

Reto Triple A

En UPS diseñamos un juego para fortalecer la Promoción de la Salud

- **Excelentes resultados con la Sección de Primaria de la Escuela de Formación Docente.**
- **Participaron 40 estudiantes y 4 profesores.**

Con el objetivo de fortalecer la **Promoción de la Salud** en niños, jóvenes y adultos, los expertos de la **Unidad de Promoción de la Salud-OBS** han diseñado un juego dinámico y entretenido. Su nombre es **Reto Triple A**, en donde las personas no solo disfrutan, sino, que también; aprenden y vivencian los temas desarrollados.

“ Las experiencias anteriores han sido un proceso de aprendizaje para el equipo **UPS** y deseamos ir mejorando el juego. Las personas que lo han desarrollado les ha gustado mucho”, según el experto en Recreación de la Unidad, Juan Manuel Camacho Solano.

¿Cómo se juega?

- El juego se realiza con un mínimo de 10 personas.
- Se pueden formar grupos de 5 a 7 personas. Cada equipo debe tirar un dado y moverse a la casilla que le correspondió, en total por casilla son de a 15 a 20 minutos
- Cuando llega a esa casilla debe realizar un juego que varía según la casilla en que se encuentra, si gana el juego suma un total de 50 puntos.
- Los participantes tienen 5 minutos para lograrlo. Luego pasa a la siguiente actividad en donde se desarrolla algún tema de Promoción de la Salud. Si logra esa actividad gana 100 puntos. Después tienen 10 minutos para hablar de lo realizado y lo aprendido.
- Dentro del juego tenemos el Reto General y los Duelos, que conciten en actividades extras a las casillas normales.
- Materiales que se utilizan:
 - Proyector para controlar el tiempo y los distintos marcadores.
 - Jenga, palillos chinos, pictionary, suizas, bandas y matts, menús, figuras de alimentos y platos con proporciones, bloqueador, test de procrastinación, entre otros.

Actividad especial

El martes 15 de Marzo de 2016 se realizó el **Reto Triple A** en la Sección de Primaria de la Escuela de Formación Docente. Participaron 40 estudiantes y 4 profesores. “Queremos empezar a trabajar con los profesores de la Sección y con temas de Promoción de la Salud para que después los puedan seguir realizando dentro de su currícula. En el juego se van a formar 4 grupos y vamos a desarrollar los temas de nutrición, actividad física, autocuidado y autoestima”.

UPS se encuentra en:

- Web:
- Canal YouTube: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr
- Twitter: UPSalud_UCR

- Facebook: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr

Karol Alfaro Ceciliano/ Mónica Valverde Luna

E-mail: