



Proyecto de Salud y Bienestar



Un estilo de vida saludable significa cuidar tu cuerpo y tu mente mediante decisiones inteligentes, hábitos positivos y una vida activa. En este proyecto, explorarás la actividad física, la alimentación saludable, la salud mental, los primeros auxilios, el deporte y las actividades recreativas. Desarrollarás habilidades como la toma de decisiones, la autodisciplina y el establecimiento de objetivos, y te convertirás en “Más que Listo” para llevar una vida equilibrada y resiliente. Ya sea que prepares comidas nutritivas, busques formas de manejar el estrés o ayudes a otros en tu comunidad, este proyecto te ayuda a ganar confianza y bienestar.

Empezando Principiante

- Explora la higiene, la alimentación saludable y las actividades físicas.
- Infórmate sobre la condición física y la prevención de lesiones.
- Explora los beneficios de pasar menos tiempo frente a la pantalla y más tiempo al aire libre.
- Aprende formas alternativas de aumentar la actividad física.
- Explora la alimentación saludable usando la guía de MiPlato.
- Descubre formas de cuidar tus sentimientos y manejar el estrés.

Aprendiendo más Nivel intermedio

- Prepara un botiquín y practica el tratamiento de lesiones comunes.
- Elige la bicicleta y el equipo de seguridad adecuados. Da una vuelta de manera segura.
- Entiende por qué es importante evitar el consumo de sustancias.
- Explora formas de manejar el estrés y apoyar el bienestar mental.
- Realiza un proyecto de servicio centrado en el bienestar en tu comunidad.

Expandiendo horizontes Avanzado

- Crea y registra un plan personal de ejercicio.
- Explora cómo la actividad física apoya el bienestar mental y el estrés.
- Infórmate sobre los nutrientes clave y las raciones recomendadas en los grupos alimenticios.
- Practica la toma de decisiones y la autogestión a través de un estilo de vida saludable.
- Lidera un proyecto de servicio relacionado con la salud o da mentoría a jóvenes menores que tú.

Más que Listos

Listos para liderar

Los jóvenes que participan en 4-H tienen **el doble de probabilidades de tener la meta de convertirse en líderes**. A través de experiencias reales y la guía de mentores atentos, desarrollan la confianza, la comunicación y las habilidades de toma de decisiones necesarias para liderar en el mundo cambiante de hoy.

Listos para servir

Los jóvenes que participan en 4-H tienen **tres veces más probabilidades de participar en el servicio comunitario**. El aprendizaje por medio del servicio les provee propósito y conexión en un momento en que **más del 53% de la Generación Z afirma sentirse sola**. A través de 4-H, los jóvenes se empoderan para servir con compasión y causar un impacto significativo.

Listos para construir

Con casi **10 millones de empleos vacantes y el 77% de los empleadores buscando habilidades del mundo real**, 4-H ayuda a los jóvenes a construir lo que realmente importa. A través de proyectos prácticos y exploración profesional, los jóvenes adquieren adaptabilidad, resolución de problemas y preparación para el mercado laboral.

Listos para conquistar

Mientras que el 52% de los jóvenes siente que está fracasando en sus objetivos vitales, los jóvenes de 4-H emergen con resiliencia. Respaldados por la investigación y por adultos atentos, aprenden a superar desafíos, establecer metas y tomar las riendas de su futuro con confianza.

¡Construyendo una generación lista en un mundo que cambia!

Proyecto de Salud y Bienestar

¡Amplía tus experiencias!

Vida saludable

- Fija objetivos, apoya a tus amigos y practica hábitos que refuercen la salud mental.
- Mantente activo para mantener tu cuerpo con energía.
- Elige alimentos saludables leyendo las etiquetas y preparando comidas en casa.
- Practica técnicas de mindfulness o respiración para reducir el estrés y reenfocarte.

Ciencia y agricultura

- Cultiva un huerto y explora cómo las elecciones alimentarias empiezan en el suelo.
- Compara las etiquetas alimenticias para tomar decisiones informadas.
- Aprende cómo la jardinería o el trabajo de patio favorece el bienestar físico.
- Explora cómo los nutrientes afectan a tu cuerpo y registra lo que comes.

Vitalidad comunitaria

- Lidera una actividad de bienestar como "Replantea tu bebida".
- Comparte tu cosecha del huerto mediante una demostración de cocina.
- Fomenta hábitos saludables en tu club, colegio o comunidad local.
- Haz voluntariado en una despensa de alimentos local

Comunicación y artes

- Crea y presenta una demostración usando MiPlato o consejos de acondicionamiento físico.
- Cuenta tu historia de bienestar a través de fotografías o redes sociales.
- Enseña una actividad física o un bocadillo saludable.
- Diseña un póster educativo sobre hábitos de vida saludables.

Exploración profesional

- Acompaña a un entrenador personal en su trabajo.
- Acompaña a una enfermera, un médico, auxiliar de enfermería o ENT.
- Haz un curso de Auxiliar de Enfermería Certificado (CNA-sigla en inglés).
- Explora programas universitarios o de escuelas profesionales en salud y bienestar.
- Habla con un orientador, terapeuta o psicólogo escolar para informarte sobre carreras.
- Crea un negocio real o conceptual de producto o servicio y participa en una competencia de Reto de Emprendimiento Juvenil (YEC-sigla en inglés).
- Explora empleos en ciberseguridad en carreras de Salud y Bienestar.

Información de contacto

Kansas 4-H
201 Umberger Hall
1612 Claflin Road
Manhattan, KS 66506
Correo electrónico: kansas4h@ksu.edu
Página web: kansas4-h.org

Recursos y eventos

Desarrolla confianza, resiliencia y habilidades prácticas a través de actividades prácticas que apoyen un estilo de vida saludable.

- Participa en el Juzgamiento de 4-H de Ciencias Familiares y del Consumidor.
- Únete a Camina Kansas para crear hábitos saludables.
- ¡Explora el bienestar mental a través de 4-H Health Rocks! o talleres de mindfulness.
- Participa en campamentos 4-H.
- Haz voluntariado en una colecta de alimentos local o lidera un proyecto de servicio sobre bienestar.

Plan de estudios y recursos

- Contacta a tu oficina local de Extensión.
- Consulta <https://shop4-h.org/pages/curriculum> para ver recursos curriculares.
- Visita la página web de Kansas 4-H <https://www.kansas4-h.org/projects/consumer-family-sciences/health-wellness.html>
- Ve a la Biblioteca de Extensión de K-State <https://bookstore.ksre.ksu.edu/topic/4-h-youth-development/health-and-wellness>

Registros de 4-H

Aprender a llevar registros precisos es una habilidad para la vida. Los formularios siguientes pueden ayudarte:

- Fijando los objetivos del proyecto 4-H ([Setting 4-H Project Goals](#), 4H1100)
- Registros del Programa 4-H de Kansas ([Kansas 4-H Record Keeping](#))
- Completa un Diario de Vida Saludable que lleve un seguimiento de:
 - Humor diario; nivel de estrés; sueño; actividades de mindfulness (atención plena); actividad física; servicio comunitario; ingesta de agua; frutas y verduras consumidas

Ideas para exponer proyectos

- Crea un póster sobre estrategias para sobrellevar el estrés o la ansiedad.
- Crea una exhibición que muestre cómo actividades distintas afectan la frecuencia cardíaca.
- Crea un póster titulado "Ayudar a los demás es ayudarte a ti mismo."
- Muestra material visual con cubos de azúcar de "Replantea tu bebida".
- Comparte un cuaderno sobre diferentes tipos de actividades recreativas y los beneficios para tu cuerpo.

