

Un paseo por
las nubes



Club del



Buen
Deportista

En casa también



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



Presentación

La actividad "Un paseo por las nubes" consiste en la realización de un pequeño programa de actividad física saludable, cuyo objetivo último es la **introducción del paseo** como actividad habitual dentro del repertorio de actividades a realizar durante el disfrute del tiempo libre en casa.

En este programa se trata de llegar a identificar el paseo como una acción en sí misma distinta de otras acciones, como bajar a la calle con una bicicleta o una pelota, vigilar al niño o ir andando a por el pan. Se trata de una de las actividades físicas menos agresiva y costosa, y más recomendada por los expertos en salud. La puede realizar casi todo el mundo (incluyendo quien tenga alguna minusvalía), reivindica la calle como espacio de las personas, se puede realizar en cualquier momento del día o del año, y no existen límites en cuanto al número de paseos programables.

En esta actividad, además de pasear, se propone motivar el **paseo compartido** de al menos un pequeño con un adulto. Como se trata de un programa de paseos, la finalidad es, básicamente, la de mejorar la situación inicial e ir avanzando poco a poco, aumentando el número y complejidad de los paseos. Es difícil que las familias actuales paseen lo suficiente (y menos las urbanas), y a la vez no es fácil que los adultos admitan no pasear con sus hijos. Así que el objetivo es incrementar la frecuencia del paseo, sea cual sea el nivel inicial. Se trata de pasear más, disfrutando de un espacio de ocio compartido.

Para nuestros objetivos de salud, la realización del programa requiere un mínimo de dos paseos diarios, aunque el mínimo recomendado por los expertos sea uno al día.



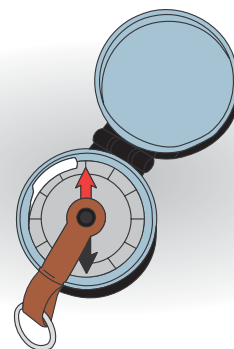
Un paseo por las nubes

Propuesta

Lo más adecuado es "atacar" desde dos frentes. Por un lado, organizar el programa con los niños y niñas en la escuela, de manera que sean ellos los que decidan cuánto y cómo se pasea, siendo supervisado por el profesorado. Por otro, el envío de una sencilla comunicación a los padres y madres informando de la existencia de esa actividad y solicitando su colaboración, probablemente será suficiente para animarles a participar en ella.

A continuación se describen los pasos a seguir para aplicar el programa de paseos:

- **"Publicitar" el paseo como actividad.** En el aula, describir las ventajas físicas del paseo, lo fácil que resulta su práctica, el conocimiento del medio que aporta, etc. Se puede aprovechar para que el grupo realice una recopilación de las ventajas y los beneficios a través de distintos medios (preguntando a familiares y profesores, o consultando en Internet o en la televisión), discutirlos en grupo y llegar a un listado común.
- **Proponer como objetivo del programa el paseo en familia.** Después de publicitar el paseo en el aula se puede proponer la realización del programa de paseos como objetivo individual o como objetivo de clase en el que todos colaboran.
- **Plantear objetivos.** Es importante marcar unos tiempos para alcanzar los objetivos propuestos, empezando por ejemplo por quincenas, dando oportunidad de realizar paseos durante dos fines de semana para conseguir resultados. Por ello, es necesario contar con un punto de partida, empezando por ejemplo con uno o dos paseos. Es recomendable que el objetivo sea numérico para facilitar la valoración y el cambio (número de paseos), que se incluya la duración de cada paseo, y que se relacione con momentos del día (por la tarde, por la mañana...) o con actividades habituales (al volver de la escuela, después de comer, antes de cenar...). Tiene que quedar claro que el paseo se realizará al menos con algún miembro de la familia, proponiendo, si se quiere, un mínimo de acompañantes (dos, tres, toda la familia).
- **Establecer recorridos.** Es recomendable establecer entre uno y tres recorridos comunes puesto que es probable que todos vivan en el mismo barrio. Así la evaluación conjunta será más fácil y más divertida, se podrán situar los acontecimientos y comparar paseos. Habrá que procurar que los paseos sean atractivos y den lugar a interacciones que provoquen conversaciones sobre lo que nos rodee: escaparates, paradas, estaciones, vías, parques, fuentes, edificios importantes, etc.
- **Hacer una evaluación.** Comportamientos, interés, disfrute de los participantes, anécdotas, sorpresas, momentos aburridos. Valorar, por último, si el objetivo individual o colectivo se ha cumplido.
- **Introducir novedades en el programa.** Aumentar el número de paseos o su duración, asociar el paseo a un momento o situación recurrentes (todos los sábados antes de comer), diseñar nuevos recorridos, explorar "territorios", pensar en paseos temáticos: naturalista, goloso, divertido, lúdico, mágico, histórico, artístico o en uno en el que se expliquen los nombres de las calles por las que se pasea.



Un paseo por las nubes

Instrumentos

Tres son los instrumentos que se pueden utilizar en esta actividad:

- Una **ficha de paseos** para rellenar después de su realización, en la que se registren los siguientes aspectos: valoración general del paseo, sensaciones provocadas, por dónde ha transcurrido, cuánto ha durado. Debería ser cumplimentado no sólo por los niños y niñas, sino también por sus acompañantes. Se puede rellenar en grupo, pero cada uno con su propia ficha. Las preguntas pueden ser cerradas, lo que facilita su respuesta, o preguntas abiertas, de modo que las respuestas puedan ser más extensas.
- Un **mural-mapa**. Puede ser un mapa grande del barrio, en el que se señalen los recorridos realizados y los nuevos, en el que se marquen lugares especiales, en los que añadir fotos o dibujos.
- Una **carta** dirigida a los padres y madres, para sensibilizarles de la importancia de realizar la actividad en familia.

Recomendaciones

- Es conveniente que los paseos tengan una estructura que los definan, como, por ejemplo, los nombres de las calles. Organizar los paseos en función del destino (hasta la estación, hasta el parque,...) también resulta muy útil.
- Se pueden organizar paseos conjuntos de diversos alumnos y sus familiares. Para elegir destinos se puede realizar una lista con propuestas y un calendario de salidas, o que elija el paseo cada día una de las familias, para realizarlo a gusto de todos.
- Es importante decidir si la actividad se plantea como colectiva o no, evitando que se convierta en un problema para aquellos alumnos cuyas familias no puedan o no quieran realizarla.
- Se puede instalar un panel en la clase en el que se haga un seguimiento de los paseos realizados por los alumnos: número de paseos, lugares a los que al menos alguien haya ido, o el paseo más realizado.
- Extender el programa a otros cursos, invitándoles a dar un paseo organizado por los alumnos, guiándoles por él y proporcionando información del recorrido, datos relevantes y anécdotas recogidas por los alumnos que lo hicieron con sus familias.
- Una vez elegido el lugar, se puede buscar más información en casa: mapas, información sobre los espacios por donde se pasará, edificios importantes, historia del lugar, leyendas o anécdotas que hayan sucedido en la zona... de manera que el paseo sea más interesante y divertido. Y en clase se pueden preparar preguntas para hacer a los padres y madres durante el paseo. Si se desarrolla en la ciudad, preguntarles cómo era antes la ciudad o el barrio, qué tiendas había, por qué una calle se llama así, qué comercios gustan más o menos, qué le falta a este barrio, etc. Si se realiza en el campo, se pueden incluir preguntas sobre la geografía del lugar, la fauna o la flora.
- Se tendrá en cuenta que la ropa y el calzado sean cómodos, ir suficientemente abrigados y llevar alguna fruta para reponer fuerza y agua para beber.

Club del Buen Deportista



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

Para dirigirse al Club del Buen Deportista:

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Club del Buen Deportista
Avenida de Burgos, 1 y 3
Madrid 28036

Para cualquier consulta el número de teléfono es:

91 766 63 05

De 10,00 h. a 18,00 h.

o bien por fax al número:

91 383 98 42

o el correo electrónico:

cbd@fad.es

www.clubdelbuendeportista.org

Visita el espacio

web del CBD

www.clubdelbuendeportista.org

Club del Buen Deportista - 0188

Ficha de paseos

Día:

Realización del paseo:

- Momento del día: Mañana Tarde Noche

- Actividad asociada (después de merendar, al volver de la escuela,...):

.....

Acompañante miembro de la familia:

- Adulto (padre/madre, abuelo/a,...):

Nº:

Recorrido:

- Inicio:
- Destino:

Valoración del paseo:

- Lo que más me ha gustado:
- Lo que menos me ha gustado:
- Anécdotas:
- Valoración del adulto acompañante:

Mi recorrido (aquí puedes dibujar o pegar una foto del recorrido realizado):