

# Programa de Parche

## H-E-B Salud y Bienestar

Desarrolla habilidades para mantener tu cuerpo sano y tu mente ocupada. Aprende sobre ejercicio, nutrición y bienestar mientras te diviertes con amigos. Construirás un cuerpo fuerte mientras ganas la confianza en ti mismo para convertirte en un líder.

Requisitos de nivel de grado:

- **Daisies (grados K-1).** Elige al menos una actividad de cada categoría.
- **Brownies (grados 2-3).** Elige una actividad de cada categoría.
- **Juniors (4º y 5º grado).** Elige dos actividades de cada categoría.
- **Cadettes (grados 6-8).** Elige tres actividades de cada categoría.
- **Seniors (grados 9-10).** Elige tres actividades de cada categoría.
- **Ambassadors (grados 11-12).** Elige tres actividades de cada categoría.

## Descubrir

Pruebe estas actividades de ejercicio, nutrición y bienestar. Después, reflexiona sobre cómo se siente tu cuerpo y descubre formas de hacer que estar saludable sea una parte regular de tu vida. Si realizas varias actividades, elige al menos una que te desafíe.

- **Rebote de globos:** pon música y trabaja en grupo para hacer rebotar un globo inflado en el aire sin dejar que toque el suelo durante toda una canción. Para un mayor desafío, agregue más y más globos.
- **Freeze Dance** – Baila al ritmo de la música. Cuando la música se detenga, ¡congela en su lugar! Quédate congelado hasta que la música comience de

nuevo. Para un mayor desafío, baila como tu animal favorito.

- Luz roja, luz verde: los "alimentos cotidianos" proporcionan nutrientes esenciales que necesita para crecer y desarrollarse. Algunos ejemplos son las verduras, las frutas, los cereales, la carne magra, el pollo y el pescado. Los "alimentos a veces" son alimentos que no son esenciales para la salud, pero que a veces están bien para comer. Algunos ejemplos son las bebidas azucaradas, los refrescos, los dulces, los alimentos fritos y los pasteles. Haz una lista de "alimentos cotidianos" y "alimentos ocasionales". Juega un juego de luz roja, luz verde alineándote en una línea de salida. Cuando su adulto diga una "comida de todos los días", camine hacia la línea de meta. Cuando su adulto diga "a veces comida", congélelo en su lugar. Si te mueves antes de que se diga un "alimento de todos los días", debes comenzar de nuevo en la línea de salida.
- Pase los gérmenes: los gérmenes son demasiado pequeños para ser vistos solo con sus ojos. Imagina que la brillantina o una sustancia comestible no tóxica son gérmenes. Ponga una pequeña cantidad en las manos de una Girl Scout, luego haga que todos estrechen tantas manos como puedan durante 30 segundos. Después, todos examinan sus manos para ver cuántas tienen la purpurina o la sustancia comestible no tóxica. ¿A cuántas Girl Scouts se propagaron los "gérmenes"?
- Juego Cielo: pídale a un adulto que diga uno de los cuatro comandos: "Evaporación", "Condensación", "Precipitación" y "Escorrentía". Cuando escuches "Evaporación", haz saltos de tijera o saltos en X. Cuando escuches "Condensación", trabaje en su lugar con los brazos extendidos. Cuando escuches "Precipitación", tírate al suelo y haz abdominales. Cuando escuchen "Run Off", corran juntos en un círculo grande. Luego, el adulto grita la siguiente orden de la lista. Haz este ciclo al menos cuatro veces. Puedes modificar esta actividad sustituyéndola por ejercicios como tocarse los dedos de los pies para representar la "Precipitación" o hacerlo como relevo.
- Triatlón – Divídanse en equipos de cuatro Girl Scouts y establezcan una línea de salida y una línea de meta. Desde la línea de salida, el cangrejo en primera persona **camina** hasta la línea de meta y luego marca a un compañero de equipo. La segunda persona **que camina hacia** la línea de salida y luego marca a los otros dos compañeros de equipo. La tercera y cuarta persona caminan en **carretilla** hasta la línea de meta. Si otros equipos siguen en marcha, animalos hasta que todos los equipos terminen el

triatlón.

- Espejito, espejito – Mira tu reflejo en un espejo de mano y di: "Espejito, espejito, en mi mano, quiero estar lo más sano que pueda. Una forma en que estoy sano es...", luego completa la oración indicando un hábito saludable que practiques. Puedes hacer de esto una actividad artesanal haciendo tu propio espejo con un plato de papel cubierto con papel de aluminio y decorándolo con un poema acróstico usando tu nombre o el hábito saludable que elegiste.
- Bubble Pop - Mientras un adulto sopla burbujas por encima de su cabeza, haga estallar las burbujas entre sus manos o pisotee burbujas cerca del suelo. Cuente en voz alta cada vez que revienten una burbuja y siempre asegúrese de no interponerse en el camino del otro. Puedes hacer otra ronda para ver cuántas burbujas revientas la segunda vez. Modifique esta actividad emparejándose con un amigo que cuente mientras revienta, luego cambie los roles para la segunda ronda. Esta es una buena actividad para hacer al aire libre, donde el suelo puede recibir una solución de burbujas. Puede usar una máquina de burbujas en lugar de hacer que una persona sople burbujas.
- Haz una actividad que aumente tu ritmo cardíaco. Dé un paseo a paso ligero, juegue a la mancha, salga a correr con su perro, nade: la elección es suya.
- Flexiones de palomitas de maíz: cada Girl Scout necesita un tazón de palomitas de maíz para esta actividad. Por turnos, colócate en una posición de flexión con el tazón de palomitas de maíz debajo de la cara. Haz una flexión de rodillas manteniendo los muslos, las caderas, el torso y la cabeza en línea recta o, para un desafío mayor, de puntillas con las piernas rectas. Cuando esté en la posición hacia abajo manteniendo el pecho y la cabeza alejados del suelo, use la lengua y la boca para agarrar un trozo de palomitas de maíz del tazón. Empuja hacia arriba de nuevo. Repita hasta que el tazón esté vacío o esté cansado. El resto del grupo debe ayudarte contando tus flexiones y animando.
- Haz una lluvia de ideas sobre diferentes tipos de categorías de alimentos saludables. Algunos ejemplos son los alimentos ricos en vitamina C, los alimentos ricos en calcio y las verduras orgánicas. Elige una categoría al azar. Todo el mundo tiene 60 segundos para enumerar los elementos que encajan en esa categoría. Discutan las respuestas.

- Auditoría de energía cinética: mantenga un registro de toda su energía cinética (tiempo dedicado a estar activo) durante tres días. Algunos ejemplos son 30 minutos caminando hacia y desde la escuela o 2 horas de práctica de fútbol. Suma tus gastos de energía cinética para cada día. También mantenga un registro de su falta de energía cinética (tiempo dedicado a estar inactivo), excluyendo el sueño. Algunos ejemplos son 2 horas viendo la televisión o 1 hora en un dispositivo electrónico. Suma el tiempo total que no estás activo cada día. ¿Cuánto tiempo pasas activo en comparación con no estarlo? Compartan sus hallazgos entre sí y discutan si hay formas de aumentar su tiempo activo.
- Spin e Estirarse – Juega una partida de Twister. Sal del juego si alguna parte de tu cuerpo que no sean las manos o los pies toca la colchoneta. La última persona que queda en el juego maneja la ruleta para la siguiente ronda.
- Haz estiramientos activos en los que **muevas los músculos a través de un rango de movimiento** y/o estiramientos estáticos en los que mantengas una posición, como estiramientos de pantorrillas asistidos, flexiones laterales **y** estiramientos de hombros.
- Juego de relevos: esta actividad es similar a la actividad de triatlón Brownie anterior y requiere un globo lleno de aire (no lleno de helio) para cada equipo y globos de agua. Divídanse en equipos de cuatro Girl Scouts y establezcan una línea de salida y una línea de meta. Desde la línea de salida, el cangrejo en primera persona **camina** hasta la línea de meta, hace los movimientos de "cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies, rodillas y dedos de los pies" diez veces y luego etiqueta a un compañero de equipo. La segunda persona **camina** hacia la línea de salida, hace diez flexiones y luego marca a los otros dos compañeros de equipo. La tercera y cuarta persona caminan en **carretilla** hasta la línea de meta y luego pasan un globo lleno de aire diez veces haciéndolo rebotar. Luego, la primera persona se para en la línea de salida, la última persona se para en la línea de meta y las otras dos personas se extienden en una línea entre ellas. La persona en la línea de salida debe lanzar un globo de agua a la siguiente persona que lo lance a la siguiente persona en la línea hasta que la persona en la línea de meta lo atrape. Si el globo de agua estalla, comienza de nuevo en la línea de salida. Una vez que el globo de agua es atrapado en la línea de meta, todo el equipo corre de regreso a la línea de salida para terminar el relevo. Si otros equipos siguen adelante, anímalos hasta que todos los equipos terminen.
- Saborea el silencio: la relajación y la respiración profunda pueden ser una parte importante para liberar el estrés. Siéntate en un círculo al menos a la

distancia de un brazo. Apague o silencie todos los teléfonos celulares y dispositivos electrónicos. Cierra los ojos y respira profundamente tres veces. Presta mucha atención a tu entorno. Cuando identifiques un sonido u olor, concéntrate en él y respira profundamente tres veces más. Hazlo durante al menos cinco minutos. Después, abre los ojos y habla de lo que sentiste durante y después de saborear el silencio.

- **Libertad y responsabilidades:** a medida que envejece, tendrá más libertad y más responsabilidades. Entreviste a una amiga adolescente, a una hermana o a una Girl Scout mayor sobre cómo manejan el hecho de tener más libertad y responsabilidades. Escríbele una carta a tu yo futuro sobre tus valores, sueños y lo que esperas lograr. Guarde esta carta para leerla cuando se gradúe de la escuela secundaria (o para los Embajadores, cuando esté en la universidad).

## Conectar

Conéctese con su tropa, familia y comunidad para obtener más información sobre estilos de vida saludables.

- Lee la historia de Florence Butt en la última página. ¿Qué es lo que más te gusta de la historia? ¿Cómo puede la historia de Florence inspirarte a convertirte en un líder?
- Decora una bolsa de papel para el almuerzo con tu nombre y dibujos que te representen a ti y a tus intereses. En fichas, escriba declaraciones positivas sobre cada Girl Scout de su tropa, incluyéndote a usted misma, una declaración por tarjeta. ¡También puedes escribir sobre los líderes de tu tropa! Distribuye las tarjetas en bolsas. Si te sientes triste o deprimido, lee las tarjetas en tu bolso para que te animen. Tu tropa puede añadir a la bolsa de alarde durante todo el año.
- Visita una tienda de comestibles. Las frutas y verduras perecederas a menudo se etiquetan con el país en el que se cultivaron. Esto se denomina etiquetado del país de origen (EPO). ¿Cuántos países diferentes puedes encontrar representados en el departamento de frutas y verduras? ¿Puede encontrar productos etiquetados con el estado en el que se cultivaron? ¿Y la ciudad? Para un desafío adicional, etiquete un mapa con dónde se cultivaron varios

productos.

- Visita un mercado local de agricultores. Pregúnteles a los vendedores de frutas, verduras, huevos, carnes, productos horneados y otros alimentos sobre sus productos. Encuentre uno cerca de usted buscando en [el sitio web de Local Harvest](#) o en el [Directorio del Mercado de Agricultores del USDA](#).
- Vaya a una búsqueda del tesoro de etiquetas en la despensa de su cocina o en una tienda de comestibles a un lado de un pasillo de alimentos envasados o enlatados. Lea la información nutricional en las etiquetas de los diferentes alimentos. Date un límite de tiempo e identifica los alimentos con mayor cantidad de azúcar, sodio, colesterol, proteínas o fibra dietética. ¿Y el más bajo? ¿Por qué crees que es importante saber qué cantidad hay en tus alimentos?
- Conozca qué nutrientes esenciales se encuentran en las proteínas, los almidones, las frutas y las verduras que lo ayudan a crecer y estar fuerte. A continuación, juega una partida de Heads Up! Este juego requiere una baraja de cartas. Los tréboles representan las proteínas, los corazones representan las frutas y verduras, las picas representan un almidón y los diamantes representan "a veces alimentos". Párense en círculo y repartan una carta boca abajo a cada persona. Sostén la tarjeta frente a tu frente sin mirarla para que los demás puedan verla. Ve por ahí haciendo preguntas de sí o no para determinar qué tipo de tarjeta/comida tienes en la frente. Haz preguntas como "¿Soy bueno para el cuerpo?", "¿Ayudo a darle más energía a alguien?" y "¿Ayudo a desarrollar músculo?". No puede hacer preguntas como "¿Soy una proteína?" o "¿Soy un almidón?" Vea quién puede adivinar su tarjeta/comida con el menor número de preguntas.
- Hable con un nutricionista sobre cómo elegir alimentos que ayuden a su cuerpo y mente a estar sanos y fuertes.
- Prepare un refrigerio nutritivo que le brinde energía duradera o una comida abundante y nutritiva de un solo plato. Si necesita ideas, puede consultar la [caja de recetas de salud y bienestar de H-E-B](#) o los [videos de cocina para niños](#). Utilice los filtros para limitar sus opciones. ¿De qué manera los diferentes nutrientes de la receta te dan energía y te ayudan a mantenerte saludable? Piensa si hay formas de modificarlo para que sea más nutritivo u orgánico. Asegúrese de consultar con su tropa si alguien tiene restricciones dietéticas.
- Crea un collage de tus intereses y actividades personales. Discute tu collage con tu tropa. ¿Crees que las revistas, los libros, la televisión y otros medios de



comunicación representan con precisión esas actividades? ¿Existen estereotipos negativos y cómo se pueden solucionar?

## Tomar Acción

Como Girl Scout, ¡puedes hacer del mundo un lugar mejor! Anime a otros a tomar medidas para mejorar su salud y bienestar.

- Haz esta promesa de salud:  
*Por mi honor, prometo que durante cinco días,*
  - *Voy a hacer ejercicio al menos 20 minutos cada día,*
  - *Me estiraré antes de cualquier actividad extenuante,*
  - *Pasaré al menos 30 minutos al aire libre cada día,*
  - *Beberé por lo menos ocho vasos de agua cada día,*
  - *Y compartiré mi promesa de vida saludable con mi comunidad.*

En la próxima reunión de tropa, informe cómo le fue y reflexione sobre cómo su compromiso con la promesa afectó su salud, energía, concentración y bienestar general. Compartan sus experiencias entre sí y con su comunidad.

- Haz una pancarta o cartel de vida saludable. Identifique una necesidad relacionada con la salud en su comunidad, luego eduque e inspire a otros a tomar medidas para abordar esa necesidad. Muéstralo para que otros puedan ver lo que has aprendido. Si eres un Senior o Embajador, puedes optar por hacer una publicación en las redes sociales con el permiso de tus adultos.
- Los cadetes, los adultos mayores y los embajadores pueden liderar una tropa de Girl Scouts más joven para obtener su parche de salud y bienestar H-E-B.
- Reúna recetas saludables en un libro de cocina de tropa o en un conjunto de tarjetas de recetas y compártalas con su familia y/o amigos.
- Investiga las diferentes vitaminas y minerales esenciales para el bienestar. Descubre la función de cada uno. Cree una pantalla informativa para educar e inspirar a otros, como anuncios divertidos de una vitamina o mineral

específico.

- Haz un proyecto de servicio que ayude a otros en tu comunidad a estar saludables.



# La Historia de Florence Butt



*La fundadora de H-E-B, Florence Butt, detrás del mostrador de su primera tienda en Kerrville, Texas*

Florence Thornton Butt nació en Buena Vista, Mississippi en 1864. Se graduó de Clinton College con los más altos honores y fue la única mujer en su clase. Se mudó a Texas en 1904 con su esposo, que tenía tuberculosis, y sus hijos pequeños. Primero se establecieron en San Antonio, luego se mudaron a Kerrville porque pensaron que el clima cálido y seco sería bueno para su esposo enfermo.

Debido a que su esposo estaba enfermo y no podía trabajar, Florence tuvo que encontrar una manera de mantener a su familia. Usó su inteligencia comercial para acumular \$ 60 en comestibles (con un valor de alrededor de \$ 2,000 en la actualidad), y en 1905, Florence abrió la tienda de comestibles C. C. Butt en Kerrville. Su tienda estaba ubicada en Main Street, en el primer piso de un edificio de dos pisos. Su alquiler era de 9 dólares al mes. Para ahorrar dinero, se mudó con su familia al segundo piso encima de su tienda. Florence lanzó y continuó dirigiendo con éxito su propio negocio hasta 1919. Su hijo, Howard Edward Butt, continuó su legado empresarial. Hoy, reconocemos que una mujer líder ayudó a establecer H-E-B!

*Los cadetes, los adultos mayores y los embajadores pueden leer una historia más detallada sobre Florence Butt en [Texas Monthly](#).*