abiertos y sintiendo por al menos uno o dos minutos antes de pasar al próximo ejercicio.

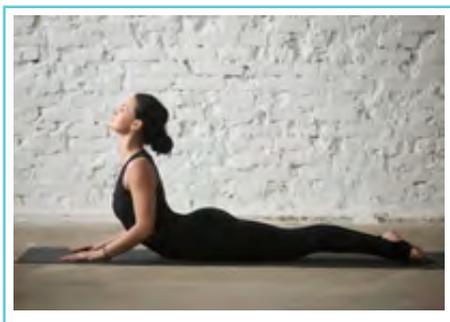


2. POSTURAS DE GATO Y VACA

Colócate en posición de cuatro puntos, es decir, apoyado de manos y rodillas
Al inhalar, haz un movimiento hacia afuera, arqueando la pelvis y abriendo el pecho.
Al exhalar, haz el movimiento contrario, arqueando hacia adentro y cerrando el pecho.
(Puedes incluso llevar mentón a pecho)
Realiza ambos movimientos al compás de tu respiración y sentirás como tu cuerpo termina la rutina de ejercicio, renovado y sin dolores.

3. POSTURA DEL CAMELLO

Comienza apoyado de rodillas y con tu pelvis centrada.
Presiona tu abdomen y suavemente haz un arco de espalda, llevando tu mano al tobillo y extendiendo la otra a nivel de tu pecho.
Procura mantener el abdomen presionado y dirigir tu pelvis hacia adelante (hasta donde puedas) y mantén por al menos un minuto, luego repite al otro lado.
En caso de que te sientas bien, procura repetir el ejercicio con ambos brazos, haciendo el ejercicio de arco completo (como se ve en la foto)
En caso de que esta postura la sientas muy forzada, puedes hacer una variante arqueando la espalda hacia atrás y dejando tus manos justo debajo de tus glúteos. recuerda que lo más importante es respetar tu cuerpo y no forzarlo.



4. POSTURA DE LA COBRA

Acuéstate boca abajo y coloca tus manos a nivel de los hombros
Mantén presionado tu abdomen para proteger tu espalda baja de malestares y dolores durante la postura
La idea es suavemente extender los brazos, elevando el torso y abriendo tu pecho (como puedes observar en la foto)
Mantén esta postura por uno o dos minutos y al finalizar baja suavemente.

5. POSTURA DE LA MARIPOSA

Siéntate con las piernas extendidas hacia adelante y la espalda alargada hacia arriba
Flexiona ambas piernas acercándolas hacia tu pecho
Abre ambas piernas a modo de que queden como las alas de una mariposa, sujetando tus pies con las manos.
Puedes sujetar los pies o colocar las manos en las pantorrillas en caso de que no seas muy flexible.
lentamente busca inclinar el torso hacia adelante, hasta donde puedas bajar y con ayuda de los antebrazos empuja tus piernas hacia abajo.





❁ FICHA DE ACTIVIDAD 3

Nombre de la actividad: ¿Qué hacer ante un episodio de ansiedad?

Duración de la actividad: 30 min

Objetivos de la Actividad: Dar a conocer tips responsablemente, sobre cómo prevenir un episodio de ansiedad

Materiales: Cámara para grabar, lo necesario para realizar la demostración de que hacer para prevenir un episodio de ansiedad.

Descripción: Para realizar esta actividad es necesario que leas el anexo que viene a continuación, ya que es importante que la información que le entreguemos a otras personas debe ser confiable.

Una vez leída la información, organízate con tu patrulla, compañía, distrito o zona y realiza el procedimiento adecuado a través de un video.

Opcional: subir el video a redes sociales y etiquetar a @guiasdechile, usar #guíassomostodas

Cierre de la actividad: Reflexionar acerca de la importancia de nuestras acciones y la forma en que podemos contribuir en el bienestar de las demás personas

Observaciones o recomendaciones: Te dejamos el anexo sobre que hacer para prevenir un episodio de ansiedad

ANEXO

Episodio de ansiedad

Le llamaremos episodio de ansiedad y no crisis de ansiedad debido a que el episodio de ansiedad es un síntoma y no un cuadro psicopatológico, por lo tanto, se puede hablar de episodio de ansiedad como un sentimiento normal de temor ante situaciones amenazantes o difíciles.

Según la Sociedad Española de Psiquiatría, se estima que 1 de cada 10 personas sufre algún episodio de ansiedad en algún momento de su vida. La ansiedad por sí misma no es mala, ya que nos alerta y nos motiva para hacer frente a los peligros. Se convierte en un problema cuando los episodios de ansiedad son frecuentes, intensos y aparecen sin motivo aparente, limitando a la persona en su día a día. Para prevenir la ansiedad, es importante:

- ❁ Adoptar un estilo de vida saludable
- ❁ Evitar el consumo de drogas y sustancias que la causan (cafeína, teína y drogas como el éxtasis, las anfetaminas o el LSD).
- ❁ Practicar ejercicio físico de forma regular, en especial al aire libre, también ayuda a despejar la mente y evitar los sentimientos ansiosos.
- ❁ Del mismo modo, las técnicas de relajación ayudan a combatir la aparición de crisis. Se pueden aprender de la mano de profesionales o de manera autodidacta, mediante libros y material audiovisual de autoayuda.
- ❁ Es importante, contar cómo se sienten a su familia, guadoras y dirigentes, profesores del colegio para contar con redes de ayuda/apoyo.
- ❁ Comunica sobre algunas situaciones cotidianas que te preocupan mayormente. Ej: Un examen del colegio, problemas económicos, cesantía de padres, no ver a sus pares, entre otros.

Fuente: Psicóloga Natalia Otárola