



Para
thinkers
de 8 a 16 años



ALZO LA MANO

PROGRAMA DE
PARTICIPACIÓN INFANTIL Y JUVENIL
A DISTANCIA



COLABORAN



ORGANIZAN





ALZO LA MANO

PROGRAMA A DISTANCIA DE PARTICIPACIÓN INFANTIL Y JUVENIL

Para
thinkers
de 8 a 16 años

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 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 que hacen que sea difícil cumplir los **Objetivos de Desarrollo Sostenible**.

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.

Y 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.

Son más fáciles de leer los textos que tienen las ideas separadas por punto y seguido (en lugar de punto y coma).

Sería importante incluir una breve definición (en un cuadro de texto, al lado del término).
También se puede especificar que la definición se explica en la siguiente página

La información tiene que estar lo más ordenada posible.



Cambiar la imagen debajo del texto, es para organizar la información: primero la explicación y luego la imagen representativa.

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.

La información tiene que estar lo más ordenada posible.

Información abstracta: es difícil de entender

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

Incluir una breve descripción de la imagen.

Texto interior: cambiar el color para aumentar el contraste entre letra y fondo.



¿Para qué sirven 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.

Ideas separadas por punto y seguido (en lugar de punto y coma)

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.

Tranfórmate en un agente de cambio.



CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO

Para resolver cada reto tendrás que superar 5 fases. Para conseguirlo, tienes que buscar información, 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 XX te explicamos como hacerlo.

Adelante, thinker!! Comenzamos!!

Al ser una información desconocida, es mejor anticipar que más adelante, hay una explicación.

Evitar escribir en columnas: dificulta la lectura. Si se ponen columnas, se incluye un elemento separador.

- ÍNDICE -

	Reto 1. Alzo la mano por la NATURALEZA	6
	Cómo realizar tus aportaciones	12
	Reto 2. Alzo la mano CONTRA EL HAMBRE	13
	Reto 3. Alzo la mano por una VIDA SALUDABLE	18

Los caracteres especiales (como #) son difíciles de entender y llevan a confusión.



• RETO #1 •

ALZO LA MANO POR LA NATURALEZA



Laura, una niña de 11 años que vive en el centro de la ciudad de Barcelona, se levantó a las 8 de la mañana y, tal y como iba haciendo los últimos días, se asomó a su ventana para ver la calle vacía. Solo unos pocos coches circulaban. La ciudad seguía en silencio. Por lo general a esas horas la ciudad rugía con el ruido de los coches, las motos, las sirenas. Ya llevaba, junto a sus padres y su hermanito, un mes confinada en casa por culpa del maldito virus.

Pero esa mañana **había algo diferente** en el paisaje habitual. ¡No se lo podía creer! **Una manada de jabalíes iban a sus anchas por el parquecito que había frente a su casa, en plena Avenida Diagonal.** Esto le hizo pensar que, no es que la Naturaleza no quiera convivir con las personas, sino que somos nosotros que con nuestra frenética actividad la alejamos. Y se tumbó de nuevo en su cama imaginando la ciudad como un gran espacio natural lleno de animales y plantas.



El parón provocado por las cuarentenas frente al coronavirus causa estragos en la economía, pero beneficia al medio ambiente.

Las personas no usan tanto los vehículos a motor, hay menos producción industrial y menos consumo. Todo esto ayuda a que haya menos contaminación, aguas más limpias y cielos más claros.

Los animales salvajes se aventuran en el espacio urbano porque no hay personas. La Naturaleza parece querer recuperar el espacio perdido.

Y todo esto, que se ha producido en tan solo dos o tres meses, nos hace reflexionar sobre lo invasivos que somos las personas con el Medio Ambiente.

Línea para separar columnas.

Resulta muy difícil leer texto que esta girado

➤ ESTE ES EL RETO QUE TE PLANTEAMOS!!



¿Cómo se podría hacer para que tu ciudad o pueblo fuera más amigable con la Naturaleza?



COLABORAN



ORGANIZAN



Para abordar cualquier reto primero nos tenemos que informar bien.

"Puntos de información": más visibles, para llamar la atención del lector.

Color fuente: dificulta la lectura del texto.



UNOS CUANTOS DATOS

En 1850, **solo había cuatro ciudades en todo el mundo** que tenían más de un millón de habitantes. En 1950, había **140 ciudades**. **En la actualidad**, la mitad de la población de la Tierra vive en las ciudades.

En el 2030, la mayor parte de la población mundial vivirá en las ciudades, 5.600 millones de personas, porque para entonces la población de todo el planeta será de unos 8.500 millones de habitantes.

- Los números escritos con cifras son más fáciles de leer.
- Los porcentajes son difíciles de entender.

Información demasiado abstracta

En el 2030 la mayor parte de la población mundial vivirá en las ciudades: **5.600 millones de personas.**

Diferenciar una "zona de QR".

¡Infórmate más capturando estos enlaces y alcanzarás mayor inspiración!

Mayor contraste entre letra y fondo.

LAS CONSECUENCIAS

El crecimiento de las ciudades come terreno a las tierras **que se pueden cultivar, a los bosques y a los ríos. Esto crea importantes desequilibrios naturales** y afecta a muchas especies de animales y plantas.

Las ciudades **consumen gran cantidad de energía y agua** que hay que transportar desde lugares lejanos. Esto produce un gran impacto ambiental.

Además las ciudades son los lugares donde se encuentran los **niveles de contaminación más altos**: contaminación atmosférica, lumínica y acústica.

Para capturar los QR es posible que tengas que descargar en tu móvil alguna app.

Diferenciar los puntos de información que son importantes para los lectores.

5 minutos



PONTE EN SU LUGAR

Ahora toca empatizar con el problema.

¿Cómo crees que se sintió Laura al ver a los jabalíes desde su ventana?
¿Contenta, triste, preocupada, enfadada...?

¿Por qué? _____

¿Y tú, como te sientes al conocer el impacto de las ciudades en la Naturaleza?

10 minutos



VISUALIZA EL PROBLEMA

Vamos a analizar de forma panorámica y gráfica para enfocar el problema.

Para hacer esta actividad, tienes que empezar por las raíces del árbol.

Indicar la forma de realizar la actividad.

2

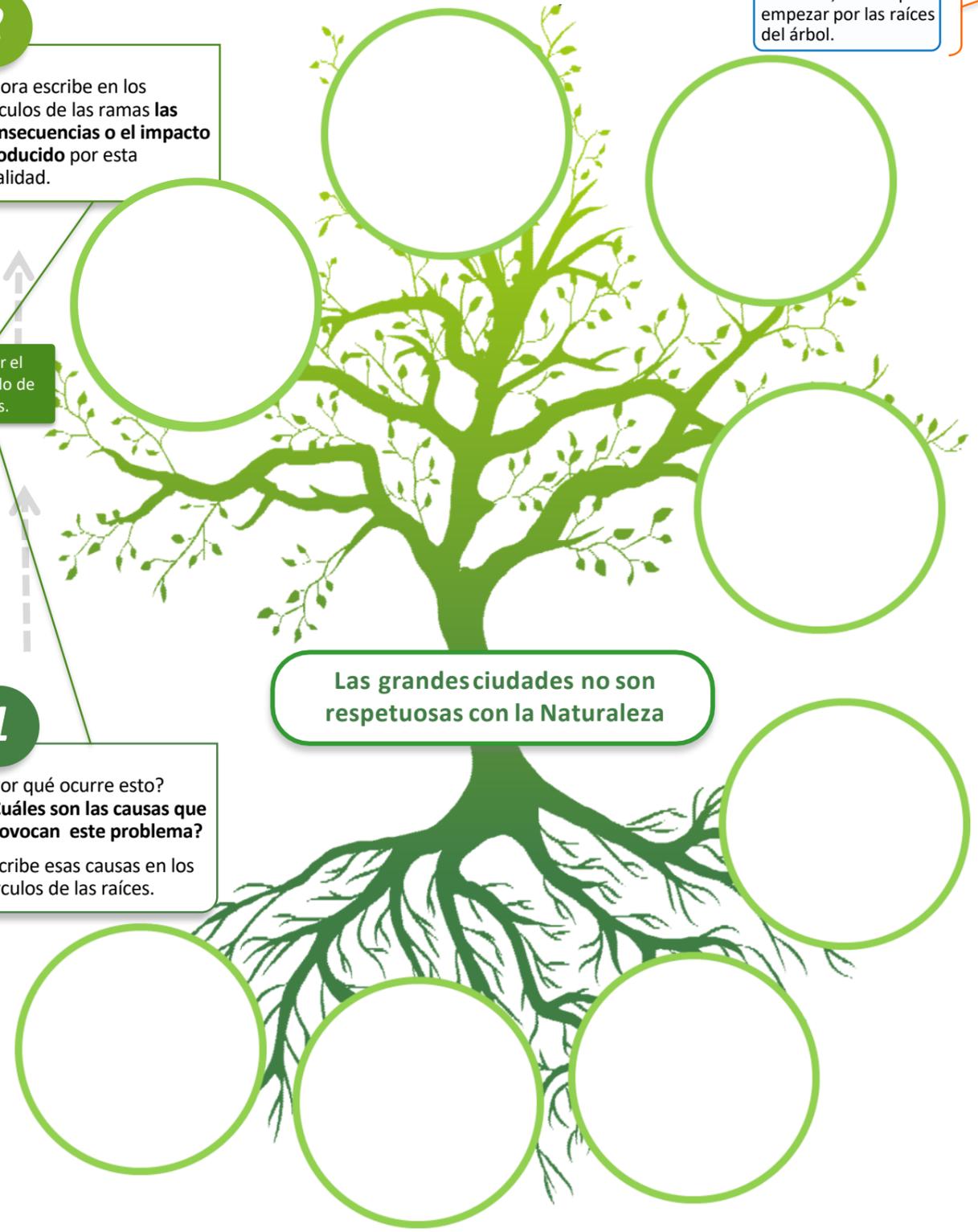
Ahora escribe en los círculos de las ramas las **consecuencias o el impacto producido** por esta realidad.

Remarcar el enunciado de las tareas.

1

¿Por qué ocurre esto?
¿Cuáles son las causas que provocan este problema?
 Escribe esas causas en los círculos de las raíces.

Las grandes ciudades no son respetuosas con la Naturaleza



5 minutos



TU CREATIVIDAD CUENTA

Es momento de crear muchas ideas.

Si fueras un arquitecto o paisajista que tuvieras la responsabilidad de diseñar una ciudad más amigable con la Naturaleza ¿cómo lo harías?

Escribe una idea en cada etiqueta de manera concisa. Intenta llenar todas las etiquetas. No te limites, todas las ideas valen, aunque ahora te parezcan un poco locas.

Después de escribir todas las ideas, **señala las 3 que te parezcan más creativas o interesantes, con una marca (*).**



CREA TU PROTOTIPO

Elige la idea que más te guste y sácale el máximo partido!!

 *Tómate todo el tiempo que quieras*



Es el momento de explicar tu idea favorita. Puedes hacerlo con un dibujo, con un eslogan o mensajes. También puedes construir algo con plastilina, palillos, legos, objetos reciclados, o cualquier otro material que se te ocurra.

Luego tienes que hacer fotos y grabar un vídeo mientras nos cuentas tu idea. No olvides subir tu resultado a la plataforma web.

Si subir fotos y vídeo es un requisito para participar, hay que indicar que es obligatorio y no dar la opción.

Las instrucciones de la tarea es mejor ponerlas al principio de la misma, y mejor si están remarcadas.



YA COMPARTE TU APORTACIÓN

Esta página debería estar al principio o final de documento: es una interrupción de la continuidad del documento y también serviría para evitar que las personas tengan que buscar la página tras la realización de cada reto.



AQUÍ TE CONTAMOS CÓMO SUBIR LAS APORTACIONES Y GRABAR UN VÍDEO

Al ser información muy importante, debe estar al principio de la página.

Ahora te explicamos lo que tienes que subir en cada reto para compartir tus aportaciones:

Para compartir el Reto #1

- Ponle un título a tu mejor idea
- Explícala en tres frases. Máximo 400 caracteres
- Sube tus fotos, de las actividades realizadas, del prototipo, de los detalles. Máximo 3 fotos
- Sube un video con tu explicación. Máximo 100Mb
- Por último, nombranos tu 2ª y 3ª mejor idea. No podemos despreciar ninguna idea, aunque ahora no nos parezca la mejor.



<https://openkids.net/reto1>

Para compartir el Reto #2

- Ponle un título a tu mejor idea
- Explícala en tres frases. Máximo 400 caracteres
- Sube tus fotos: las preguntas de la actividad 2, el cartel de cine, de los detalles. Máximo 3 fotos
- También puedes subir un video con tu explicación. Máximo 100Mb
- Por último, nombranos tu 2ª y 3ª mejor idea. Seguro que tenías varias muy buenas.



<https://openkids.net/reto2>

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 video explicándolo todo sobre tu aplicación móvil. Máximo 100Mb
- Por último, nombranos tu 2ª y 3ª mejor idea. Seguro que tenías varias muy buenas.



<https://openkids.net/reto3>



• RETO #2 •

ALZO LA MANO CONTRA EL HAMBRE



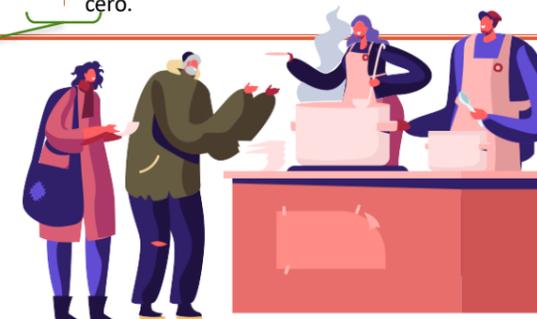
Información expresada de forma poco comprensible.

Manuel, un niño de 11 años, está jugando en el salón de su casa con sus Legos mientras sus padres están viendo las noticias de la tele. Aunque parece **que está distraído** con su juego, le llama la atención una noticia sobre los niños más vulnerables, **"Miles de niños comerán comida rápida durante los meses del confinamiento"**. A Manuel le encanta la pizza, pero también sabe que no es muy sano comerla todos los días.

Pregunta a sus padres por el tema y que el gobierno tiene un programa para ayudar a las familias que no tienen recursos y les ayuda pagando la comida de los niños. Ahora que no comen en el cole por el confinamiento, les llevan comida a casa. Manuel piensa que es injusto que haya personas que no tengan para comer, **porque el acceso a una alimentación básica es un derecho**. Cree que algo tendríamos que hacer para llegar al hambre cero.

Línea para separar columnas

La crisis sanitaria de la pandemia del COVID-19 **se ha convertido** en una crisis económica. Los efectos que ha dejado el virus en nuestro país y en el resto del mundo no sólo se miden por número de víctimas o contagios en la población. Hay **otro efecto** que empieza a crecer hasta límites que todavía no conocemos: **hay más familias vulnerables con la necesidad de pedir ayudas por no tener ingresos en el confinamiento.**



La ONU alerta de que **135 millones de personas ya hacen frente a crisis alimentarias**, más de la mitad en África. Lo peor es que la Covid-19 puede empeorar mucho más las cosas para los más vulnerables del planeta: sin ayuda, el número de personas que se enfrentan a crisis alimentarias podría ser el doble a final del 2020 llegando los 265 millones de personas.

Resulta muy difícil leer texto que esta girado

➤ ESTE ES EL RETO QUE TE PROPONEMOS!!



¿Cómo se podrían optimizar los recursos en tu localidad para conseguir el hambre cero?



COLABORAN



ORGANIZAN



"Punto de información" resaltado.

Primero dejemos claros estos conceptos, para saber de qué estamos hablando.



HAMBRE E INSEGURIDAD ALIMENTARIA

El **hambre** es una sensación física incómoda o dolorosa, **causada por no consumir una cantidad suficiente de alimentos**. Se vuelve crónica cuando no se consume una cantidad suficiente de calorías de forma regular para llevar una vida normal, activa y saludable.

Una persona sufre **inseguridad alimentaria** cuando **no puede conseguir los suficientes alimentos que son necesarios** para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable. Esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos y/o a la falta de recursos para obtenerlos.

Los alimentos muy elaborados e hipercalóricos, **es decir**, con alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal son, a menudo, más baratos y fáciles de conseguir que las frutas y verduras frescas. Comiendo esos alimentos se cubren las necesidades diarias de calorías, pero faltan los nutrientes esenciales para mantener el cuerpo sano y en buen funcionamiento.

Los niños que hoy en día se enfrentan al hambre, la inseguridad alimentaria y la desnutrición, pueden tener un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas, como la diabetes, a lo largo de su vida.

821 millones: es el número de personas que están mal alimentadas en el mundo.

En un papel, apunta las cosas que te resulten más sorprendentes e interesantes.



Mira este informe de "El Confidencial" sobre cómo puede afectar la crisis de La Covid-19 al problema del hambre.



Aquí puedes ver el informe mundial sobre las crisis alimentarias y la amenaza de la Covid-19.



Esto ocurría en Madrid a solo dos meses del comienzo de la pandemia.



Diferenciar una "zona de QR".

10 minutos

Para descubrir buenas respuestas debemos formular las preguntas correctas.

Recuerda nuestro reto: **¿Cómo se podrían optimizar los recursos en tu localidad para conseguir el hambre cero?**

Los grandes problemas están normalmente hechos de muchos problemas pequeños.

Tienes 10 minutos para **escribir 10 preguntas sobre lo que has descubierto y las anotaciones que has realizado en la fase anterior.**

No te importe que las preguntas parezcan absurdas, deja volar tu imaginación y cuestiona lo establecido.

Un ejemplo: "¿Si los alimentos son imprescindibles para vivir, por qué no son gratis para todos?"

Pon el cronómetro, ajusta el tiempo y **VAMOS!**



10 PREGUNTAS EN 10 MINUTOS

Evitar palabras y frases en otros idiomas

Remarcar la información más importante.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

5 minutos



CÓMO PODRÍAMOS...

Demuestra tu capacidad para plantear problemas.

Elige una de tus preguntas del ejercicio anterior, la que te parezca más interesante o atrevida y **vuelve a escribirla** comenzando con **¿Cómo podríamos...?**

Por ejemplo:
¿Cómo podríamos ofrecer comida gratis para todas las personas?

¿Cómo podríamos?

Ahora vas a pulir el reto dirigiendo la pregunta a un grupo de población concreto y teniendo en cuenta sus necesidades.

Por ejemplo:
¿Cómo podríamos facilitar el acceso a alimentos gratis a familias con problemas económicos?

(*)
¿Cómo podríamos?

8 minutos



OPERACIÓN IDEA

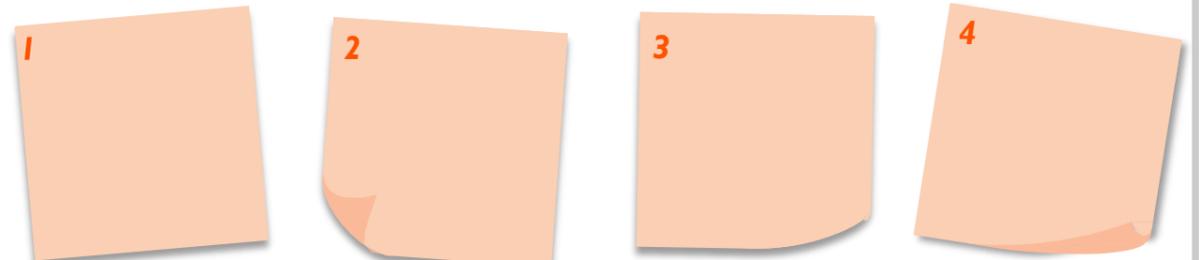
Listos para pensar ideas! Continuamos!!

Especificar a qué pregunta nos referimos.

Vas a pensar 4 ideas que **puedan solucionar la pregunta de la actividad anterior que tiene esta marca: (*)**

Si se te ocurren más, mejor! Anótalas en un papel.

No te limites. Échale imaginación. No hay nada absurdo ni demasiado fantástico. Todo vale.



Ahora vas a jugar con esas 4 ideas. Ves seleccionándolas a tu gusto.

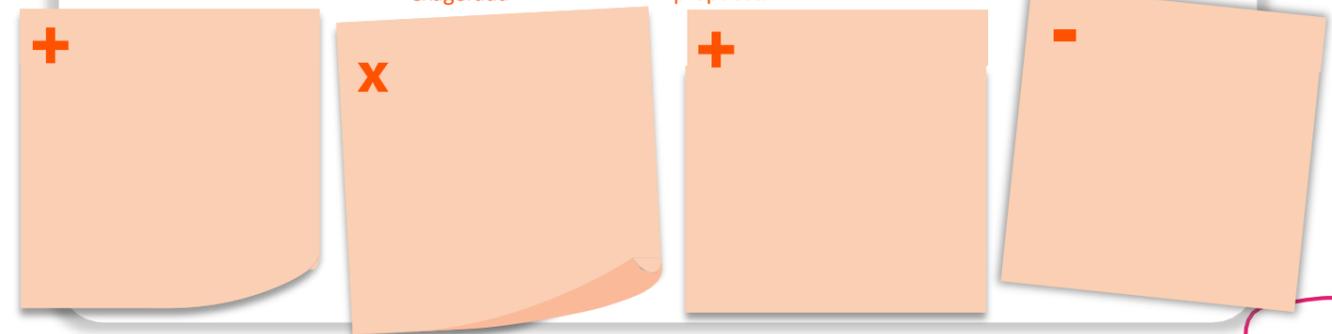
+ Combina 2 ideas generando una más potente

X Añade algo a una idea para hacerla exagerada

- Quitá algún elemento a una idea para cambiar la propuesta

Escribe las nuevas ideas en las etiquetas según el símbolo.

Explica que has hecho



UN CARTEL "DE CINE"

Resulta muy difícil leer texto que está girado

Ahora vas a representar tu idea como si fuera el cartel de una película o de una serie, para que se vea de forma general la solución que hayas elegido.

Tendrás que elegir la idea que te guste más de la actividad 4.

Puedes crearlo en esta hoja o utilizar otros materiales que tengas por casa: cartulinas, rotuladores, tijeras, pegamento, recortes de revistas,...

No utilices demasiados colores o tipos de letra diferentes, elígelos en función a la emoción que quieras transmitir.

Sé original, pero sin crear confusión. Un buen cartel primero atrae la atención y luego debe ser memorable (permanecer en nuestra memoria).

Vamos! Seguro que ya se te empiezan a ocurrir ideas geniales!!



Si se te da bien el ordenador, a lo mejor prefieres hacerlo en digital o utilizar alguna aplicación como Canva, Designer, Befunky, FotoJet, o cualquier otra.

Remarcar más el título.

¿Y qué tiene un cartel de película?

Unos mensajes que dejan intuir la trama y que nosotros tenemos que dirigir hacia nuestra idea (la acción, los objetivos, los beneficios).

Un título corto, legible y sugerente, que contraste con el fondo.

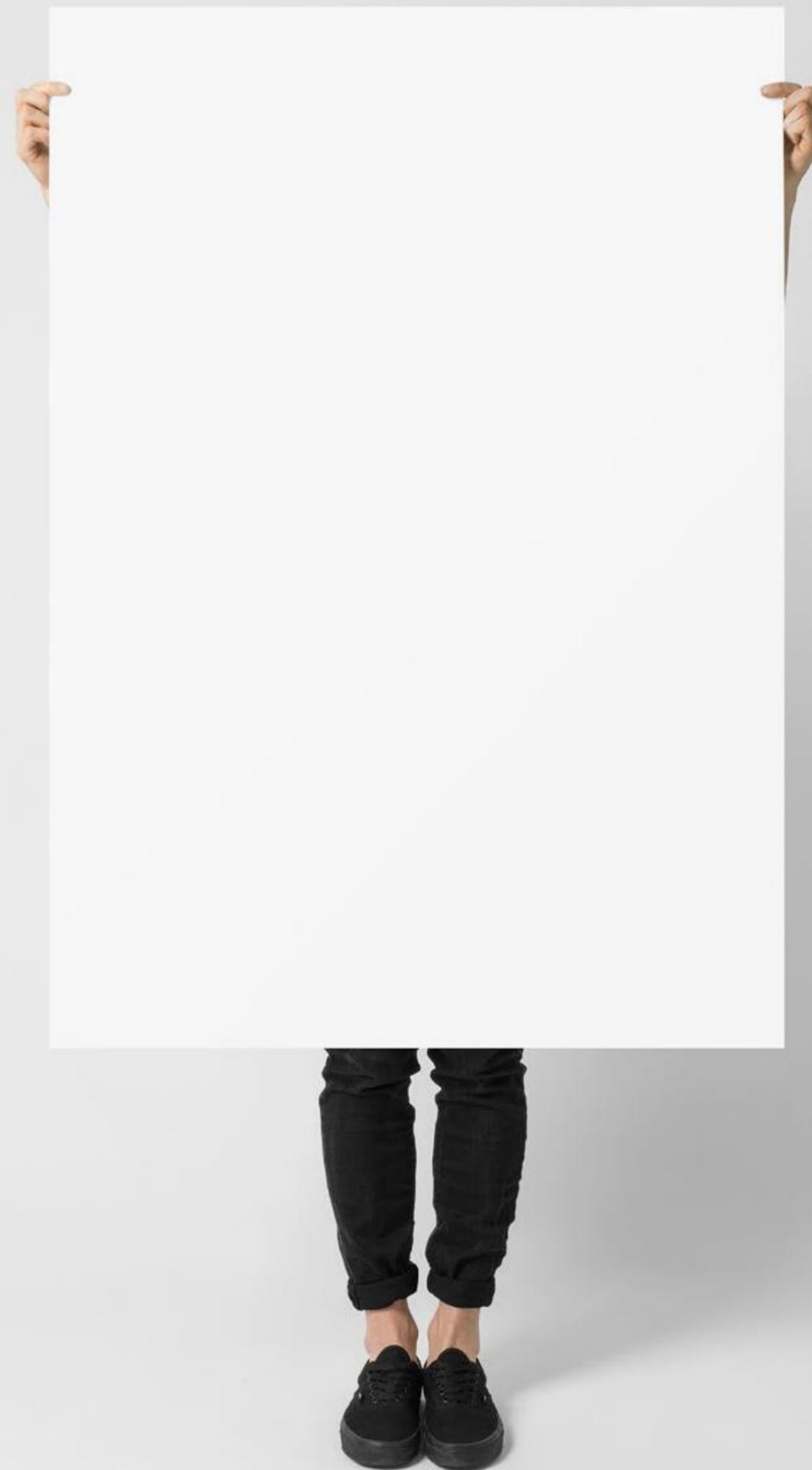
También suelen indicar la fecha del estreno.



Una imagen clara y representativa de la idea.

Un logo del proyecto, o los logos de las empresas participantes en el proyecto y las redes sociales o página web donde completar la información.

Este es un ejemplo que hemos inventado, para explicarte los elementos fundamentales.





• 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 esta 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.

Resulta muy difícil leer texto que esta girado

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.

Información poco clara.

➔ ESTE ES EL RETO QUE TE LANZAMOS!!

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



COLABORAN



ORGANIZAN



Remarcar "punto de información"



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..., hace 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, no tiene acceso aún 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 personas, carecen de acceso a agua potable y disponible en el hogar”.

Diferenciar una "zona de QR".

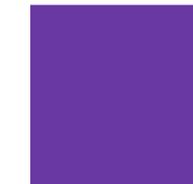
Mira todo lo que nos cuenta la ONU sobre el ODS 3 sobre salud y bienestar.



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



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



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



ELIGE UN CAMINO

Información muy abstracta.

Ya te habrás dado cuenta de que hay diferentes aspectos que afectan a la salud. Al lado, tienes algunos ejemplos:

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



HACEMOS DE REPORTEROS

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

Todo el tiempo que necesites.
Esta actividad es muy importante para hacer nuestra aplicación.

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

Texto de difícil comprensión.

1. Haz **una lista** con 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 consiguieras _____? ¿Por qué?

2. Elige, como mínimo, a 3 personas de tu entorno. **Tienen que cumplir el perfil de usuario de nuestra 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
--------------------------------	----------------------------	--

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

Remarcar como información adicional.

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

3. 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

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



Puedes pintar su aspecto aquí

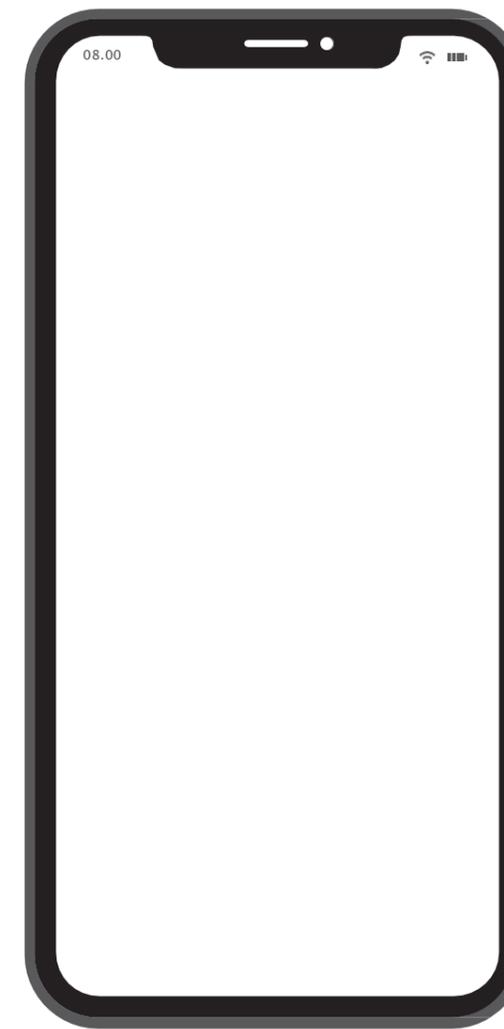
¿Qué problema resuelve la aplicación? _____

¿Qué consigue el usuario con la aplicación? _____

¿Qué funciones tiene la aplicación?

¿Tiene diferentes módulos?

¿Por qué crees que tu aplicación es única?



Diseña un icono

Ponle un nombre

¿Y un eslogan?

Si lo deseas puedes personalizar el fondo.



CREA TU FIREFRAME

Un **fireframe** es un esquema de la app. Es un boceto para entender cómo funcionaría la app: qué se hace en cada pantalla y cómo se ve.

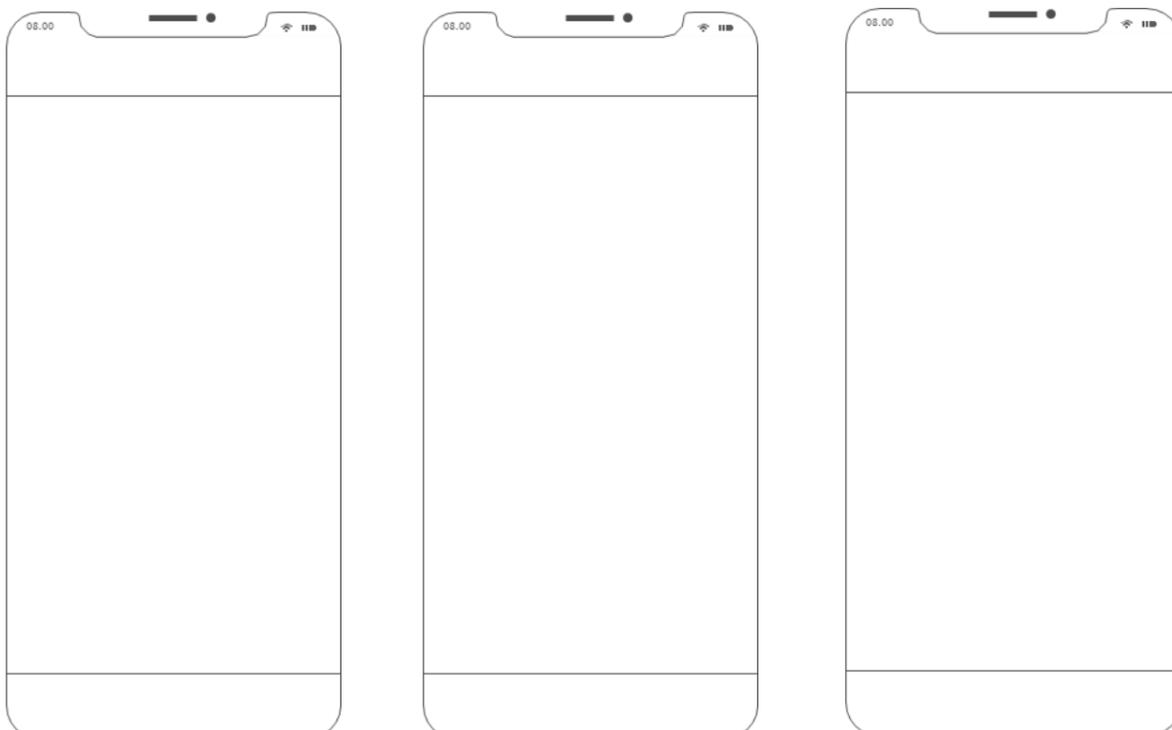
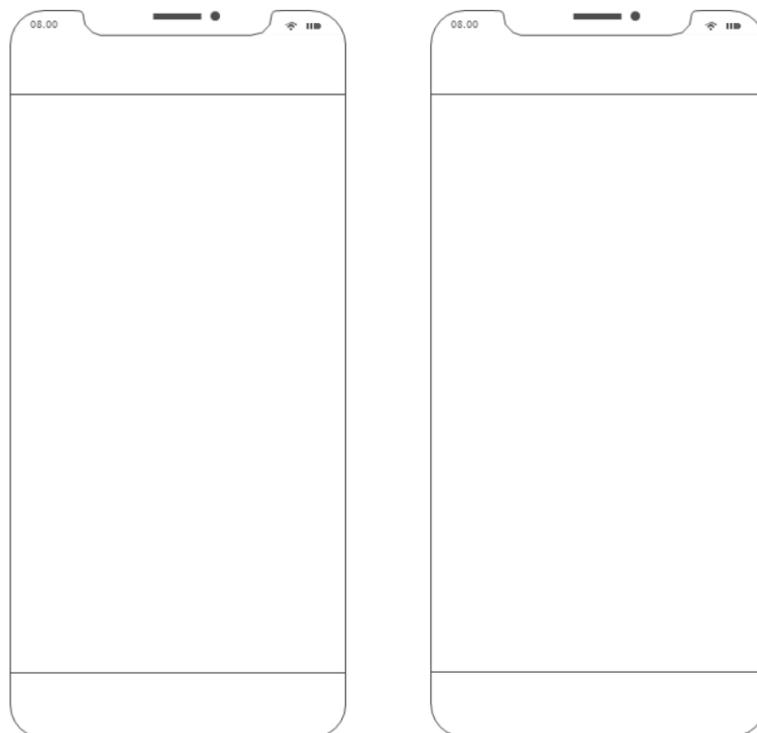
Definición de fireframe

Ahora puedes crear el fireframe de tu app para ver **qué se hace en cada pantalla y cómo se ve.**

- **Como un diseñador de interfaz gráfica (UI):** para que sea agradable y fácil de usar. Puedes elegir los colores, diseñar la forma de los botones y los iconos de la app.
- **Como un desarrollador:** para crear las tareas de cada herramienta, pensando en formularios, creación de cuenta, calendarios, teclados o conexiones con otros dispositivos.
- **Como un diseñador de experiencia de usuario (UX), diseñando la navegación.** Puedes marcar las rutas de navegación, para conectar las diferentes pantallas.

Puedes hacerlo en esta hoja o en otra. Y si se te da bien el ordenador, regístrate gratis en esta página: <https://marvelapp.com/> y hazlo online.

Incluir esto como información adicional



Esperamos que hayas disfrutado con los retos y descubierto temas interesantes.

Te animamos a seguir participando y a que cuentes a otros tu experiencia y así ser cada vez más, aportando juntos para mejorar nuestro mundo.

Ya sabes que puedes seguir el programa "Alzo la mano" desde openkids.net

Hasta pronto, thinker!!



COLABORAN



ORGANIZAN

