



Reto de Salud y Bienestar: Toma una Caminata



Inspirar a los Niños a Hacer

Desarrollo de Habilidades

- Aprende a planear para una caminata.
- Aprende que provisiones necesitaras para una caminata exitosa.
- Aprende sobre primeros auxilios y la seguridad en tu caminata.

Metas

- Ponte activo/a y aventurero/a.
- Aprende a organizar provisiones.
- Desarrolla habilidades para estar preparado/a.

Ideas para Proyectos

- Planea una caminata exitosa alrededor de tu vecindad con tus amigos.
- Toma fotos para documentar tu caminata; comparte tus mejores fotografías.
- Lleva un diario sobre tus caminatas.

¡Se saludable, se activó! En este reto de salud y bienestar te llevamos afuera para explorar. El sol tiene muchos beneficios para nuestra salud. Datos demuestran que el 90% de nuestra vitamina D viene de la luz de sol, pero debido a nuestra actual vida moderna no estamos recibiendo lo suficiente del aire libre. Si vives en una ciudad, afuera de un pueblo o andas de vacaciones, usa las herramientas en este reto para planear e ir en una aventura!

Para Empezar

Donde Caminar

- Encuentra un mapa de tu ciudad y haz una ruta.
- Encuentra un sendero cerca de ti y planea una fecha para ir.
- Haz planes de cómo vas a llegar a tu destino.
- ¿Quién te va a acompañar en tu aventura?

Aprender Más

Provisiones Necesarias

- Haz una lista de provisiones necesarias para caminatas típicas.
- Caminata de día o de noche — reduce tu lista.
- Investiga la ubicación para agregar o quitar provisiones necesarias.
- Zapatos cómodos harán la caminata más agradable.

Expandir Horizontes

Ropa Apropiaada

- Revisa el pronostico del tiempo para saber que esperar en tu caminata.
- Al cambiar las estaciones del tiempo, también deben cambiar tus elecciones de ropa. Usa tu ropa en capas para mantenerte cómodo/a afuera. Trata diferentes capas antes de la caminata para ver cuantas necesitas.

Tu Autoevaluación Antes

Usa la escala de evaluación abajo, responde a lo siguiente:

- 1 = para nada
- 2 = un poco
- 3 = mucho

Se cómo ...

Como planear una ruta para una caminata 1 - 2 - 3

Que provisiones se necesitan para una caminata 1 - 2 - 3

Como vestirse para una caminata 1 - 2 - 3

Reto de Salud y Bienestar: Toma una Caminata

Instrucciones para el Reto	Consejos	Liderazgo	Currículo y Recursos (en inglés)
<ul style="list-style-type: none"> • Planea una aventura a un lugar que siempre has querido explorar. • Crea una lista de provisiones que necesitaras. Investiga opciones para ropa disponible para actividades al aire libre. • Crea un botiquín comprensivo de primeros auxilios para llevar en tu aventura. <p>Cuando termines, visita: www.tinyurl.com/KS4H-Challenge para compartir lo que aprendiste.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empieza usando un mapa para planear tu ruta. • Pregúntales a tus padres donde encontrar informacion del clima. • Siempre lleva agua. • Mantenerse hidratado/a es importante. • Usa protector solar y repelente de insectos. • Aprende cuanto tiempo puedes hacer ejercicio sin riesgos. 	<p><i>(Se sugiere para Niveles Intermedio y Avanzado.)</i></p> <p>Enséñale a alguien lo que aprendiste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invita a tus compañeros a planear una aventura. • Anima a otros miembros de 4-H a explorar la salud y el bienestar contigo. • Other _____ _____ _____ 	<p>Para aprender más, visita la pagina de proyecto de Salud y Bienestar de 4-H. www.Shop4-h.org: Currículo de 4-H Nacional de Aventuras al Aire Libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel 1: Senderos para Caminatas • Nivel 2: Acampada Aventuras • Nivel 3: Excursionismo con Mochila • Guía para Actividades al Aire Libre en Grupo <p>Explora el Aire Libre en Kansas: www.getoutdoorskansas.org/</p>

Habilidades Aprendidas para tu Vida (marca todas las que aplican)

- Autoconcepto Positivo
- Mente Inquisitiva
- Preocupación por la Comunidad
- Tomar Buenas Decisiones
- Relaciones Interpersonales Saludables

Compartir

- Da una presentación sobre la alimentación saludable mientras esas en una caminata.
- Organiza una caminata para tu junta de club de 4-H como una actividad recreativa.
- Publica fotos de tu caminata y comparte con otros.
- Otro _____

¡Evalúa Tus Experiencias!

¿Cómo te ayudo este reto a ver la Salud y el Bienestar como una actividad divertida? _____

¿Cómo usaste la tecnología para planear tu viaje? _____

Nombra dos provisiones necesarias que no sabias usar antes de este reto. _____

¿Cuál fue la parte más difícil de esta actividad? _____

Para completar el Reto, toma un selfi mientras haces la actividad. Sube tu foto y toma la encuesta sobre tu experiencia con este Reto. www.tinyurl.com/KS4HChallenge

Información de Contacto Local

Tu Autoevaluación Después

Usa la escala de evaluación abajo, responde a lo siguiente:

- 1 = para nada
- 2 = un poco
- 3 = mucho

Se cómo ...

Como planear una ruta para una caminata 1 - 2 - 3

Que provisiones se necesitan para una caminata 1 - 2 - 3

Como vestirse para una caminata 1 - 2 - 3

Salón de Clover Kansas

Adaptado del Consultivo de Reto NW 4-H creado por Ashley Conness y Kristy Packard, Gerentes de Programa de 4-H, Distrito de Extensión Golden Prairie



Artículos Esenciales para una Caminata



Botiquín de Primeros Auxilios

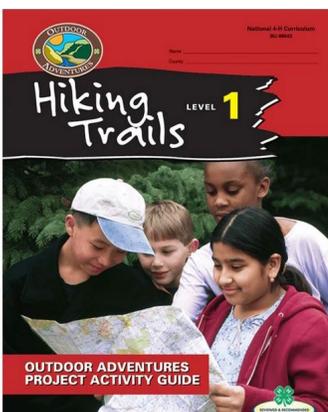
Reúne estas provisiones medicas para emergencias y ponlas en un saco colorido para que las puedas encontrar fácilmente ¡en caso de que las necesites!



- Toallitas antisépticas
- Ungüento antibacterial
- Vendajes diferentes
- Gasa de diferentes tamaños
- Cinta medica
- Piel de topo u otro tipo de tratamiento para ampollas
- Ibuprofeno (u otro tipo de medicamento para aliviar el dolor)
- Tratamiento para picadura de insectos
- Almohadillas antiadherentes
- Vendajes de mariposa
- Pinzas
- Imperdibles
- Herramienta multiusos
- Guantes (de látex o vinilo)
- Tarjetas de primeros auxilios que incluyen instrucciones en cómo usar estos artículos

Artículos Personales

- Protector solar
- Bálsamo labial
- Repelente de insectos
- Agua
- Merienda saludable para una caminata larga
- Gel antibacterial



Artículos sugeridos de "Senderos para Caminatas" Nivel 1, Guía de Proyecto de Actividad de Aventuras al Aire Libre de 4-H



