



SET DE ACTIVIDADES

PROSPERIDAD

y

VIDA SANA



ÍNDICE

1	PRESENTACIÓN	3
2	¡ESCRIBAMOS UNA MISIVA!	5
3	¿CUÁL ES EL MENSAJE?	7
4	LA GOZADERA	9
5	BLOQUES CON SENTIMIENTOS	13
6	ENTRENAMIENTO CEREBRAL	15
7	ROSCO CULINARIO	19
8	ARMA TU CANASTA CULINARIA	21
9	RASGOS DE NUESTRAS ETNIAS	25

PRESENTACIÓN

MES DE LA PROSPERIDAD Y LA VIDA SANA

El **Programa de Jóvenes** es una gran oportunidad de aprendizaje en la niñez, adolescencia y juventud pueden beneficiarse. Esta creado para lograr el propósito del Movimiento Guía y Scout, y se experimenta a través del Método. Las guías y los scouts de todo el mundo queremos fortalecer nuestro Programa considerando los siguientes principios:

- Tener a niñas, niños, adolescentes y jóvenes en su centro.
- Que sea sobre educación,
- Desarrollar ciudadanos activos,
- Adaptarse localmente y unirse globalmente.
- Estar actualizado y relevante.
- Estar abierto a todos
- Ser atractivo, desafiante y significativo.
- Fomentar hábitos saludables y sostenibles.

Se define como **prosperidad** al desarrollo favorable, especialmente en el aspecto económico y social; a su vez, **vida sana** define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.



Es así como los **Equipos Prosperidad Personas y Vida Sana** tiene por objetivo el desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la AGSCh, a través del empoderamiento personal en diversos ámbitos de sus vidas cotidianas.

Les invitamos a realizar las siguientes actividades que complementan el Programa de Jóvenes y nos ayuda a reflexionar a través del juego, sobre la Prosperidad de las Personas, la importancia de adquirir hábitos saludables, y como nuestras decisiones y hábitos contribuyen e impactan a comunidades y al planeta que habitamos y su sostenibilidad. Cada una de estas actividades representa una referencia, pero pueden ser perfectamente modificadas al contexto u necesidad de cada unidad que la aplique.

A quienes las lleven a cabo, les incentivamos a contarnos su experiencia a programasinternacionales@guiasyscoutschile.cl y a etiquetarnos en nuestro Instagram [@programas.internacionales](https://www.instagram.com/programas.internacionales) utilizando el [#MesdelaProsperidadyVidaSana](https://www.instagram.com/explore/tags/MesdelaProsperidadyVidaSana).



ACTIVIDAD:

¡Escribamos una Misiva !

TIEMPO: 30 minutos - 60 minutos

RECURSOS MATERIALES:

- Aparato electrónico como computador, tablet, celular en dónde se pueda escribir una carta, mensaje o comunicado.
- También se puede escribir a mano con lápices y papel.

HABILIDADES: Comunicación.

OBJETIVO GENERAL:

- Generar una carta, mensaje o comunicado, que vaya dirigida a alguna autoridad local, nacional o a los miembros de un grupo guía y scout, en dónde se pregunte o se abra un debate sobre las medidas tomadas para combatir la obesidad infantil, desnutrición, dietas extremas, estrategias para promover la alimentación saludable u otros asuntos que quieran tratar.

PROGRAMA: Nutrición y Gobernanza.

LUGAR O TIPO DE ESPACIO:

Lugar que permita una adecuada escritura y espacio de reflexión.



MOTIVACIÓN (10 minutos):

- La actividad se motiva por el interés en la gobernanza y los problemas socioculturales que se observan y afectan la salud.
- Se pueden realizar preguntas dinámicas para conocer qué tanto saben sobre los temas que se abordan en esta actividad.

DESARROLLO:

Se sugiere escribir una carta, mensaje, comunicado o de la forma que se haga más llamativa, realizar las siguientes preguntas:

- *¿Qué está haciendo tu país para alcanzar el segundo Objetivo de Desarrollo Sostenible (erradicar el hambre y la pobreza) y ¿qué proporción del dinero público se invierte en nutrición y necesidades sociales?*
- Solicitar normas y campañas para luchar contra la obesidad infantil. *¿Qué está haciendo el gobierno para restringir el marketing de alimentos y bebidas no saludables a los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes?*
- *¿Tienen algún programa para promover una alimentación saludable en las escuelas?*
- *¿Son los medios de comunicación los culpables o es la gente la que debe ser responsable de informarse y de intentar mantenerse sana?*

Al adaptar el lenguaje para Lobatos y Golondrinas, se sugiere incorporar preguntas que abran un debate como por ejemplo: *¿el tomate es fruta o verdura?, ¿Por qué es importante tener una buena alimentación?*

CIERRE (10 minutos):

Se finaliza con una reflexión sobre los temas abordados y cómo los podemos interiorizar en nuestra vida y grupo.

ACTIVIDAD:

¿Cuál es el mensaje?

TIEMPO: 20 minutos.

RECURSOS MATERIALES:

- Papel y lápiz.

OBJETIVO GENERAL:

- Explorar como la información y las publicaciones en línea pueden cambiar cuando se comparten.

PROGRAMA: Navegación Inteligente.

¿QUÉ HACER?:

- Todos y todas reciben una hoja de papel y se sientan en un círculo. La primera persona susurra una palabra a su vecino/a, quien hace un dibujo de lo que acaba de escuchar y se lo pasa a la tercera persona, quien susurra lo que ve a la siguiente persona, y así sucesivamente, con el mensaje alternando entre palabras e imágenes. *¿Es el mensaje el mismo cuando vuelve al principio?*
- Comiencen con objetos o frases simples y luego hagan el mensaje más complejo.
- Jueguen de nuevo. Esta vez, seleccionen en secreto a alguien del círculo que cambie una palabra del mensaje. *¿Pueden averiguar dónde cambió?*





DISCUTAN:

- ¿Cómo pueden cambiar los mensajes en línea? ¿Cuándo han compartido información digitalmente?, ¿cuánto control tienen sobre ella? ¿Alguna vez han leído algo y descubierto que faltaba parte de la información o que una parte no era cierta? ¿Cómo les hizo sentir eso? ¿Existe alguna forma de evitar o controlar el daño causado? ¿Qué pueden hacer para evitar que sus publicaciones o mensajes sean modificados?.

Una vez que algo está en línea no tenemos control sobre ello, especialmente cuando se utilizaron espacios digitales públicos.

Los mensajes y las fotos se pueden editar con Photoshop, los videos se pueden recortar y los artículos se pueden editar para un propósito diferente al previsto.

Cuando la información personal, los datos, las fotos, etc. se sacan de contexto o se alteran, puede hacernos sentir impotentes y violados.

Hay algunas cosas que pueden hacer si esto sucede:

- Si saben quién cambió algo que ustedes publicaron, pídanle que lo retire de Internet.
- Utilicen el botón de reportar que ofrecen las páginas web para reportar el mensaje/foto/video que fue alterado, etc.
- Recuerden que no es su culpa. Traten siempre de pensar dos veces antes de publicar cualquier cosa en línea, especialmente si es información personal.

ACTIVIDAD:

La gozadera

TIEMPO: 45 – 60 minutos

RECURSOS MATERIALES:

- Hojas o pizarras, lápices o plumones según cantidad de personas en la unidad.

HABILIDADES: Creatividad y artística.

OBJETIVO GENERAL:

- Que la niñez y juventud reconozca las diferentes banderas del mundo y puedan trabajar sus habilidades artísticas.

PROGRAMA: Olympia.

RIESGO Y/O RECOMENDACIONES:

- Se recomienda tener las banderas de forma digital y pizarras para evitar el gasto excesivo de papel.



MOTIVACIÓN (5 minutos):

La importancia de conocer los diferentes países del mundo y conocer su cultura y símbolos patrios siendo estos parte importante de la migración y el deporte olímpico cual une a todos los continentes y, es por esto que hoy. nos saludaremos y despediremos como se hace en Japón.

- Saludo: Konnichiwa
- Despedida: Sayonara

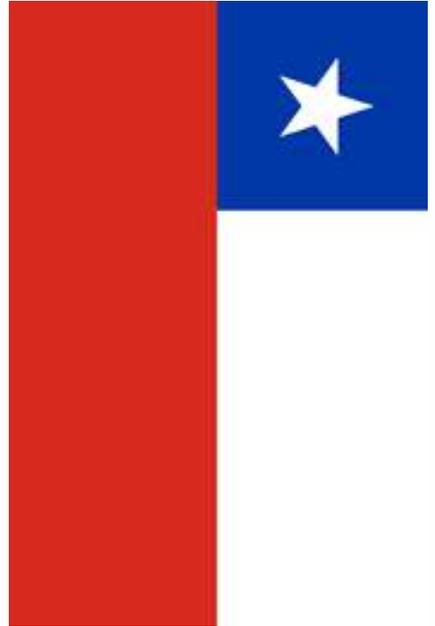
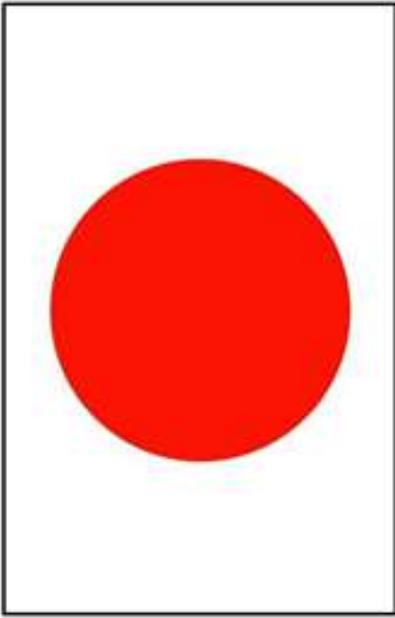
DESARROLLO (30 a 40 minutos):

- Cada integrante de la unidad tendrá una pizarra (recomendado) o hojas y lápiz en las cuales dibujaran.
- Un integrante de la unidad tendrá que elegir, dentro de las opciones anexas, una bandera que tendrán sus dirigentes y guadoras (se recomienda tenerlas en el celular, tablet o de alguna forma digital; también pueden ser impresas).
- Al momento de seleccionar la bandera, tendrá que decir a viva voz características del país seleccionado sin decir el nombre de este.
- Los demás integrantes del equipo tendrán que dibujar como ellos/as crean que es la bandera del país que entendieron.
- Luego repetimos la dinámica con diferentes integrantes.

CIERRE (5 minutos):

- Para terminar, conversaremos sobre las banderas y países que no conocíamos de los que se vieron hoy o características del país que nos llamaron la atención y nos despediremos como se hace en Japón “Sayonara”

A
N
E
X
O:



ANEXO:



ACTIVIDAD:

Bloques con sentimientos

TIEMPO: 20 minutos.

RECURSOS MATERIALES:

- Papel o Hoja de cuaderno (1 por persona)
- Lápices de colores
- Bloques de jenga (reemplazable por legos o tapas de botellas)
- Cinta adhesiva
- Stickers (opcional)

OBJETIVO GENERAL:

- Aprender sobre las emociones mientras exploramos nuestros sentimientos, además de sentirse más seguros o capaces de identificar y comunicar sus propios sentimientos.

PROGRAMA: Percíbete.

ANTES DE EMPEZAR:

Prepara los bloques escribiendo diferentes sentimientos en cada uno de ellos.

Trate de incluir una combinación de sentimientos, como felicidad, tristeza, malestar, enojo, etc.



ANTES DE EMPEZAR:

- Si la actividad es realizada por unidades menores se recomienda utilizar sentimientos que sean más simples, como felicidad o tristeza, mientras que si se realiza en unidades intermedias o mayores, pueden ser sentimientos más complicados, como confusión o determinación.
- Se pueden usar emojis o imágenes en lugar de palabras en esta actividad, con esto es posible descubrir que las personas interpretan una imagen de diferentes maneras, lo que te brindará aún más sentimientos para explorar juntos.

DESCRIPCIÓN:

- El grupo debe formar un círculo (Podrían dividirse y realizar esta actividad en grupos más pequeños si así lo desean).
- La persona que dirige la actividad debe colocar los bloques en el medio del círculo. Todos deben tomar turnos para tomar un bloque y describir la sensación que se siente en él.
- Si alguien quiere y se siente cómodo, podría hablar sobre un momento en el que haya experimentado el sentimiento o emoción.
- La persona que dirige la actividad debe recordar al grupo que todo el mundo puede experimentar una amplia gama de sentimientos, son naturales y parte de nuestra salud mental. Recordar que experimentar algunos sentimientos, como ira o tristeza, durante demasiado tiempo puede significar que el bienestar mental de alguien es bajo y se deberían tomar medidas para mejorarlo u obtener apoyo.
- Se pueden compartir ideas sobre dónde acudir en busca de apoyo.
- Los participantes deberán turnarse para pensar en cómo pueden crear sentimientos felices, especialmente cuando se sienten tristes, molestos o enojados. (Se recomienda que cada uno escriba o dibuje sus ideas).

ACTIVIDAD:

Entrenamiento cerebral

TIEMPO: 50 minutos

RECURSOS MATERIALES:

- Tela (pendón 100x200cm) grande donde pueda ir la sopa de letras
- 4 plumones de pizarra colores.

HABILIDADES: Trabajo en equipo, diálogo y comunicación.

OBJETIVO GENERAL:

- Aprender del vocabulario relacionado con Hambre Cero,

PROGRAMA: Hambre cero.

RIESGO Y/O RECOMENDACIONES:

- Caerse.
- Preparar con antelación la tela grande con la sopa de letras.

LUGAR O TIPO DE ESPACIO: un espacio donde se pueda correr sin riesgos y donde se pueda colocar la tela de la actividad.



MOTIVACIÓN (10 minutos):

- Se les hará una pequeña explicación sobre la importancia del vocabulario y cómo podemos agregar estos conocimientos nuevos a nuestras vidas.

DESARROLLO (30 minutos):

- Se conformarán dos equipos circunstanciales.
- La actividad consistirá en una sopa de letras gigante, dónde están incluídas palabras utilizadas y relacionadas con el Programa Hambre Cero. En una pancarta a parte estarán escritas las palabras que deberán buscar en la sopa de letra.
- Los participantes formarán dos filas frente a la sopa de letras. Por turnos irán pasando hacia la sopa de letras y buscar la palabra que se encuentran en la pancarta, una vez encontrada, el participante deberá encerrar con un círculo utilizando un plumón (de diferente color para diferenciar).
- El animador adulto le preguntará al participante si puede dar una breve explicación sobre qué significa la palabra encontrada, de no ser así, el animador adulto entregará la información para que el participante obtenga el conocimiento que se desea.

CIERRE (10 minutos):

- Opiniones y últimas reflexiones de esta actividad.



ANEXO: SOPA DE LETRAS

R T B X Ü K H A M B R E A G U D A D L A U G I S E D Y G I D
L A U T O S U F I C I E N C I A B Í Ú E G G É Ü D C Ü J Q Ú
T Q H A M B R U N A T H S K Í R E E S L F Í M Ú O Ú F H Á A
L V B A X M N Ú R E Ñ B A T Ó Z J Y A C Ü Ñ G S N N R Á I É
O Z A É I Ñ Ü Y N P E G I F X A V N F Z F I E Ü N E Á R T A
D L V Ó H R Q C R Z E S A C S E O Q V J N C T T F Í A É M D
L U L U N B A H P Ñ B H Ú Ü D I Ó T J S H C Ü U O T E E P O
I H L O Á Í K T Ó I E P I S C M D Z E A I C G L N S R Ñ D B
R E C U R S O S N A T U R A L E S G R R Y I Ü E M T J A Ú J
X Y B M Ñ R O R P E T F T Ú N Y U Á C Ó A C M K X C L N Ó Ó
V Ü Ó Ó D É A T E Ü M S D G I R C U D D Í I Q E U L B U C Q
D A J C O Ú H S Y L E I A T I Z L A O Ñ L G A L O S C T G M
Y M Ó M N Ú Ü B E E E N L D Y O B Á Q A Ñ Z T R S A Q R K O
Z A Z Y S Á H N R D A P A A V D F F D T E I R D V S X I G M
I L P Z Ú N E B Q N N D O I A G C A R R V A M E I J Ü E N Ü
É N X N I Ó M É C Y A E R C H I D I B A S G A D S Q E N O É
Í U Q Ó I A B I Ó L F T S C M I N O R E C É N I Ú L R T K M
U T Í X H Ó A Í I R U N H I R G P A D C D V C A M V P E Í R
U R Q Ñ V P M M P O X Ó Z U A Y D S R F U Á Q K Z O Ñ S P A
V I X S Ó Q E C S Á J A G J X P I S S E M L R K Q V N D K Y
Ü C Z Ó K N Y O P B X E M U H A F R R I B Ü O A U C B O G Y
R I X I T J X Í T T S P Ó G P Ü M Ú C D Q O M V N Ó Y É C S
I O T A H Í B Q Ñ Ñ U N F O T I K U Ñ B S É S Á I O Ñ R E E
B N R N G F Í S I S T E M A A L I M E N T A R I O C F Q S T
U I É O Ü A C I N O R C E R B M A H N Q J D Á V H G I N T Ú
A H V O M Ú J U Z Ü S B C F N U T R I C I O N T O É Ñ O A M
N X Ü Ü L Ñ U S E T N A Z I L I T R E F N P R Ñ E Ó Z Q S X
Ú P F M C L K T R A M P A D E L H A M B R E Z L Á P Í Ñ Z O
V K Q E Ó C P M N Ü P J S E L A R U T A N S E R T S A S E D
N N I N U N D A C I O N N O I C I R T U N S E D I S V C N X

WORD LIST:

AUTOSUFICIENCIA

CIRCULO VICIOSO

CIRCULO VIRTUOSO

COSECHAR

CULTIVAR

DESASTRES NATURALES

DESIGUALDAD

DESNUTRICION

ECONOMIA

ESCASEZ

FERTILIZANTE

GANANCIA

HAMBRE AGUDA

HAMBRE CRONICA

HAMBRE ESTACIONAL

HAMBRUNA

INSEGURIDAD ALIMENTARIA

INUNDACION

MALNUTRICION

NUTRICION

NUTRIENTES

PAIS DESARROLLADO

PAIS EN DESARROLLO

POBREZA EXTREMA

RECURSOS NATURALES

REFUGIADO

SEGURIDAD ALIMENTARIA

SISTEMA ALIMENTARIO S

OBERANIA ALIMENTARIA

TRAMPA DEL HAMBRE

ANEXO: SOPA DE LETRAS (SOLUCION)

R T B X Ü K H A M B R E A G U D A D L A U G I S E D Y G I D
L A U T O S U F I C I E N C I A B Í Ú E G G É Ü D C Ü J Q Ú
T Q H A M B R U N A T H S K Í R E E S L F Í M Ú O Ú F H Á A
L V B A X M N Ú R E Ñ B A T Ó Z J Y A C Ü Ñ G S N N R Á I É
O Z A É I Ñ Ü Y N P E G I F X A V N F Z F I E Ü N E Á R T A
D L V Ó H R Q C R Z E S A C S E O Q V J N C T T F Í A É M D
L U L U N B A H P Ñ B H Ú Ü D I Ó T J S H C Ü U O T E E P O
I H L O Á Í K T Ó I E P I S C M D Z E A I C G L N S R Ñ D B
R E C U R S O S N A T U R A L E S G R R Y I Ü E M T J A Ú J
X Y B M Ñ R O R P E T F T Ú N Y U Á C Ó A C M K X C L N Ó Ó
V Ü Ó Ó D É A T E Ü M S D G I R C U D D Í I Q E U L B U C Q
D A J C O Ú H S Y L E I A T I Z L A O Ñ L G A L O S C T G M
Y M Ó M N Ú Ü B E E E N L D Y O B Á Q A Ñ Z T R S A Q R K O
Z A Z Y S Á H N R D A P A A V D F F D T E I R D V S X I G M
I L P Z Ú N E B Q N N D O I A G C A R R V A M E I J Ü E N Ü
É N X N I Ó M É C Y A E R C H I D I B A S G A D S Q E N O É
Í U Q Ó I A B I Ó L F T S C M I N O R E C É N I Ú L R T K M
U T Í X H Ó A Í I R U N H I R G P A D C D V C A M V P E Í R
U R Q Ñ V P M M P O X Ó Z U A Y D S R F U Á Q K Z O Ñ S P A
V I X S Ó Q E C S Á J A G J X P I S S E M L R K Q V N D K Y
Ü C Z Ó K N Y O P B X E M U H A F R R I B Ü O A U C B O G Y
R I X I T J X Í T T S P Ó G P Ü M Ú C D Q O M V N Ó Y É C S
I O T A H Í B Q Ñ Ñ U N F O T I K U Ñ B S É S Á I O Ñ R E E
B N R N G F Í S I S T E M A A L I M E N T A R I O C F Q S T
U I É O Ü A C I N O R C E R B M A H N Q J D Á V H G I N T Ú
A H V O M Ú J U Z Ü S B C F N U T R I C I O N T O É Ñ O A M
N X Ü Ü L Ñ U S E T N A Z I L I T R E F N P R Ñ E Ó Z Q S X
Ú P F M C L K T R A M P A D E L H A M B R E Z L Á P Í Ñ Z O
V K Q E Ó C P M N Ü P J S E L A R U T A N S E R T S A S E D
N N I N U N D A C I O N N O I C I R T U N S E D I S V C N X

ACTIVIDAD:

Rosco culinario

TIEMPO: 30 a 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES:

- Recetas de comida.
- Lista con las descripciones de los platillos.
- Cartulina/ cartón/ hojas.
- Lápices.
- Pegamento para la creación del rosco.
- Un ula ula o cualquier superficie redonda.

OBJETIVO GENERAL:

- Que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes logren conocer al menos un platillo típico de otro país.

PROGRAMA: Migrantes.

ANTES DE EMPEZAR:

- Antes de comenzar esta actividad, requerirá investigar sobre platillos típicos de otros países, sobre su origen y preparación.
- Una vez que conozcan una gran variedad, realicen un rosco de abecedario, es decir, busquen platillos que comiencen o contengan letras de “a” a la “z”.



¿QUÉ HACER?

- Escriban su descripción de cada una y que comience el pasa palabra culinario.
- Cada concursante tendrá una cantidad de oportunidades definidas por ustedes para contestar en cada letra, de no saber dirá **“pasapalabra culinario”** y le tocará a otra persona.
- Para ello habrá un/a animador/a que lea las descripciones de los platillos. Pueden hacer más de un rosco y ¡que compitan entre unidades o patrullas”.
- La patrulla o unidad que más aciertos tenga se considerará ganador del rosco.
- Luego júntense a evaluar la actividad, cuánto aprendieron, si estuvo muy compleja o qué platillos les llamaron más la atención.

ACTIVIDAD:

Arma tu canasta saludable

TIEMPO: 45 minutos

HABILIDADES: Liderazgo, empatía, creatividad, escucha activa, memoria, organización.

OBJETIVOS GENERALES:

Mediante esta actividad, queremos que te motives a ser uno de los Embajadores de “Contrapeso”, y que promuevas el mensaje de Vivir Saludable, considerando las siguientes medidas:

- Reducción del Azúcar en colaciones y alimentación
- Incorporar alimentos con bajo contenido de edulcorantes (*)
- Incorporar Cereales integrales
- Entrega de alimentos sin sellos negros (**)
- Promover el consumo de frutas y verduras

(*) *Sustitutos del azúcar son aditivos alimentarios que se utilizan para endulzar los alimentos y las bebidas, como los refrescos, postres, productos lácteos, caramelos, chicles y productos bajos en calorías y para el control de peso.*

(**) *Sellos negros indican si un producto procesado o ultra procesado presenta exceso de calorías, grasas saturadas, grasas totales, sodio y/o azúcar, además de consignar el uso de edulcorantes y de cafeína.*



PROGRAMA: Contrapeso.

MATERIALES:

- Set de láminas variadas, (frutas, verduras, frutos secos, cereales, etc.) y alimentos no saludables (bebidas, golosinas, galletas con sellos, azúcares, etc), se adjunta (Anexo 1).
- Material para circuito de obstáculos.
- 1 botiquín.

**Se debe preparar con anticipación el set de láminas variadas, (frutas, verduras, frutos secos, cereales etc) y alimentos no saludables (bebidas, golosinas, galletas con sellos, azúcares, etc), se adjunta en el anexo 1 y el material para circuito de obstáculos.*

RIESGO Y/O RECOMENDACIONES:

- Evaluar en todo momento el lugar previsto para la realización (espacio plano, que no tenga elementos que puedan provocar accidentes) , considerar un botiquín en caso de caídas y lo más importante ser observadores, recuerda que pueden existir niños con problemas de salud, alimentarios , etc.

LUGAR O TIPO DE ESPACIO: El espacio puede ser techado o al aire libre, está diseñado para ser realizado en tu colegio, campamento, plazas, eventos, etc.

OBSERVACIONES: El tiempo es flexible, las canastas pueden ser otras (menú, colación, cena, coctel, etc.) todo es flexible.

MOTIVACIÓN (5 minutos):

- Lo primero es generar equipos para las carreras, que serán 3, esta conformación es libre (considera siempre que sea equitativo en número)
- Te anexamos un set de imágenes (anexo 1), que podrás imprimir para esta actividad, de lo contrario has tu propio set de láminas variadas, que contengan alimentos saludables (frutas, verduras, frutos secos, cereales etc) y alimentos no saludables (bebidas, golosinas, galletas con sellos, azúcares, etc) estos últimos serán distractores. Considera que estas deben ser según la cantidad de equipos que hagas. Distribuye estas láminas en lugares estratégicos previamente definidos, para hacer más emocionante las carreras.
- Prepara un pequeño circuito de obstáculos, no más de 4 postas (esto es según tu imaginación) pero te dejamos algunas alternativas:

* Cachipun Scout.

* Mini yincana, usando cuerdas, bloques, sillas, pañolines, etc.

* Puedes poner conos o lentejas y que pasen entre ellas.

NOTA: Te sugerimos termolaminar, plastificar o poner cinta para que estas láminas, así puedes reutilizarlas en otras actividades y contribuir a bajar el impacto en nuestro ecosistema.

DESARROLLO (30 minutos):

Cada equipo tendrá que realizar 3 carreras, pasando por las distintas postas definidas, en busca de láminas para armar la canasta Saludable.

- En la primera carrera, deberán buscar láminas para armar, un desayuno saludable.
- En la segunda carrera, deberán buscar láminas para armar, un almuerzo saludable
- En la tercera carrera, deberán, buscar láminas para armar, una colación saludable.

Cuando tengan todas laminas por equipo, deberán analizar, debatir, proponer en conjunto cual sería la mejor opción para construir esta canasta saludable, que contenga las 3 comidas, propuestas, desayuno, almuerzo y colación, considerando las medidas que nos propone CONTRAPESO y el Equipo de Vida Sana.

CIERRE (5 minutos):

- Generen un espacio de conversación y propongan cambios en la alimentación que hoy en día tiene cada uno de ustedes, como intervenir en sus menús de campamento, colaciones, etc.
- Recuerda que puedes ser un agente de Cambio y Embajador de Contrapeso en tu Grupo.

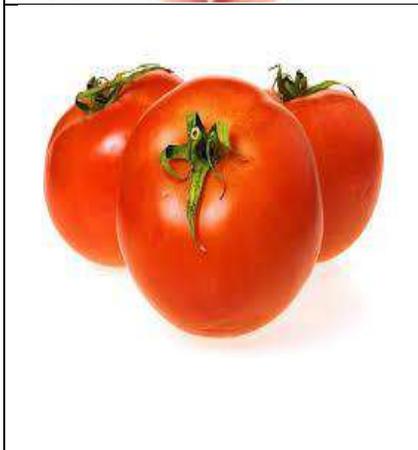
ANEXO Nº 1

LAMINAS DESAYUNO





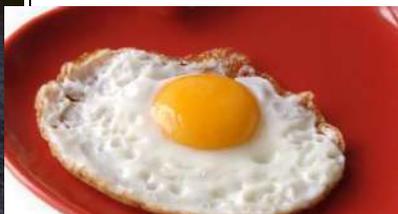






Láminas Almuerzo









Láminas Para Colación





Mini

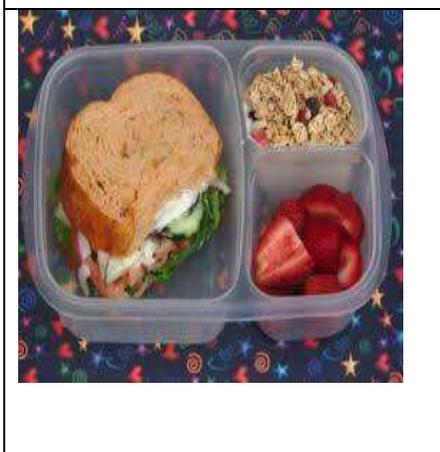
10 c/u



Galletas

35 g







ACTIVIDAD:

Rasgos de nuestras etnias

TIEMPO: 30 a 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES:

- Tiza.
- Una piedra o un dado.

OBJETIVO GENERAL:

- Que los niños, niñas y jóvenes conozcan datos y curiosidades de etnias indígenas.

PROGRAMA: Migrantes.

QUÉ HACER?:

- Se dibuja un luche en el piso, se lanza el dado, y cuando caiga en tu casilla, tendrás que realizar actividades al azar sobre las características de los pueblos originarios del mundo, (curiosidades de una etnia, cantos, bailes indígenas, palabras, etc).
- Cada acierto tendrá una ponderación.
- Para cerrar la actividad comenten:
¿qué dato les pareció más sorprendente e interesante?





GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

PROSPERIDAD



VIDA SANA

