

ACTIVOS EN SALUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

Objetivo: trabajar en grupo para identificar y promover la utilización de los activos en salud comunitaria para la práctica de actividad física, se pueden utilizar los siguientes recursos:

- Realizar un **checklist** del centro educativo y hacer propuestas de mejora.
- Realizar **catálogos de recursos** para la actividad física o un mapa de activos en la comunidad utilizando la metodología *photovoice*.

Metodología: Descubrir mediante una metodología participativa, en la que los chicos y chicas tengan especial protagonismo, los activos existentes y potenciales del centro educativo, así como de las organizaciones, asociaciones e individuos para fomentar estilos de vida y entornos saludables en la infancia y en sus familias.

- **Activos de las personas o de los individuos.** Se trata de implicar a miembros de la comunidad, grupos excluidos, familias y residentes, para conocer y poner en valor su poder, talentos, habilidades, experiencia, conocimiento, tiempo y atención. En esta fase es esencial contar con la participación activa de los menores.

- **Activos de las asociaciones.** Identificar el tejido asociativo: Asociaciones de promoción de la lactancia materna, de madres y padres de los colegios de educación infantil y primaria, de vecinos, de consumidores, recreativas, deportivas, juveniles, de mujeres, hermandades y cofradías, de pacientes, de defensa del medio ambiente, de senderismo, sindicatos, organizaciones de voluntariado y otras.

Identificar la visión, las redes, los miembros, los fondos, el conocimiento compartido, la influencia y las instalaciones de todas ellas. En definitiva el poder de la gente.

- **Activos de las organizaciones.** Identificar las organizaciones del nivel local (Ayuntamiento, sanidad, educación, etc.) así como otros activos que están al servicio de la comunidad o bajo su control (parques, centros comunitarios, centros cívicos, centros para la infancia, servicios e instalaciones deportivas, iglesias, trabajadores sanitarios). Incluye todo lo que se pueda utilizar en la comunidad para mejorar su bienestar y sus estilos de vida: el personal, su influencia y experiencia, con el propósito de que pueden generarse nuevas ideas. También hay que tener en cuenta el tejido empresarial.

Se pretende identificar y poner en valor su poder, su conocimiento y experiencia, su disposición para el cambio, su buena voluntad y su liderazgo. También hay que contar con sus servicios actuales y potenciales, el tiempo de los profesionales, su capacidad de influencia sobre los demás, las instalaciones con las que cuentan y otros recursos y sus finanzas.

- **Activos físicos de la zona:** espacios verdes, espacios sin uso, edificios, calles, mercados, tiendas de alimentación, mercados de productos locales, transporte público, carriles bici, senderos y rutas saludables, playas, y otros recursos naturales. Hacer el mapa de activos ayuda a la gente a apreciar el valor y a reconocer el potencial que podrían tener.

- **Activos económicos de un área:** la actividad económica es clave en el proceso de construcción y reconstrucción de una comunidad. Es importante conocer las habilidades y talentos que aún no se han usado en la economía local, de qué forma las asociaciones locales pueden contribuir a la economía del lugar atrayendo inversiones, generando trabajo e ingresos. También hay que ver cómo puede usarse las inversiones públicas en la zona para dar trabajo a la gente y cómo pueden los residentes gastar su dinero en tiendas y negocios locales y hacer crecer la economía del barrio o de la comunidad.

- **Activos culturales de la zona.** Intentar hacer un mapa de talentos para la música, el teatro, el arte y las oportunidades de cada persona de expresarse creativamente reflejando sus valores e identidades.

Se trata de trabajar con una nueva filosofía, recabando la opinión y la participación de los jóvenes y tomándoles como referente y como garantía de las necesidades de todos los ciudadanos. No se trata de aumentar los recursos y servicios para ellos, se trata de construir barrios y entornos diversos y mejor para todos, de manera que los jóvenes puedan vivir una experiencia como ciudadanos, autónomos y participativos. Por tanto el proceso de construcción del mapa de activos debe contar con la participación de niños y niñas en la dinámica de elaboración de cada una de las categorías de activos.

SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CADA COLEGIO. ACTIVIDAD FÍSICA.

A. TRABAJO EN EL AULA

1.- Trabajar en el aula con los niños y niñas pidiéndoles que digan:

- los juegos activos que más les gustan (en el recreo y en su barrio)
- el ejercicio físico que más les gusta hacer en su tiempo libre (bañarse, correr, hacer senderismo, bailar....)
- los deportes y actividades estructuradas que practican: fútbol, baloncesto.... baile...

2.- Preguntarles en qué sitios hacen juego activo, ejercicio físico y deporte:

- patio del colegio
- otras instalaciones del colegio
- patio/jardín de sus casas
- parque cercano a su casa
- plaza del pueblo o del barrio

- playas, senderos...
- polideportivo, canchas de futbol...
- solares sin construir de las ciudades
- etc

Como paso previo a hacer el checklist del colegio y el pequeño mapa de activos de su barrio/pueblo es muy importante que se identifique la mayor cantidad posible de recursos, identificando los convencionales (parques, polideportivos...) y los menos convencionales pero muy utilizados a veces por los niños y niñas (solar sin construir...).

3.- Preguntarles cuál/cuáles les gustan más y por qué y si les parecen seguros. Ver qué riesgos identifican.

B. TRABAJO EN EL CENTRO EDUCATIVO

Dar a un grupo de niños y niñas el checklist o lista de comprobación sobre Actividad Física de su colegio. Explicarles lo que se les pide.

Se les puede pedir: que recorran el colegio comprobando y anotando cada punto de la lista de comprobación. Lo ideal es que pudieran hacer una foto de cada aspecto recogido en el checklist. Si no pueden hacer una foto, pueden hacer un dibujo pero es muy importante que haya una representación gráfica de cada aspecto incluido en el checklist para poder presentarlo luego en clase y establecer un debate sobre los puntos positivos que se han encontrado y sobre las carencias. La discusión sobre las carencias puede llevar a establecer mejoras a corto plazo o para el curso siguiente.

Esta misma dinámica de presentación de resultados y debate sobre los mismos puede ser útil para repetirla, a otro nivel, con las AMPAS y así favorecer la participación de las familias.

C. TRABAJO EN EL BARRIO O EN EL PUEBLO. MAPA DE ACTIVOS DE SU BARRIO O DE SU PUEBLO.

Con las ideas recogidas en el punto 2, organizar un recorrido por el barrio o por el pueblo para fotografiar los recursos que hay para hacer ocio activo, actividad física, ejercicio físico o deporte. Si no se pueden hacer fotos, hacer dibujos.

Esta actividad se puede hacer como una actividad externa de la clase o bien se puede pedir la colaboración de las familias para que cada niño o niña traiga una foto o un dibujo de un recurso y que lo haga con ayuda de su familia si es necesario (hermanos mayores, padres o madres...).

Cada colegio tendrá que decidir qué método le resulta más conveniente, si el recorrido lo hace la clase con su profe pueden resaltarse muy bien los aspectos más didácticos de la actividad. Si se hace con ayuda de las familias, se consigue una pequeña implicación de las mismas y eso también es valioso.

La identificación de recursos en el barrio o municipio debe ser exhaustiva e imaginativa. Aportamos una pequeña lista para dar una idea:

- Asociaciones, clubs y grupos que fomentan el ejercicio físico de la infancia
- Parques
- Centros comunitarios y centros cívicos
- Centros para la infancia
- Servicios e instalaciones deportivas
- Centros educativos con programas de actividad física o deportiva extraescolar
- Recursos naturales como playas, senderos,...
- Carriles bici
- Identificar líderes deportivos del barrio o del municipio que puedan servir de modelos a los niños y a las niñas.

En este enlace se puede ver cómo los niños identifican activos en salud en un municipio de Asturias:

<http://www.partycipa.com/mapeos-partycipativos>

En youtube http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ifHHkfwjl6g

D. ACTIVIDADES CON LAS FAMILIAS.

Se les puede pasar un pequeño cuestionario para preguntarles qué actividades hacen los padres, madres y hermanos mayores, qué actividades hacen juntos (con su hijos e hijas) y qué actividades hacen los hijos e hijas solos o con otros niños.