



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



Fundación
Aprende con
REYHAN



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEF CIUDAD
MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



RÍO ARRONTE
FUNDACIÓN

GUÍA DE NAVEGACIÓN

CURSO 3: “APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA”.



Índice

- 1 Acceso al curso 3.
- 2 Contenido del curso 3.
- 3 Cuestionario inicial de hábitos.
- 4 Evaluación inicial de conocimientos.
- 5 Sesiones del curso 3.
- 6 Cerrar sesión.
- 7 Evaluación final de conocimientos.
- 8 Cuestionario final de hábitos.
- 9 Links de acceso.



1 Acceso al curso 3.

Paso 1: Ingresa al siguiente link:

https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324

Paso 2: En la página principal, da “clic” en “Iniciar sesión.”

Fundación aprende con **REYHAN**

Inicio Todos los cursos Contacto y preguntas frecuentes Mi cuenta

Mi cuenta

Aquí puedes revisar los avances y certificados de los cursos que has realizado en la plataforma

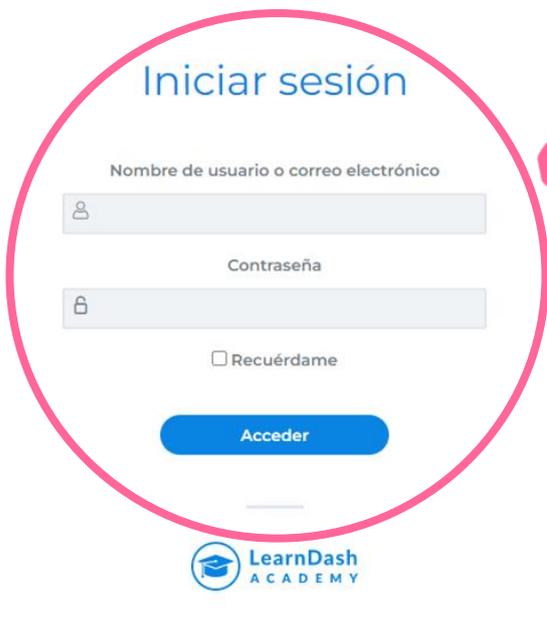
Iniciar sesión

Free APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 1

Free APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 2

Free APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 3

Paso 3. Ingresa el nombre de usuario y contraseña previamente proporcionados.



Iniciar sesión

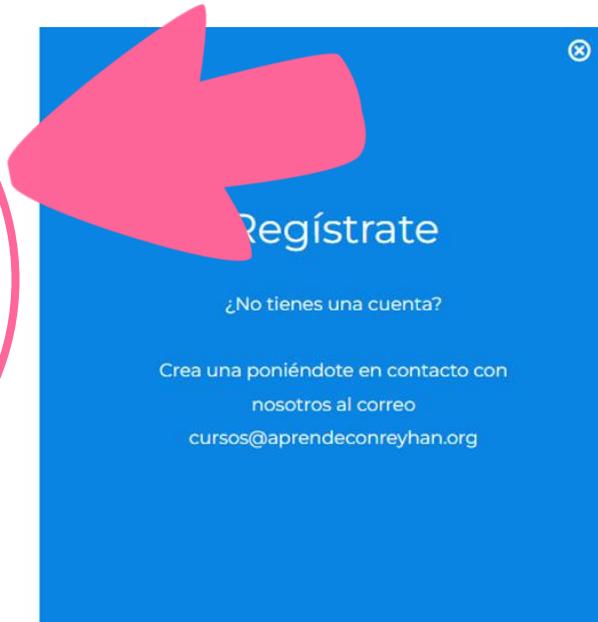
Nombre de usuario o correo electrónico

Contraseña

Recuérdame

Acceder

LearnDash
ACADEMY



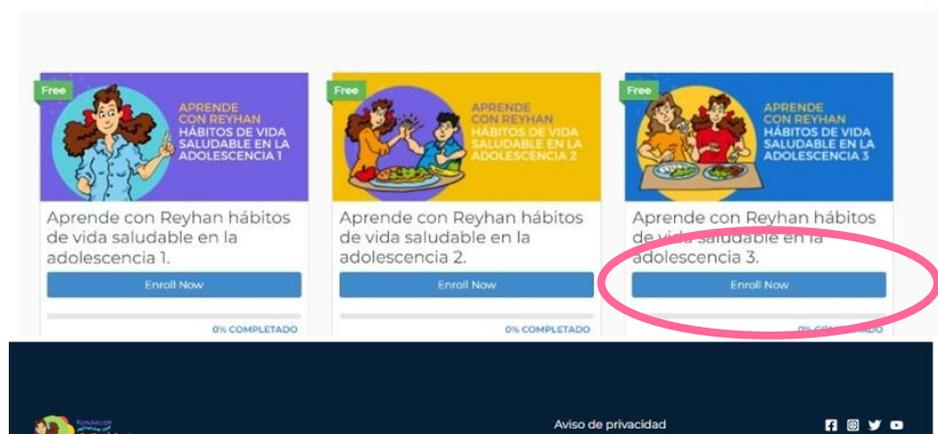
Regístrate

¿No tienes una cuenta?

Crea una poniéndote en contacto con nosotros al correo [cursos@aprendeconreyhan.org](mailto: cursos@aprendeconreyhan.org)



Paso 4. Selecciona el curso “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3” dando “clic” en “Enroll Now” .



Paso 5. En algunos casos tendrás que acceder al curso dando “clic” en “Apuntarme”. Solo vuelve a colocar tu usuario y contraseña proporcionados.



**APRENDE
CON REYHAN
HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLE EN LA
ADOLESCENCIA 3**

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3.

Estado actual

NO INSCRITO

Precio

Gratis

Primeros pasos

Apuntarme

2 Contenido del curso 3.

Paso 6. Deberás dar “clic” en cada una de las secciones de la página principal para conocer en qué consiste el curso.

- ✓ Bienvenida.
- ✓ Introducción.
- ✓ Objetivo general del curso.
- ✓ Objetivos de las sesiones.
- ✓ Requisitos.
- ✓ Forma de evaluación.



Bienvenido (a):

Te damos la más cordial bienvenida al curso “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3” que la Fundación Aprende con Reyhan, junto con la Universidad Autónoma Metropolitana ponen a tu disposición a través de la Plataforma Aprende con Reyhan.

El curso te brindará las herramientas necesarias para adquirir hábitos de vida saludables que te permitan ponerlos en práctica, con la intención de mejorar tu salud y bienestar de acuerdo a tus condiciones y necesidades.

El curso se compone de 8 sesiones con una duración de 8 horas. En cada sesión encontrarás información en texto, así como videos que te facilitarán la comprensión de los temas. Además, resolverás cuestionarios y evaluaciones para conocer tu avance y reforzar tus aprendizajes.



- + Introducción
- + Objetivo general del curso:
- + Objetivos de las sesiones:
- + Requisitos
- + Forma de evaluación

Esperamos que con el presente curso/taller tus hábitos de vida mejoren y tomes mejores decisiones en beneficio de tu salud.

Paso 7. Al final de la página principal puedes observar el contenido del curso:

- ✓ Cuestionario inicial de hábitos.
- ✓ Evaluación inicial de conocimientos.
- ✓ 9 sesiones psicoeducativas.
- ✓ Cuestionario final de hábitos.
- ✓ Evaluación final de conocimientos.

Paso 8. Para que des inicio al curso da “clic” y contesta el “Cuestionario inicial de hábitos”.

Contenido del Curso

Expandir todo

Cuestionario inicial de hábitos.

Evaluación inicial de conocimientos.

Sesión 1 A: Plataforma tecnológica Aprende con Reyhan.

8 Temas

Expandir

Sesión 1 B: Videjuego Aprende con Reyhan.

8 Temas

Expandir

Sesión 2: Actívate.

8 Temas

Expandir

Sesión 3: Hidrátate.

12 Temas

Expandir

3 Cuestionario inicial de hábitos.

Paso 9. Se abrirá una ventana donde deberás dar “clic” en el “Cuestionario 1”. Se te solicitará usuario y contraseña, coloca los mismos.

Cuestionario inicial de hábitos.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Cuestionario inicial de hábitos.

EN PROGRESO

Antes de comenzar el curso, debes acceder a los siguientes cuestionarios de evaluación inicial



Cuestionario 1

Cuestionario 2

Cuestionario 3

Cuestionario 4

Cuestionario 5

Cuestionario 6

Cuestionario 7

Cuestionario 8

Cuestionario 9

Cuestionario 10

Cuestionario 11

Cuestionario 12



Paso 10. Responde las preguntas del “Cuestionario 1” de acuerdo a tu situación.

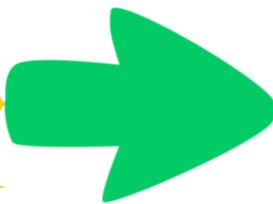


1. Pensando en el jefe o jefa de hogar, ¿cuál fue el último año de estudios que aprobó en la escuela?

- Sin Instrucción
- Preescolar
- Primaria Incompleta
- Primaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Secundaria Completa
- Preparatoria Incompleta
- Preparatoria Completa
- Licenciatura Incompleta
- Licenciatura Completa



Paso 11. Al terminar de responder el “Cuestionario 1”, da “clic” en “Enviar”; después, da “clic” en “Terminar”.



ENVIAR CANCELAR



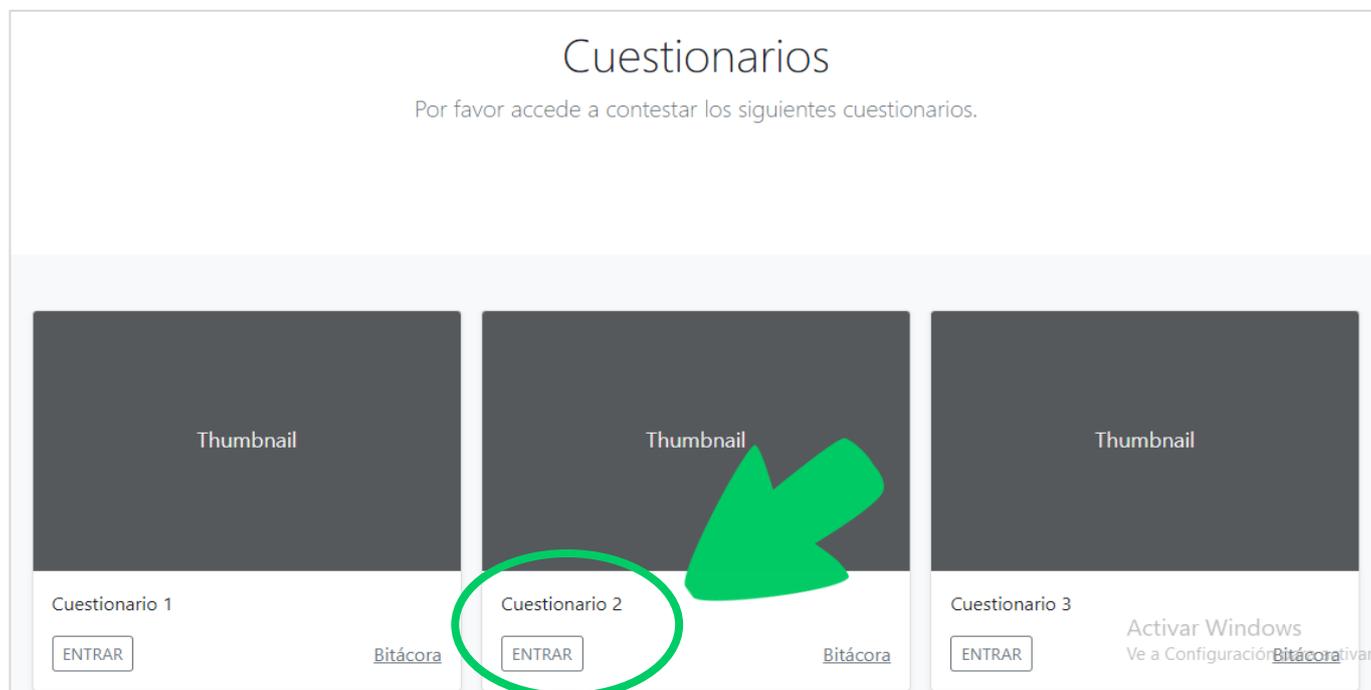
Cuestionario 1
Instrucciones
Marca la respuesta que corresponda a tu situación actual.

Nivel socioeconómico: A/B
Continúa por contestar el cuestionario.

TERMINAR

La plataforma te redirigirá a los cuestionarios que debes contestar.

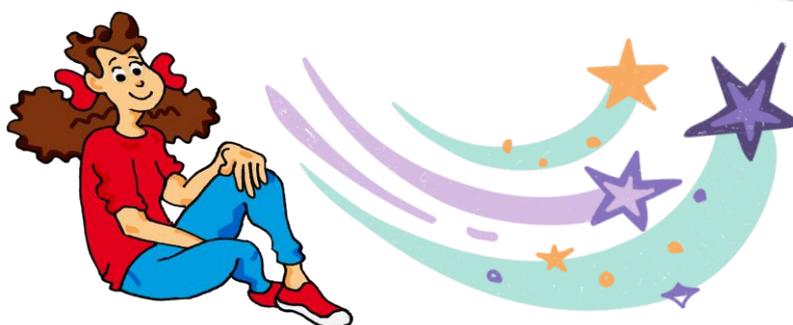
Paso 12. Continúa con el “Cuestionario 2”; y así sucesivamente contesta los demás cuestionarios dando “clic” en “Enviar” y después en “Terminar”. Debes contestar 12 Cuestionarios.



*Lee cuidadosamente las instrucciones de cada cuestionario y responde con veracidad y honestidad.

Nota: En caso de que no puedas acceder a los cuestionarios mediante el curso, puedes ingresar directamente a ellos en el link:

<https://aprendeconreyhan.org/cuestionarios/index.php>



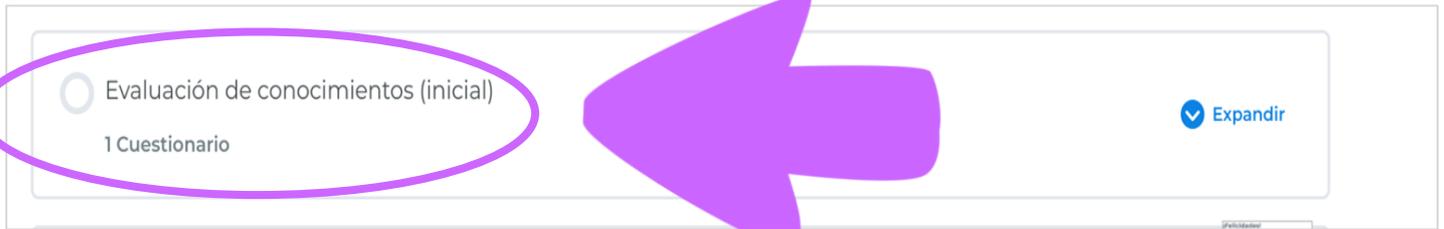
Paso 13: Al terminar los 12 cuestionarios, dirígete nuevamente a la página del curso:

https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324,
coloca tu usuario y contraseña cada vez que ingreses.



4 Evaluación inicial de conocimientos.

Paso 14: Da “clic” y responde la “Evaluación inicial de conocimientos”.

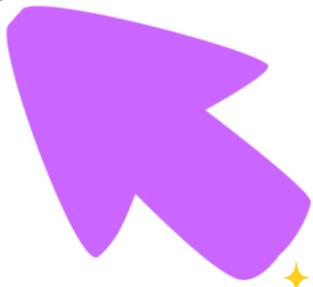


Paso 15: Posteriormente deberás acceder en “Empezar cuestionario”.

Evaluación de conocimientos (inicial).

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Evaluación de conocimientos (inicial). > Evaluación...

Empezar Cuestionario



Paso 16: A continuación, se desplegarán las preguntas de la “Evaluación inicial de conocimientos”, contéstalas y da “clic” en “Siguiente”. Al final podrás visualizar la puntuación obtenida.

1.- ¿El índice de masa corporal (IMC) es la relación que existe entre el peso y la estatura (m) al cuadrado?

A) Verdadero.

B) Falso.

Siguiente

[Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3.](#) > [Evaluación de conocimientos \(inicial\).](#) > [Evaluación...](#)

Resultados

34 de 35 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:04:56

You have reached 34 of 35 point(s), (97.14%)

Puntuación media



Tu puntuación

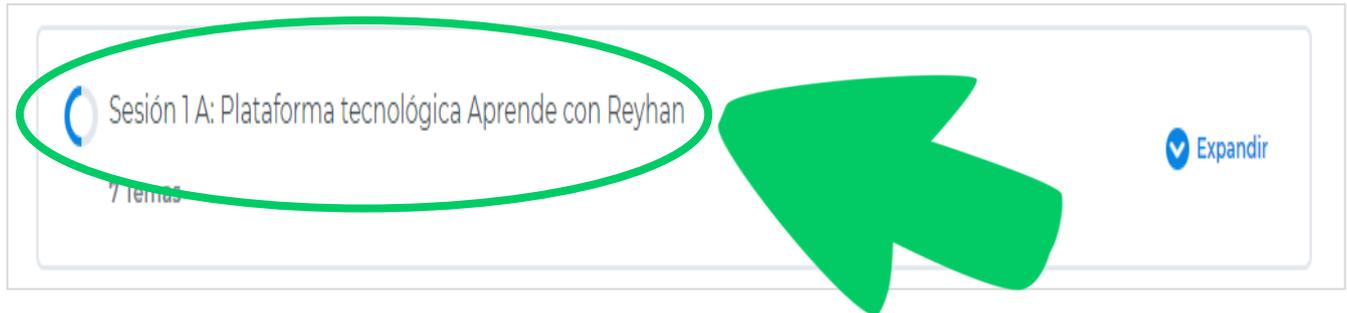


Categorías

*Al contestar todos los cuestionarios y la evaluación inicial, podrás comenzar con la “Sesión 1A”.

5 Sesiones del curso 3.

Paso 17: Debes dar “clic” en la “Sesión 1A: Plataforma tecnológica Aprende con Reyhan”.



Paso 18: Se desplegará una ventana con la información de la “Sesión 1A”.



Objetivo.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Sesión 1A: Plataforma tecnológic...

COMPLETADO



Que la/el alumna/o utilice nuevamente las plataformas tecnológicas, evalúe su estado nutricional, sus requerimientos respecto a la alimentación y su nivel de actividad física.

Escuchar audio:



Nota: En la “Sesión 1A” se encuentran dos botones, uno es “Abrir calculadora” para que evalúes tu estado nutricional, actividad física y consumo de alimentos; y el segundo “Descarga aquí la APP” para que tengas acceso desde tu celular, computadora, iPad, etc., a una aplicación de salud y nutrición y un videojuego educativo de Aprende con Reyhan.

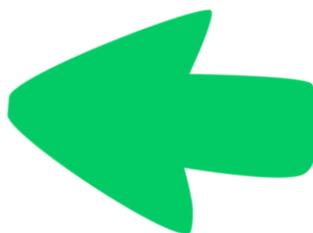
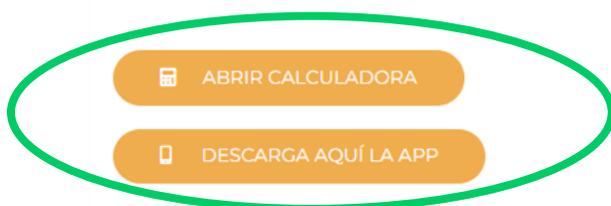


OBJETIVO:

Que la/el alumna/o aprenda a utilizar la plataforma tecnológica, evalúe su estado nutricional, sus requerimientos de energía y su nivel de actividad física.

Uso de la plataforma tecnológica Aprende con Reyhan.

- Herramienta útil y didáctica.
- Promueve hábitos y estilos de vida saludable.



Escuchar audio:



Paso 19: Posteriormente debes ir a la parte inferior para revisar el contenido de la primera sesión A y da “clic” en el primer apartado.

¡COMENCEMOS!

Da clic en el botón
«Objetivo.»
para empezar la Sesión 1A.



Contenido de la Lección 100% COMPLETADO | 7/7 pasos

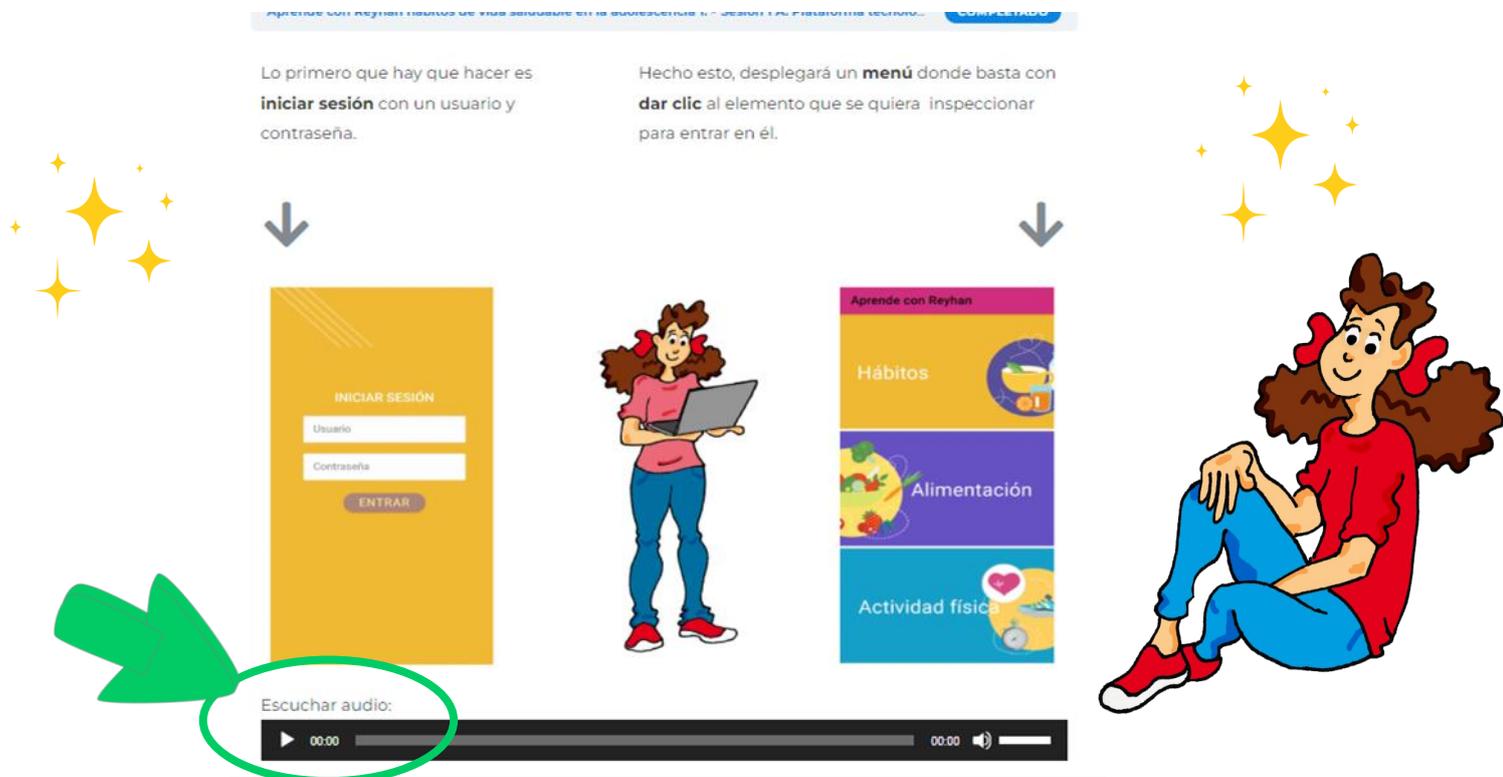
- Objetivo.
- Cómo iniciar sesión y primeros pasos.
- Uso de calculadoras de actividad física y alimentación.
- Consumo de alimentos.
- Resumen.
- Referencias.
- ¡Felicidades!



Paso 20: Lee los textos de las sesiones con atención y escucha los audios disponibles dando “clic” en el botón “Play”.

Lo primero que hay que hacer es **iniciar sesión** con un usuario y contraseña.

Hecho esto, desplegará un **menú** donde basta con **dar clic** al elemento que se quiera inspeccionar para entrar en él.



Escuchar audio:

Paso 21: Si por alguna razón quieres regresar, continuar, o en su caso volver al inicio de la lección, al final de cada página puedes dar “clic” en los botones azules “Lección anterior”, “Siguiente Tema”, según lo que desees realizar.

No olvides dar clic en el **botón:**
«Marcar como completado»
para terminar el tema de esta sesión.



< Anterior Lección

Volver a la Lección

Siguiete Tema >

Paso 22: Da “clic” en “Marcar como Completado”, esto significa que has leído los textos, escuchado los audios y videos mostrados en la sesión.

No olvides dar clic en el botón:
“Marcar como completado”
para terminar el tema de esta sesión.



Volver a la Lección

Marcar como completado ✓

Paso 23: Al final de cada sesión se encuentra disponible un resumen que puedes descargar, dando “clic” en el botón azul.

A continuación, se presenta el resumen del contenido de esta sesión. Léelo con atención.



Haz clic aquí



Paso 24: Al finalizar cada sesión te aparecerán las referencias utilizadas en los contenidos, así como un apartado que indica que has finalizado la sesión.

Referencias.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1. > Sesión 1A: Plataforma tecnológic... **COMPLETADO**

Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludables*.
<https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>



¡Felicidades!

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Sesión 1A: Plataforma tecnológic... **COMPLETADO**

Has concluido el contenido de la primera sesión del Curso 3.



Escuchar audio:



Paso 25: Al terminar cada sesión no olvides realizar la “Evaluación de conocimientos” que se encuentra en la parte inferior del contenido del curso, para esto, dirígete del lado izquierdo y baja con el cursor la barra y da “clic” sobre la evaluación.

- ✓ Actividades de Ocio (Ministerio de cultura y deporte, 2019).
- ✓ ¿Qué es el sedentarismo?
- ✓ Sedentarismo vs inactividad física (Cristi-Montero et al., 2015).
- ✓ Recuerda que...
- ✓ Consecuencias del sedentarismo.
- ✓ Es importante...
- ✓ Beneficios de la actividad física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).
- ✓ ¿Cómo ser más activo?
- ✓ Reto para activarte.
- ✓ Recuerda que...
- ✓ Resumen.
- ✓ Referencias.
- ✓ ¡Felicidades!
- 📄 Evaluación de conocimientos Sesión 2.

Sesión 2: Actívate.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Sesión 2: Actívate.

COMPLETADO

Bienvenidas y bienvenidos a la Sesión 2 del Curso 3, «Actívate».



Paso 26: Da “clic” en “Empezar cuestionario”.

Evaluación de conocimientos Sesión 2.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Evaluación de conocimientos Sesión 2.

Empezar Cuestionario

Paso 27: Da “clic” en “Siguiete” para que puedas avanzar en la evaluación.

1.- Es la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y se realiza con el objetivo de mejorar o mantener los componentes de la aptitud física.

A) Actividad física.

B) Actividades recreativas.

C) Ejercicio.

D) Ejercicio anaeróbico.

Siguiente

Paso 28: Al responder todas las preguntas da “clic” en “Finalizar cuestionario”, de esta forma podrás visualizar tu puntuación. Finalmente da “clic” en “Pulsa aquí para continuar”.

10.- La actividad física mejora el rendimiento académico, la calidad del sueño, la salud física y mental.

A) Verdadero.

B) Falso.

Atrás

Finalizar Cuestionario

10 de 10 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:01:06

You have reached 10 of 10 point(s), (100%)

View Preguntas

Reiniciar Cuestionario

Pulsa aquí para continuar

Nota: En todas las sesiones lee los textos, escucha los audios, ve los videos y realiza las actividades que se te piden en la plataforma. Recuerda “Marcar como completado” y realizar las evaluaciones de cada sesión antes de avanzar a la siguiente.



6 Cerrar sesión.

*Al avanzar o finalizar cada sesión accede a la parte superior derecha y da “clic” en “Cerrar sesión”.



LearnDash ACADEMY

39% COMPLETADO 55/138 pasos

< Anterior Tema

Siguiente Lección >

Hola, DANIELA MORALES LOPEZ

Inicio del Curso

Cerrar sesión

¡Felicidades!

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Sesión 1A: Plataforma tecnológic... COMPLETADO

Has concluido el contenido de la primera sesión del Curso 3.

- Objetivo.
- Cómo iniciar sesión y primeros pasos.
- Uso de calculadoras de actividad física y alimentación.
- Consumo de alimentos.
- Resumen.
- Referencias.
- ¡Felicidades!



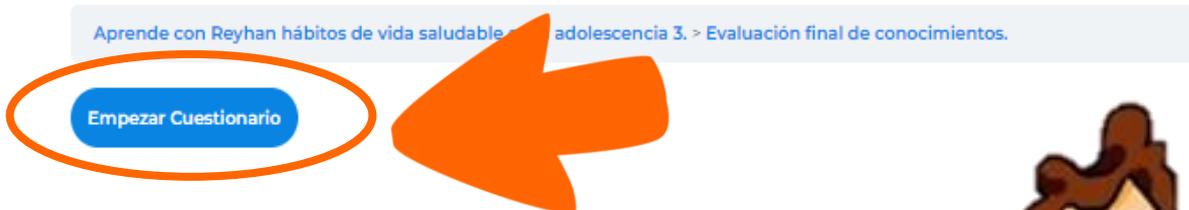
7 Evaluación final de conocimientos.

Paso 29: Después de revisar la sesión 8 “Resumen del Curso 3” responde la “Evaluación final de conocimientos”.



Paso 30: Posteriormente deberás acceder en “Empezar cuestionario”.

Evaluación final de conocimientos.



Paso 31: Contesta las preguntas y da “Siguiente”, al final podrás visualizar la puntuación obtenida.

Evaluación final de conocimientos.

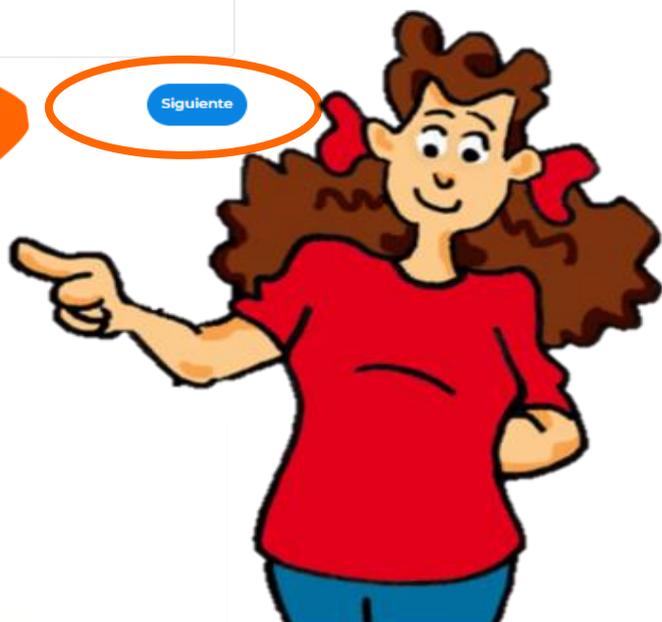
Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Evaluación final de conocimientos.

1.- El ocio es el acto en el cual se emplea un tiempo determinado para la realización de actividades individuales, voluntarias, de entretenimiento y recreativas.

A) Verdadero.

B) Falso.

Siguiente



Evaluación final de conocimientos.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Evaluación final de conocimientos.

Resultados

34 de 35 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:04:56

You have reached 34 of 35 point(s), (97.14%)



Categorías

8 Cuestionario final de hábitos.

Paso 32: Una vez que terminaste de revisar y realizar las 8 sesiones y las evaluaciones contesta el “Cuestionario final de hábitos”. Para comenzar da “clic” en el apartado “Cuestionario final de hábitos”.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3. > Cuestionario final de hábitos.

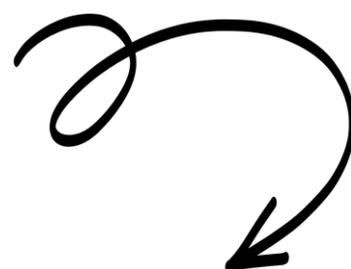
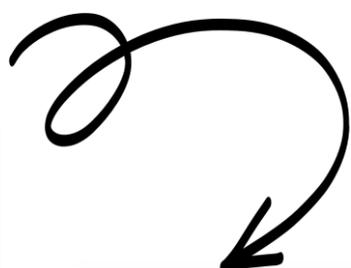
EN PROGRESO

Antes de finalizar el curso, debes acceder a los siguientes cuestionarios de evaluación final



Paso 33: Da “clic” en el “Cuestionario 1”, coloca el mismo usuario y contraseña proporcionados. Recuerda continuar con el “Cuestionario 2” y así sucesivamente hasta completar los 12 cuestionarios.

Nota: Al terminar de revisar y realizar el “Curso 3” se te otorgará una constancia por tu valiosa participación.





¡Tu salud merece tu esfuerzo!



♥ Diviértete.

♥ Aprende.



♥ Practica.

♥ Mejora.

9 Links de acceso.

- Link de acceso al curso “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1, 2 y 3”:
https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324
- Link de descarga de la “Aplicación con calculadora y videojuego Educativo Aprende con Reyhan”:
<https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga>
- Link de descarga de la “Aplicación con calculadora nutricional Aprende con Reyhan” desde Play Store:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.aprendeconreyhan.calculadora>
- Link de acceso directo a la “Calculadora nutricional” que evalúa el nivel de actividad física y la alimentación:
<https://aprendeconreyhan.org/calculadora/login.php>
- Link directo del “Cuestionario de hábitos” de los adolescentes:
<https://aprendeconreyhan.org/cuestionarios/index.php>
- Link de la Fundación Aprende con Reyhan:
<https://aprendeconreyhan.org/>
- Correo para dudas y sugerencias:
aprendeconreyhan@correo.xoc.uam.mx
- Número de celular para dudas y comentarios: 5537073459

¡GRACIAS POR TÚ
PARTICIPACIÓN!