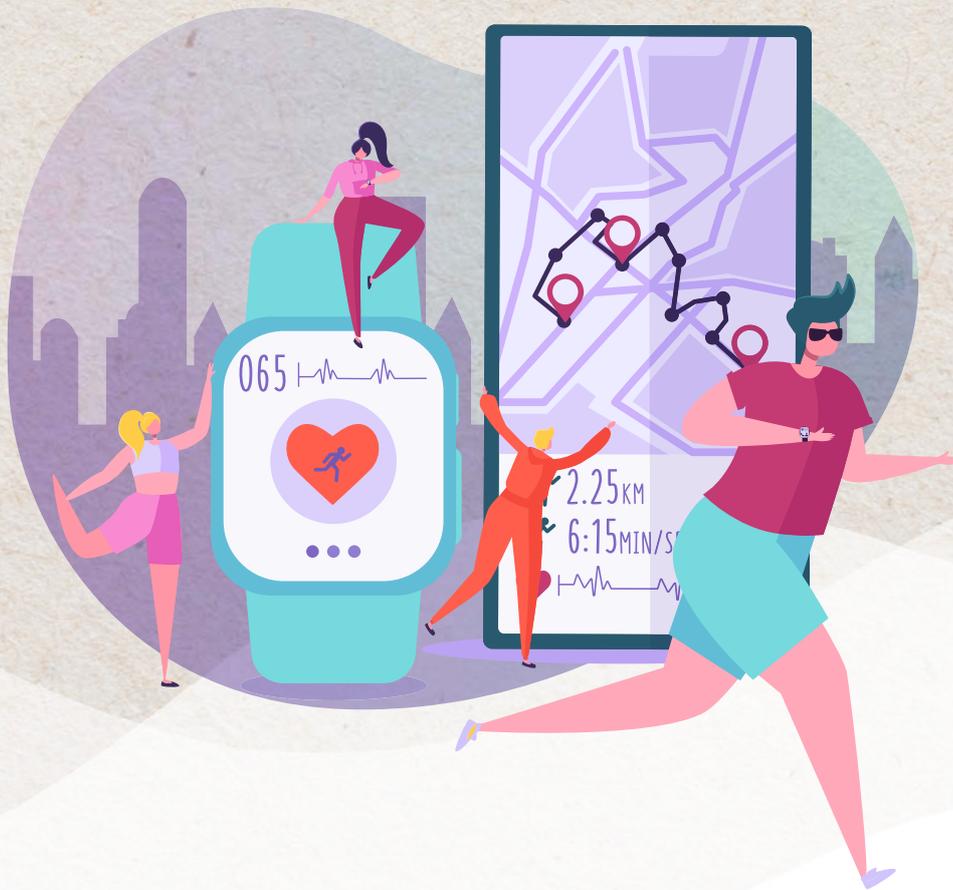




ALZO LA MANO

PROGRAMA DE
PARTICIPACIÓN INFANTIL Y JUVENIL
A DISTANCIA



RETO #3

ALZO LA MANO POR UNA VIDA SALUDABLE





El contenido de este cuaderno está bajo una
Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual
4.0 Internacional





ALZO LA MANO

PROGRAMA A DISTANCIA DE
PARTICIPACIÓN INFANTIL Y JUVENIL



Hello thinker!!

Si estás leyendo esto es que eres una persona comprometida con el Planeta y con tu entorno.

A lo mejor ya participas en el Consejo de Infancia y Adolescencia del lugar donde vives o estás pensando en apuntarte. O igual has estado en algún proceso de participación de tu colegio.

No importa tu edad.

Todas las niñas, niños y adolescentes tenemos mucho que aportar. Si estás cerca de los 8 años, seguro que tienes una gran creatividad.

Y si estás más cerca de los 16, además, estás desarrollando una gran personalidad y criterio sobre los problemas de este mundo.

Lo que sí importa es tu opinión.

Como ahora no podemos reunirnos en persona por el coronavirus hemos preparado este cuaderno para que participes desde casa, con un montón de actividades que te ayudarán a resolver 3 retos.

Estos retos están relacionados con problemas actuales y van dirigidos a cumplir los Objetivos de Desarrollo Sostenible. (En la página siguiente te contamos lo que son los ODS).

Te animamos a participar hasta el final, porque participar nos cambia por dentro y también por fuera.

Nos cambia por dentro porque nos permite valorar lo que tenemos y desarrollar habilidades que nos ayudan a ser mejores personas, como la empatía, el trabajo en equipo, el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

Pero también nos cambia por fuera, porque nos permite dar nuestra opinión y generar algunos cambios que puedan hacer felices a otras personas o aportarles algo de esperanza.

Porque entre todos podemos hacer de nuestro mundo un lugar mejor para vivir.



Pero ¿qué son los ODS?

En septiembre de 2015, los países que forman parte de la ONU se reunieron en la Cumbre para el Desarrollo Sostenible y aprobaron la **Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible**.

Esta Agenda está formada por **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** y 169 metas.

Los ODS buscan eliminar la pobreza y tienen metas relacionadas con temas tan importantes como la salud, la educación y la igualdad de género. Los ODS son universales, porque se aplican a todos los países y a todas las personas. Además, los ODS buscan que participe toda la sociedad en general y no solo los gobiernos.

La Agenda 2030 se divide en 5 áreas: **PERSONAS, PLANETA, PROSPERIDAD, PAZ Y ALIANZAS**. En inglés se conocen como las 5 "P": Planet, People, Prosperity, Peace, Partnership.

En esta imagen puedes ver los 17 ODS y las 5 áreas de la Agenda.



¿Y para qué los ODS?

Los ODS son una llamada global a organizar el mundo de una forma más humana, más respetuosa con el medio ambiente y más sostenible en el tiempo.

Es un plan de acción para poner fin a la pobreza, luchar contra la desigualdad y la injusticia, hacer frente al cambio climático, proteger los océanos y animales, y garantizar que nadie se quede atrás.

Tenemos que trasladar estos objetivos a nuestro entorno, para saber qué podemos hacer nosotros para conseguir que se cumplan.

La Agenda 2030 va dirigida a todas las personas, sin importar el país donde vivimos, porque **todos los países estamos en vías de un desarrollo sostenible.**



Los ODS son un reto de todos para todos

El año 2030 puede parecer lejano, pero para cumplir las metas es necesario el esfuerzo y la energía de todos: gobiernos, empresa pública y privada. A nivel internacional, nacional y local; asociaciones y todos los ciudadanos.

Porque soñamos con un mundo diferente, las niñas, niños y adolescentes somos también parte de esta transformación.

Es hora de alzar la mano

Este cuaderno te da la posibilidad de participar, poniendo en práctica nuevas formas de hacer y de pensar. Y también de adquirir una visión más amplia de la realidad, como ciudadano global y activo.

Transfórmate en un agente de cambio.

CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO

Para resolver cada reto tendrás que superar 5 fases. Para conseguirlo, tendrás que informarte, ser analítico, sacar tu lado más creativo o desplegar todo tu arte.

🕒 Si ves este reloj, significa que tienes que hacer la actividad en el tiempo que pone.

Te recomendamos que hagas los retos en diferentes días, te tomes tu tiempo y que comentes el proceso con las personas con las que vives, porque seguro que te darán muchas pistas.

Recuerda que, una vez completado cada reto, tendrás que acceder a la plataforma web para subir tus ideas y aportaciones.

En la página 12 te explicamos como hacerlo.

**Adelante, thinker!!
Comenzamos!!**

•• ÍNDICE ••



Reto 3. Alzo la mano por una VIDA SALUDABLE..... 6



Cómo realizar tus aportaciones..... 11





• RETO # 3 •

ALZO LA MANO POR UNA VIDA SALUDABLE



María, una niña de 8 años que vive en Zaragoza, ha vivido el confinamiento con sus padres y sus dos hermanos.

María está muy preocupada por su madre: antes de la pandemia, a su madre, le encantaba salir a pasear en familia, quedar con amigas y salir a cenar o a tomar un café. Siempre estaba alegre y atenta a su familia, pero desde que se declaró el estado de alarma todo comenzó a cambiar.

“Ahora está mucho más seria y aunque ya podemos salir a la calle no quiere hacer actividades con nosotros. Además, como cerraron la tienda en la que trabajaba, se pasa mucho tiempo tirada en el sofá, viendo series y comiendo chucherías”, dice María preocupada.

En alguna ocasión incluso se la ha encontrado llorando. Parece que hubiera perdido la ilusión por vivir y María se pregunta qué podría hacer para ayudarla.



El coronavirus entró en nuestras vidas poniendo patas arriba nuestro estilo de vida, nuestras rutinas, nuestros planes e incluso nuestras emociones.

El confinamiento ha puesto a prueba los hábitos relacionados con nuestra salud: la falta de ejercicio físico, trastornos alimentarios y aumento de consumo de bebidas alcohólicas provocados por la ansiedad y la depresión, alteraciones en el descanso y desequilibrios emocionales producidos por el miedo y el estrés.

Pero el confinamiento también ha cambiado nuestros hábitos de forma positiva: un 21% de las personas ha aumentado su consumo de frutas y verduras, y un 10% ha reducido el de bollería industrial. Un 18% de las personas declaran haber descendido el consumo de alcohol.

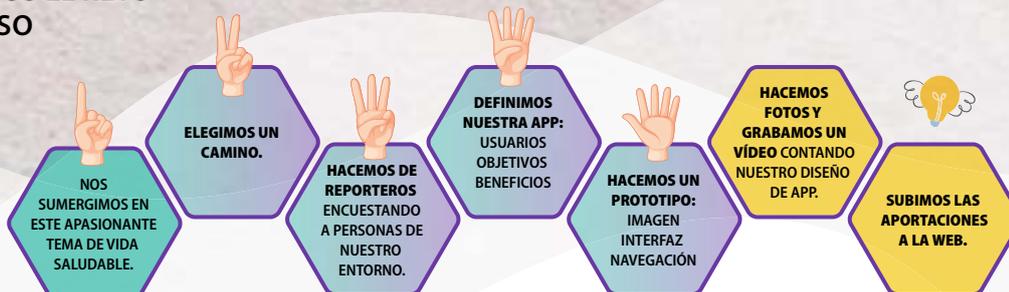
➤ ESTE ES EL RETO QUE TE LANZAMOS!!



Diseña una app móvil enfocada a mejorar la salud de las personas.



➤ RESOLVEMOS EL RETO PASO A PASO





Ya sabes, para iniciar cualquier cambio positivo en nuestro entorno primero nos tenemos que informar bien.



VAMOS A SUMERGIRNOS EN EL TEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que la salud es: un estado de completo bienestar, físico, mental y social.

Para disfrutar de un estilo de vida saludable es necesario mantener, en todas las etapas de la vida, conductas saludables en: la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo y la relación con el medio ambiente, la actividad social y el equilibrio mental.

Sin embargo, los cambios en nuestra forma de vida, derivados de la falta de tiempo, las nuevas tecnologías..., hacen que nuestros hábitos saludables estén empeorando. Aumenta la obesidad, el consumo de alcohol y tabaco, o los problemas relacionados con el estado emocional o la autoestima.

Es necesario fomentar las conductas y estilos de vida saludables a cualquier edad porque en todas las etapas de la vida se puede mejorar la salud.



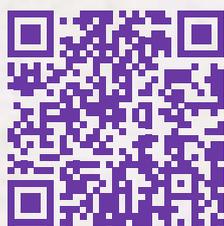
“El 11% de la población mundial, 783 millones de personas, aún no tiene acceso al agua potable”.

“Más de 1,2 millones de personas mueren cada año como consecuencia de accidentes de tráfico”.

“El tabaco mata cerca de 6 millones de personas cada año”.

“2.100 millones de personas, 3 de cada 10, carecen de acceso a agua potable y disponible en el hogar”.

Mira todo lo que nos cuenta la ONU del ODS 3 sobre salud y bienestar.



Haz clic

Desde la OMS nos dan pautas para mantener la salud en casa durante el confinamiento. Seguro que te da muchas pistas.



Haz clic

¡Mira este vídeo! Nos enseña cómo superar adicciones incorporando hábitos sanos a nuestra vida.



Haz clic

¿Quieres una vida saludable? En este vídeo te cuentan 10 hábitos diarios para mantener en equilibrio el cuerpo y la mente.



Haz clic



ELIGE UN CAMINO

Ya te habrás dado cuenta de que hay diferentes aspectos que afectan a la salud.

Vas a tener que elegir uno!! Te servirá como tema principal para tu app.

(Ponle un check ✓)

- ALIMENTACIÓN
- EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE
- HÁBITOS TÓXICOS (FUMAR, BEBER ALCOHOL, DROGAS)
- INSOMNIO Y ESTRÉS
- ACCESO A AGUA POTABLE
- ACCESO A SERVICIOS MÉDICOS Y TRATAMIENTOS



Todo el tiempo necesario.
Esta actividad es crucial para conceptualizar nuestra aplicación.



HACEMOS DE REPORTEROS

Vas a realizar entrevistas a personas de tu entorno **sobre el tema que hayas seleccionado en la actividad anterior** (alimentación, ejercicio físico, consumo de sustancias tóxicas...).

El objetivo es **crear un espacio de conversación** con ellas. Conocer a fondo a un **posible usuario de tu app** y detectar sus necesidades, que serán el objetivo de tu app.

1º

Haz una lista de 5 preguntas relacionadas con el tema elegido, que te permitan detectar hechos, no opiniones. Si quieres puedes completar estos ejemplos, aunque seguro que se te ocurren mejores preguntas.

1. ¿Por qué crees que _____ es importante para tu salud?
2. ¿Qué emociones sientes cuando _____? ¿Por qué?
3. ¿Cuándo fue la última vez que _____? ¿Por qué?
4. ¿Qué es lo que te impide (hacer, conseguir, lograr) _____? ¿Por qué?
5. ¿Qué sentirías si conseguieras _____? ¿Por qué?

2º

Elige, como mínimo, a 3 personas de tu entorno. Tienen que cumplir el perfil de usuario que buscas para tu app. Hazles la encuesta y apunta en un papel las respuestas y la actitud que tiene la persona.

Un ejemplo:

¿Cuántas horas duermes al día?	Dice: Por lo menos 8 horas	Hace: Se queda hasta la 1 de la mañana viendo series
--------------------------------	----------------------------	--



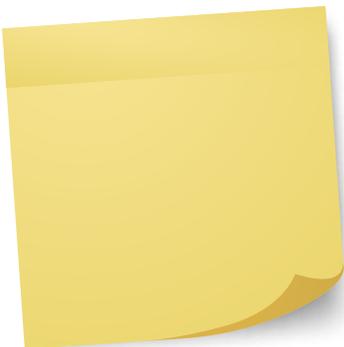
También puedes grabar la entrevista con el móvil para poder revisarlo mejor.

1º ENTREVISTADO		Fecha
Pregunta 1	Lo que dice	Cómo se comporta
Pregunta 2	Lo que dice	Cómo se comporta
Pregunta 3	Lo que dice	Cómo se comporta
Pregunta 4	Lo que dice	Cómo se comporta
Pregunta 5	Lo que dice	Cómo se comporta

3º

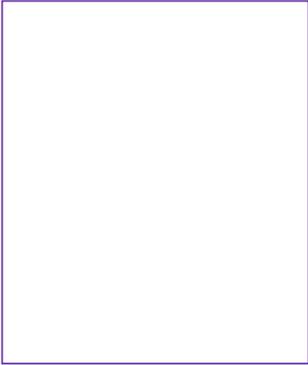
Una vez realizadas las entrevistas hay que analizar las respuestas y detectar pistas. Estas nos conducirán al objetivo principal de nuestra aplicación y hacia una solución creativa.

¿Qué hemos descubierto?





DEFINIMOS NUESTRA APLICACIÓN



Puedes pintar su aspecto aquí

Describe al usuario de tu aplicación: sexo, edad y cualquier otro aspecto de interés (estilo de vida, trabajo, ocio...)

¿Qué problema resuelve la aplicación?

¿Qué consigue el usuario con la aplicación?

¿Qué funciones tiene la aplicación?

¿Tiene diferentes módulos?

¿Por qué crees que tu app es única?



Diseña un icono

Ponle un nombre

¿Y un eslogan?

Si lo deseas puedes personalizar el fondo.



CREA TU WIREFRAME



Puedes hacerlo en esta hoja o en otra.
Y si eres un fiero con el ordenador
regístrate gratis en esta aplicación
<https://marvelapp.com/>
y hazlo online.



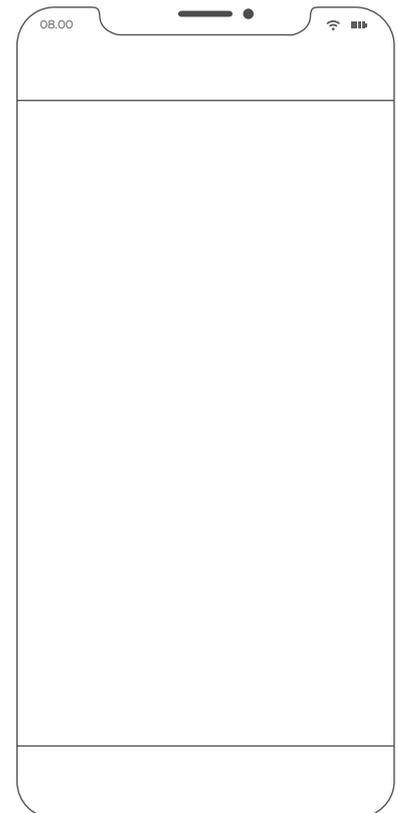
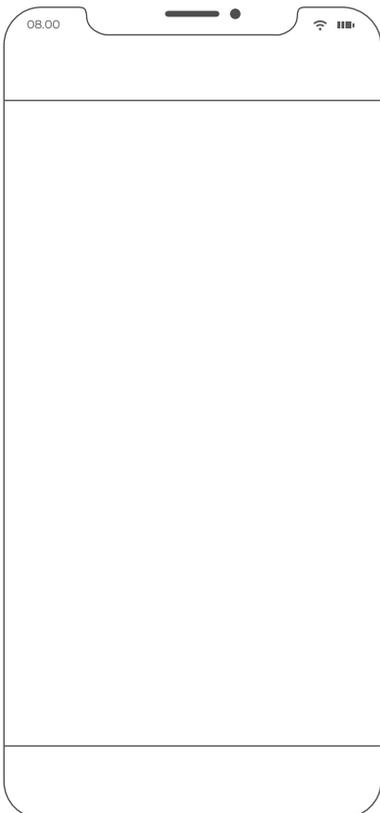
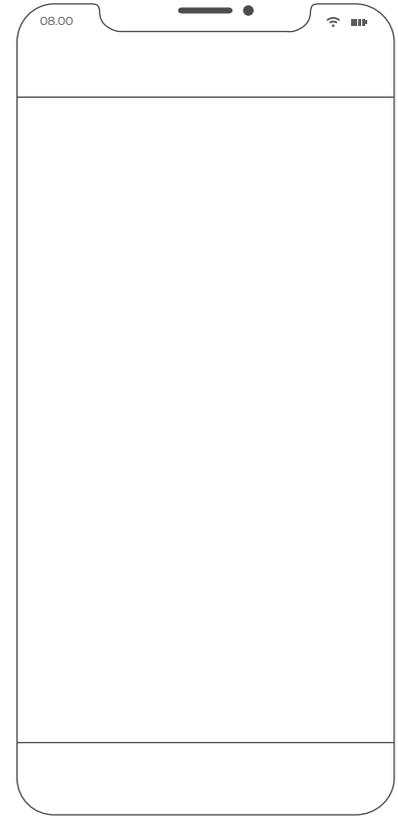
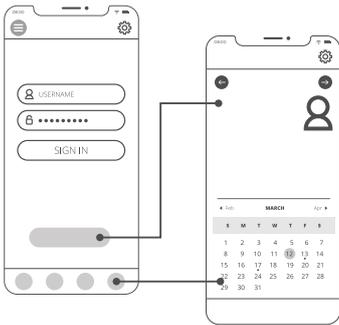
Un wireframe es un esquema de la aplicación,
un boceto para entender cómo funcionaría:
"qué se hace en la pantalla y cómo se ve".

Ahora, crea el tuyo!!

• **Como un diseñador de interfaz UI** para que sea agradable y fácil de usar. Puedes hacer una selección de colores, diseñar la forma de los botones y los iconos de las diferentes funcionalidades y herramientas.

• **Como un desarrollador** para tangibilizar las funcionalidades de la app, pensando en formularios, creación de cuenta, calendarios, teclados o conexiones con otros dispositivos.

• **Como un UX (experiencia de usuario)** diseñando la navegación. Puedes marcar los recorridos de navegación conectando las pantallas de esta manera.





YA SOLO TE QUEDA COMPARTIR TU APORTACIÓN

Para compartir el Reto 3

- Ponle nombre a tu app
- Explícala en tres frases: cuál es el usuario, qué necesidad cubre y el beneficio de usarla. Máximo 400 caracteres.
- Si has realizado tu wireframe online, puedes añadir el enlace al final de tu descripción.
- Sube tus fotos: Resultado de tus entrevistas, definición de tu aplicación, tu prototipo wireframe, algún detalle que te guste. Máximo 3 fotos
- Lo mejor es subir un vídeo explicándolo todo sobre tu aplicación móvil. Máximo 100Mb
- Por último, cuéntanos tu 2ª y 3ª mejor idea. Seguro que tenías varias muy buenas.



[Ir al formulario de aportaciones reto 3](#)



Lo ideal es que grabes un vídeo contando tu idea mientras nos muestras tu prototipo, esquema, dibujo...

AQUÍ TE CONTAMOS CÓMO SUBIR LAS APORTACIONES Y GRABAR UN VÍDEO



[Ir al vídeo explicativo](#)



SIGUE TRABAJANDO LOS OTROS RETOS Y COMPARTE DESPUÉS TUS RESULTADOS

Esperamos que hayas disfrutado con este reto y descubierto temas interesantes.

Te animamos a seguir participando completando los otros retos.

Cuenta a otros tu experiencia y así seremos cada vez más, aportando juntos para mejorar nuestro mundo.

*Sigue el programa "Alzo la mano" desde **openkids.net***

Hasta pronto, thinker!!



openkids.net

COLABORAN



ORGANIZAN

