

Sesión 3+1. Paseo comunitario

Objetivos educativos

- Adquirir habilidades en relación con lo que se ha aprendido en la sesión anterior.
- Conocer la ruta saludable (si la hay).
- Conocer los activos en salud relacionados con la infancia disponibles en el barrio/pueblo.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Paso a paso se aprende	Creación de habilidades (a elegir): a) Ruta saludable b) Paseo por el barrio + mapa de activos c) Yincana activa d) "¡Todos a jugar!"	GG	80
2) Conclusiones	Expresión de sentimientos	GG	10

GG: grupo grande.

Desarrollo de la sesión

1. Paso a paso se aprende

Hay que elegir una actividad dependiendo del grupo, del centro, etc.

a) Ruta saludable

Si el centro de salud tiene una ruta saludable, hay que salir a caminar.

b) Salir a pasear por el barrio (mapa de activos)

Se puede ir a pasear por el barrio o pueblo si no hay ruta saludable o si se prefiere a esta. Si hay tiempo suficiente se puede hacer un paseo a la vez que se hace un mapa de activos, habiendo explicado previamente qué son los activos en salud. En este caso hay que disponer de un plano de la zona, de manera que al volver del paseo se localicen los activos en el plano.

c) Yincana activa (esta actividad requiere más de 80 minutos)

Las personas participantes tienen que dividirse en grupos pequeños y el educador debe repartirles sobres numerados. Dentro de cada sobre hay una foto de algún lugar del barrio relacionado con lugares de juego y niños. Cada equipo ha de buscar donde está hecha cada foto y cuando todos piensen que han encontrado los lugares deben acudir a un parque, donde terminarán la actividad jugando y haciendo una merienda saludable. Otra posibilidad es dar pistas en vez de fotografías.

d) "¡Todos a jugar!"

El educador debe explicar que irán a jugar a un parque, donde por grupos o familias las personas participantes deben pensar en los diversos juegos a los que jugarán.

2. Conclusiones

Al finalizar la sesión hay que hacer una rueda para que las personas participantes cuenten cómo se han sentido caminando, jugando con otros padres y madres y con sus hijos y/o sus hijas. Si se ha elaborado el mapa de activos, hay que hacer una puesta en común.