Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer

RECURSOS PARA DOCENTES

Juegos Educativos para Promocionar Salud disfrutando de la vida al aire libre

Es nuestro deseo que una actitud activa, crítica, creativa e integradora de nuestros destinatarios permita encontrar caminos que desarrollen el bienestar individual y colectivo en sus hogares, organizaciones, trabajos, barrios y ciudades, cuidando los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de cada persona.

A los juegos es necesario acompañarlos de un diálogo sobre lo jugado. Tal vez se genere un debate más amplio que atraviese otros temas. Es probable que surjan preguntas, éstas pueden servir para promover iniciativas en los estudiantes para investigar más o consultar a otros profesionales. Las preguntas movilizan y la búsqueda de respuestas activa los procesos de aprendizaje.

EL DESFILE DE MODA

Con papeles, telas, etc, se hacen sombreros y vestimenta. El desfile se hace por la playa o en un escenario improvisado. Un integrante del grupo hace la presentación de la vestimenta y los sombreros creados explicando las ventajas, beneficios e información que fue tenida en cuenta para su elaboración. VARIANTE: al grupo se le da marcadores de diferentes colores y telas para ser decoradas: autografiados, dibujados, pintados y con breves mensajes. Luego de decorar las telas, deberán convertir sus sombreros tipo béisbol en sombreros legionarios. Finalmente se realiza un desfile de sombreros.

HORARIO

Dos grupos sentados mirándose unos a otros, están a la sombra y tienen a sus espaldas, ubicado a varios metros, otro lugar con sombra. Un grupo es PAR y el otro IMPAR, el animador dice horas, si la hora que dice es inadecuada (entre las 11 y las 17) todos se quedan en el lugar. Si la hora mencionada es antes de las 10 o luego de las 16 un grupo va a correr a otro hasta el lugar con sombra. ¿Quién corre a quien?

Si la hora es par (ej: 8, 10, 16, 18) los PAR intentarán atrapar a los IMPAR. Si la hora es impar (ej: 7, 9, 17, 19) los IMPAR corren a los PAR. NOTA: si un participante corre en hora inadecuada, el animador con un pomo o baldecito con agua y se encargará de "refrescarlo".

LA TANDA RADIAL

Partiendo de la información sobre los cuidados del sol, empleando elementos sonoros y la voz, produciendo sonidos y/o cantando, el grupo prepara mensajes para ser transmitidos en la radio. Variante: se puede hacer simulando el relato de un partido de fútbol o al lenguaje sonoro se le incorpora el visual.

EL ELEMENTO QUE FALTA

Se colocan diferentes elementos sobre una mesa: un sombrero legionario azul, un sombrero legionario rojo, un sombrero de ala ancha de tela, un sombrero de ala ancha de paja, un filtro factor 30, un filtro factor 15, dos pares de lentes con protección UV, una cantimplora, una botellita con agua, una manzana, una naranja, una pera, una mandarina, una remera oscura, una remera roja, un pantalón azul, un pantalón con colores fluorescentes, un limón y una botellita con limonada. El animador tapa con una lona los elementos y saca uno. Cuando el animador saca la lona, los participantes tienen 30 segundos para decir cuál es elemento que falta.

EL DADO DE LAS BUENAS PRACTICAS

Un dado gigante (si no hay dado se pueden usar tarjetas o sobres) tiene ocho caras: sombrilla + agua + filtro + sombrero + remera + verduras + lentes + frutas. Cuando se tira el dado, según lo que salga hay que correr hacia la estación donde está el elemento dibujado en el dado. Cuando llegan a la estación tienen que hacer la mímica como si tuvieran ese elemento y volver al lugar de partida. VARIANTE: los participantes no saben cuál es cada estación, en cada estación hay un animador al cual tienen que preguntarle ¿señor qué estación es? Hasta encontrar la correcta. De este modo tendrán que usar la memoria para recordar dónde está cada elemento. Luego los animadores pueden cambiar de lugar.

EL LOBO FEROZ AL SOL

Previo a una carrera de persecución los niños haciendo una ronda cantan:
juguemos en el bosque para salir al sol,
¿lobo estás?
El animador que hace de lobo dice: "me estoy poniendo ropa oscura". Los niños vuelven a cantar y preguntar. Ante cada pregunta el lobo va respondiendo: "estoy comiendo una manzana", "estoy tomando agua", "me estoy poniendo protector solar", "me estoy poniendo los lentes", "estoy agarrando la sombrilla", "me estoy poniendo el sombrero" y "estoy mirando si ya es la hora". Cuando dice "sí" comienza la carrera.

BAILE CON SOMBRERO

Los participantes se desplazan y mueven libremente llevando en su cabeza o manos un sombrero y siguiendo el ritmo de la música. Cuando a alguien se le ocurre un ejercicio o "prueba de habilidad" empleando el sombrero grita "¡paren la música!", se hace rápido una rueda y muestra el ejercicio creado para que luego lo realicen los participantes.

BRINDIS CON MANDARINAS

Cerrando una jornada o actividad se realiza una canción y danza donde se brinda con una fruta. Reunidos se comparte mandarinas, se tiran las cáscaras en lugares adecuados y se charla sobre los temas de la jornada. Una posible canción, se forman 3 grupos para cantarla, cada grupo canta una parte:

Aquí hay aquí hay aquí hay
Una rica fruta para usted
Tiene vitamina C y le sacará la sed.

Esta fruta es divina
Para ti una mandarina

Mandarina toma tú
¡Y grita fuerte salú!

TIRO AL PERCHERO

En pareja o en grupo, los participantes lanzan su sombrero a un compañero que empleando brazos, manos, cabeza ¡y un pie! hace de perchero. ¿Cuántos sombreros lograron colocar en el perchero?

CARRERAS EN EL HORARIO

Organización y desarrollo: los participantes se preparan para realizar una carrera. A la señal de "prontos- listos- ya" se muestra un reloj grande de cartón, si el horario es adecuado se realiza la carrera, de no ser así nadie puede pasar la línea de largada. Si alguien se equivoca se le puede adjudicar una prenda, retroceder un paso o ser mojado.
Observación: al estar este juego centrado en el momento de la largada, se adapta a todo tipo de carrera.
Variante: si no se cuenta con un reloj grande el animador dice "prontos, listos y ...." en lugar de decir "ya" dice una hora, si es adecuada pueden correr.

COMO DIJO TERESA, PROTEGE TU CABEZA

Organización y desarrollo: Este juego es una adaptación del juego de la silla. Se colocan en círculo 9 gorros y 10 participantes corren a su alrededor. A la señal todos toman un gorro menos uno. El participante que queda sin sombrero deberá responder una pregunta, el grupo evalúa (ejemplos: por qué se debe usar el gorro al aire libre?). VARIANTE: Se colocan en círculo 9 gorros y una sombrilla en el centro. 10 participantes corren alrededor del círculo y a la señal deben tomar y colocarse rápido un sombrero, el participante sin sombrero se ubica bajo la sombrilla. Todos vuelven a jugar pero esta vez hay dos sombreros menos. Se repite el juego y se van quitando sombreros, los participantes sin sombrero deben buscar quedar todos bajo la sombrilla sin que les de el sol.
Finalmente los 10 participantes deberán buscar quedar bajo la sombrilla. Si se tiene la posibilidad, se puede tomar una fotografía de ese gran momento.

MIMICA DE LOS CUIDADOS DEL SOL

Organización y Desarrollo: 8 voluntarios toman una tarjetita cada uno la cual contiene un mensaje. Tienen que transmitir con mímica y sonidos el mensaje que contiene. El resto de los participantes tienen que descubrir el mensaje:

1. evita exponerte al sol entre las 11 y 17 .
2. usa gorro de ala ancha o tipo legionario.
3. aumenta el consumo de líquidos, frutas y verduras.
4. busca lugares con sombra.
5. ponte protector solar.
6. usa vestimenta que cubra hombros, brazos y piernas.
7. usa lentes con filtro UVA y UVB.
8. consulta a tu médico, buscando orientación.

ENSALADA DE FRUTAS

Organización y Desarrollo: Se divide al grupo en 4 subgrupos de diferentes frutas. Como tarea previa tienen que buscar información sobre la fruta que les tocó (las vitaminas que tiene, sus beneficios para la salud, la receta de alguna comida que lleva esa fruta, etc) y hacer el dibujo de esa fruta en una cartulina.

El juego: son cuatro frutas, cada grupo está en una esquina del gimnasio. En cada subgrupo se numeran del 1 en adelante. A una orden cada número se reúne en un lugar determinado e intercambian información sobre la fruta que investigaron. Luego vuelven a sus subgrupos. Con la información recibida cada grupo deberá escribir y cantar una canción que hable un poco de cada fruta. A cada participante se le pidió que traiga una fruta. Por último se hace una ensalada de frutas y mientras escuchan las canciones creadas disfrutan este sabroso postre.

NOTA: un ejemplo:

La manzana, la manzana
Preparé, preparé

Ella es muy sabrosa
Al puré, al puré.

Con la pera, con la pera
Un jugo haré con usted
Para tomar con todos
Y quitar la sed.

Mandarinas, mandarinas
Que linda usted la ve
Son buenas todos los días
Por su vitamina C

Arriba de una torta
Había una frutilla
Pero alguien la comió
¿quién habrá sido la pilla?

VARIOS AMIGOS Y DOS SOMBREROS

Organización y desarrollo: se trata de una carrera de relevos donde dos participantes van corriendo de un lugar con sombra a otro sitio con sombra. Cada uno lleva un sombrero en sus cabezas, uno se queda en el lugar y el otro regresa con un sombrero en su mano y vuelven a ir dos con sus cabezas protegidas del sol con sombrero, así sucesivamente hasta que todo el grupo logra pasar de una sombra a otra con sus cabezas protegidas.

COMENTARIO: este juego puede ser presentado con una historia introductoria que le da sentido al juego y aporta al tratamiento de la información. La historia puede contarse de la siguiente manera: "había una vez un grupo de amigos que estaba leyendo un libro a la sombra de unos árboles que habían sido plantados para que todos tuvieran un lugar fresco y sombreado donde descansar y jugar en las calurosas tardes de verano.

Cuando terminaron de leer decidieron ir a visitar a un compañero que estaba enfermo. Este amigo había estado jugando al sol sin sombrero, y se había agarrado insolado, lo que le impedía salir a jugar por unos días.

Todos querían visitar a su amigo pero se dieron cuenta que tenían sólo dos sombreros y que también corrían el riesgo de tener una insolación.

Entonces idearon un ingenioso plan: dos iban con los sombreros puestos y uno regresaba con un sombrero en sus manos, volvían a ir dos y otro regresaba con un sombrero para ser prestado, así hasta que todos pudieron llegar a la casa de su amigo felices y sanos.

JINKANA DEL CUIDADO DEL SOL

Se forman 11 bases por donde cada grupo deberá pasar y realizar la tarea indicada. Bases:

1. *Cuidando la Sombra natural.* Deben llenar unos vasitos con agua, correr y verterla en un balde, cuando el balde está lleno se riega un árbol. Se cuenta la cantidad de árboles regados.
2. *El Tejo de los elementos para disfrutar al aire libre*. Desde una zona hay que tirar el tejo hacia 9 círculos dispuestos en el piso donde cada uno tiene un elemento diferente. Cuando un tejo queda dentro de un círculo se logró ese elemento. Se cuentan los elementos logrados, si hay más de un tejo dentro de un aro se cuenta como uno solo. Elementos: frutas / agua / verduras/ sombra / protector solar/ reloj / lentes con protección UV/ gorro de ala ancha o tipo legionario / ropa oscura.
3. *Sólo 3 sombreros*. Los participantes tienen sólo tres sombreros y tienen que pasar todos con el sombrero puesto, desde una zona con sombra a otra. Para pasar van tres y vuelve uno con dos sombreros en la mano, así hasta pasar todos. Se cuenta el tiempo.
4. *Armar el rompecabezas*. El equipo tiene un rompecabezas para armar. Se trata del afiche "ARMA TU PROPIO EQUIPO".
5. *El relevo de los elementos.* Un integrante del grupo se ubica en un lugar. Los compañeros le van a llevar en una carrera de relevos los elementos: sombrero, fruta, agua, reloj, lentes, ropa oscura, protector solar, sombrilla y verdura y se lo colocan, cuando completó el equipo los compañeros lo traen haciéndole una sillita y con la sombrilla abierta. Se cuenta el tiempo.

6. *La mímica*. Un integrante del grupo deberá transmitir palabras a sus compañeros mediante gestos y sonidos. Se cuenta la cantidad de palabras descifrados. Palabras: agua / frutas / verduras / sombra / protector/ sol / ultravioleta/ horario / lentes / gorro / ropa / piel / médico.

7. *El Cuestionario.* Se van haciendo preguntas, el grupo debe contestar Sí o No. Cada respuesta correcta vale un punto, las respuestas incorrectas descuentan un punto. Preguntas:

(1) ¿El ozono es un gas? R: sí.

(2) ¿La capa de ozono ayuda a protegernos de la radiación ultravioleta del sol? R: sí.

(3) ¿El llamado "agujero de ozono" ocurre en las zonas más calientes del planeta durante la primavera y el verano? R: no.

(4) ¿El llamado "agujero de ozono" ocurre en las zonas más fría del planeta durante la primavera y el verano? R: sí.

(5) ¿Los rayos infrarrojos nos hacen sentir calor? R: sí.

(6) ¿La radiación ultravioleta la podemos ver y sentir? R: no.

(7) ¿La radiación ultravioleta causa daño a nuestra salud? R: sí.

(8) ¿Al disminuir el espesor de la capa de ozono disminuye la radiación ultravioleta? R: no.

(9) ¿Necesitamos protegernos del sol durante todo el año? R: sí.

(10) ¿Necesitamos protegernos del sol muy especialmente desde setiembre hasta abril? R: sí.

(11) ¿Los efectos de la radiación UV no se acumula en nuestra piel a lo largo de toda la vida? R: no.

(12) ¿Una excesiva exposición de la piel al sol no provoca sequedad ni pérdida de su elasticidad natural? R: no.

(13) ¿Una excesiva exposición de la piel al sol provoca envejecimiento prematuro de la piel? R: sí.

(14) ¿Una excesiva exposición de la piel al sol provoca quemaduras y cáncer de piel? R: sí.

(15) ¿La excesiva exposición de la piel al sol provoca baja de las defensas naturales del organismo? R: sí.

(16) ¿La radiación ultravioleta varía con los cambios de temperatura? R: no.

(17) ¿La radiación ultravioleta en exceso daña los ojos? R: sí.

(18) ¿La capa de ozono ayuda a protegernos de la radiación ultravioleta absorbiendo gran parte de ella? R: sí.

(19) ¿Los días nublados, frescos y ventosos también hay que protegerse? R: sí.

(20) ¿La piel de los niños es más sensible a los efectos del sol? R: sí.

(21) ¿Los bebés pueden ser expuestos al sol? R: no.

(22) ¿El protector solar hay que aplicarlo media hora antes de la exposición? R: sí.

(23) ¿La ropa clara es más fresca pero la ropa oscura protege mejor de los rayos UV? R: sí.

(24) ¿La tela mojada brinda mayor protección contra la radiación UV? R: no.

(25) ¿Los gorros de ala ancha o tipo legionario son mejores porque protegen cara, orejas y cuello? R: sí.

(26) ¿Los lentes de sol deben tener protección UVA y UVB? R: sí.

8. *El mensaje.* En una carrera de relevo con sombrero se van a buscar las sílabas y descubrir el mensaje: DIS – FRU - TA LA V I - DA AL AI - RE LI - BRE.

9. *Carrera con Sombreros de Papel.* Con papel de diario deberán hacer sombreros, cuando el sombrero está pronto cada participante se lo coloca y corre hacia el lugar asignado. Se cuentan la cantidad de participantes que llegaron con sombrero al lugar indicado.

10. Haciendo sombra. El grupo tiene un toldo, cuerdas y palos. El animador tiene un dibujo con el modelo de sombra para armar. El grupo deberá armar lo más rápido posible el espacio con sombra.

11. Monumento a la sombra. Ubicándose bajo una sombrilla los participantes deben realizar un "monumento escultórico" en el cual todos se encuentren protegidos del sol y simbolice la importancia de los cuidados de la piel.

A MODO DE CIERRE

Lograr que la información saludable se transforme en práctica requiere atención en el día a día. En el trabajo, en la casa, en el club, en el centro educativo y en cualquier lugar donde se desarrollen actividades al aire libre se pueden y deben tomar medidas que contribuyan al cuidado de la piel y al desarrollo de la salud en general.

Promover salud implica pensar la calidad de nuestras vidas en general, en lo cotidiano y desde lo biológico, lo psíquico y lo social. Nuestra salud y calidad de vida está determinada por nuestras opciones y hábitos individuales y por las prácticas que se promueven en nuestra familia e instituciones de las que somos parte.

Con agrado recibiremos preguntas, opiniones, comentarios y anécdotas surgidas del hermoso desafío de hacer caminos que nos permitan vivir mejor.
Para apoyar las actividades se adjunta material con información específica sobre cuidados ante la exposición solar

Area de Educación Poblacional:
edupobl@urucan.org.uy
Brandzen 1961,
oficina 1104 - Montevideo.
Tel.24020807/int.117

Movilizador Comunitario de Canelones
Horacio Sum: hsum@adinet.com.uy .
Cel. 099 211 210