

Salud y Educación Física: Tu Camino hacia una Vida Mejor

La educación física y la salud de hoy son muy diferentes a las de hace unos años. Ya no son solo clases de ejercicio e higiene. Ahora son un proceso que dura toda la vida y que te ayuda a vivir más feliz y de forma más productiva.



¿Qué es un Estilo de Vida Saludable?



Ejercicio Regular

Mantén tu cuerpo activo y fuerte



Nutrición Adecuada

Come alimentos que te den energía



Evitar Sustancias Dañinas

Di no al tabaco y las drogas



Salud Mental Positiva

Cuida tu mente y emociones

Un estilo de vida saludable incluye ejercicio regular, nutrición adecuada, evitar el abuso de sustancias y el tabaco, y desarrollar una actitud mental equilibrada. Todos estos factores juntos forman tu estilo de vida.



Los Beneficios de Elegir Bien

Cuando Eliges un Estilo de Vida Saludable

- Vives más años
- Te sientes mejor contigo mismo
- Tienes una vida más feliz
- Reduces las posibilidades de enfermarte
- Evitas discapacidades

¿Por Qué Empezar Ahora?

Los hábitos que adoptas cuando eres joven probablemente continuarán cuando seas adulto. Por eso, mientras más temprano adoptes un estilo de vida saludable, mayores serán los beneficios para tu futuro.



El Propósito de Este Aprendizaje

01

Estudiar Tu Estilo de Vida Actual

Vas a examinar cómo vives ahora y qué decisiones tomas cada día

02

Entender el Impacto Futuro

Aprenderás cómo tus decisiones de hoy afectan tu salud del mañana

03

Tomar Decisiones Informadas

Podrás elegir un camino hacia una vida más saludable y feliz

Este material te enseñará a tomar decisiones informadas para toda una vida de bienestar y salud. Aprenderás que tu salud futura depende de muchos factores como los riesgos hereditarios, el ejercicio y la nutrición adecuada.



Tu Cuaderno de Salud Personal

Una segunda meta importante es que comiences a llevar un registro de tu información de salud y estado físico. Mantener información vital sobre tu salud es una tarea que dura toda la vida, y mientras más pronto comiences, mejor.

Te recomendamos que guardes un cuaderno o carpeta de salud. Los ejercicios están diseñados no solo para que entiendas y aprecies la salud, sino también para que los uses en tus decisiones de estilo de vida en el futuro.



Información Confidencial

La información médica es personal y confidencial. Guarda estos formularios en casa en tu cuaderno de salud.

Estilo de Vida y Longevidad

No hay forma de predecir exactamente cuánto tiempo vivirá una persona. Sin embargo, sabemos que el estilo de vida y los hábitos juegan un papel importante en la **longevidad**, que significa la duración de la vida de una persona.

Las Personas que Fuman

Tienen una vida promedio más corta que quienes no fuman

Las Personas Delgadas

Usualmente viven más que quienes tienen sobrepeso

Las Personas que Hacen Ejercicio

Viven vidas más largas, saludables y activas

Recuerda, estamos hablando de promedios y no de una persona específica. Por ejemplo, puedes conocer a alguien de 85 años que ha fumado durante 65 años y aparenta buena salud. Aunque estos casos existen, son raros.



El Juego de la Longevidad

Las compañías de seguros tienen acceso a mucha información sobre cómo vive la gente y cómo murieron. Northwestern Mutual Life desarrolló un cuestionario llamado *El Juego de la Longevidad* para darte una idea de cómo tu estilo de vida podría afectar cuánto tiempo podrías vivir.

Este cuestionario no debe interpretarse como un instrumento científico que predecirá con precisión la duración de tu vida. Más bien, debe usarse como una guía para indicar cómo ciertos hábitos o estilos de vida tienen el potencial de acortar tu vida.

Al entender estos factores que podrían acortar tu vida, esperamos que te animes a hacer cambios que te permitan vivir una vida más larga y mejor.



Factores Clave del Juego de la Longevidad



Edad y Género

Las mujeres generalmente viven más que los hombres. Las niñas recién nacidas vivirán siete años más que los niños recién nacidos en promedio.



Historia Familiar

La historia familiar influye en la longevidad. Conocer el historial médico de tu familia puede ayudarte a identificar problemas potenciales.



Presión Arterial

Mantener la presión arterial normal es clave para vivir más tiempo. Revisar tu presión regularmente es importante.



Seguridad al Conducir

Más de la mitad de todas las muertes en accidentes automovilísticos ocurren cerca de casa. Siempre usa el cinturón de seguridad.



Hábitos que Afectan Tu Longevidad



No Fumar

Más de 400,000 muertes al año están relacionadas con los efectos del tabaco. El riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades del corazón disminuye inmediatamente cuando dejas de fumar.



Beber con Moderación

Beber en exceso puede afectar tu salud negativamente y contribuye a accidentes automovilísticos y laborales. La frecuencia con la que bebes es tan importante como la cantidad.



Evitar Drogas

Usar drogas es una de las mejores formas de perder en el Juego de la Longevidad. Si usas drogas duras como cocaína o narcóticos, es hora de evaluar tu estilo de vida.

Nutrición y Peso Saludable

Una Buena Dieta es Clave

Haz que sea tu meta diaria comer cinco o más porciones de frutas y verduras coloridas al día, mientras limitas la cantidad de carne roja y grasa saturada en tu dieta.

- Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día
- Limita la comida rápida o procesada
- Evita el sobrepeso comiendo bien y haciendo ejercicio regularmente



+3

Años Agregados

Si comes cinco o más porciones de frutas y verduras al día

-2

Años Restados

Si comes comida rápida regularmente y pocas verduras

Tarea: Mi Plan Familiar de Vida Saludable

Ahora es tu turno de poner en práctica todo lo que has aprendido. Vas a crear un **Plan Familiar de Vida Saludable** junto con tus padres y otros miembros de tu familia.

01

Juega el Juego de la Longevidad con Tu Familia

Pídele a tus padres, hermanos o abuelos que completen el Juego de la Longevidad. Compara los resultados de todos. ¿Qué diferencias encuentras? ¿Por qué crees que existen esas diferencias?

03

Crea un Calendario de Actividades

Diseña un calendario para el próximo mes donde planifiques actividades saludables en familia. Incluye días para hacer ejercicio juntos, preparar comidas saludables, o actividades que reduzcan el estrés.

02

Identifica Tres Cambios Saludables

Junto con tu familia, identifica tres cambios que pueden hacer juntos para mejorar su salud. Por ejemplo: caminar 30 minutos cuatro veces por semana, comer más frutas y verduras, o usar siempre el cinturón de seguridad.

04

Registra el Progreso

Durante un mes, lleva un registro en tu cuaderno de salud de cómo tu familia está cumpliendo con el plan. Anota qué actividades hicieron, cómo se sintieron, y qué desafíos enfrentaron.

Presenta Tu Plan Familiar

1

Entrevista a Tus Padres

Pregúntales qué aprendieron del Juego de la Longevidad y qué cambios les gustaría hacer en su estilo de vida. Escribe sus respuestas en tu cuaderno.

2

Crea un Póster o Presentación

Diseña un póster visual o una presentación digital que muestre tu Plan Familiar de Vida Saludable. Incluye fotos, dibujos o gráficos que representen las actividades que planean hacer.

3

Reflexiona sobre la Experiencia

Escribe un párrafo sobre lo que aprendiste al hacer esta actividad con tu familia. ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué fue lo más divertido? ¿Cómo crees que estos cambios pueden ayudar a tu familia a vivir mejor?

Recuerda: Un estilo de vida saludable es un regalo que te das a ti mismo y a tu familia. Los hábitos que formas ahora te acompañarán toda la vida. ¡Empieza hoy a construir un futuro más saludable y feliz!