

MÓDULO 1

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Actividad Física



GUÍA DEL FACILITADOR PARA MÓDULO 1

Cultivando Familias Saludables: Actividad Física

Horario	Propósito	
Actividad 1:15 minutos Actividad 2:30 minutos Actividad 3:10 minutos Resumen:..... 5 minutos Total:..... 60 minutos	Incorporar movimiento en la vida diaria es a veces difícil. Caminamos poco y siempre usamos el carro y/o el autobús. En casa tendemos a sentarnos para hacer los quehaceres como doblar ropa, y el tiempo libre, usualmente lo utilizamos sentados frente al televisor o la computadora. La actividad física es esencial para un peso y estilo de vida saludable.	
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorar cuánta actividad física incorporamos en nuestras vidas. 2. Desarrollar más ideas para actividades físicas en la vida diario. 3. Identificar lugares al aire libre para actividades físicas. 4. Introducir la “Tabla de Actividad Familiar.” 		
Actividades		
Actividad 1: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Completar “Lista de Actividades de la Familia” 3. Aprender datos de la actividad familiar 4. Introducir la “Tabla de Actividad Familiar” 		
Actividad 2: Aprender las destrezas básicas de las actividades que los niños necesitan, y desarrollar actividades.		
Actividad 3: Identificar recursos de la comunidad y al aire libre para actividades físicas y resolver problemas.		
Actividad 4: Introducir la “Tabla de Actividad Familiar,” repasar y terminar el taller		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios	Materiales/Equipo
El salón debe ser arreglado con varias mesas para 4-6 personas por mesa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. PPT diapositivas 2. Botes y bolsas para la Actividad 2 3. Contactar recursos en la comunidad antes de la clase para la Actividad 3 según indica Materiales en Actividad 3, y coleccionar información. 4. “Tabla de Actividad Familiar” 	Computadora Proyector Marcadores Plumas/lápices Hoja de Asistencia Bote o canasta para cada mesa Bolsa de papel para cada participante Pizarra grande

MÓDULO 1: ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad 1: Bienvenida

Propósito de la Actividad

- Reconocer lo poco que nos movemos en las experiencias diarias, e introducir la “Tabla de Actividad Familiar” y “Lista de Actividades de la Familia”

Instrucciones

- Dar la bienvenida al grupo y presentar el programa.
- Presentar los objetivos del taller en PPT #2.
- Presentar la *Guía para Padres*.
- Pedir que los participantes busquen la página 13, “Lista de Actividades de la Familia” y estiempon el tiempo que pasan a diario en cada actividad. Pídales que esperen para llenar la última columna.
- Muestre el PPT #3 y #4 “¿Sabía Usted?” y discutir qué aprendieron acerca de su familia de la lista que completaron.
- Muestre PPT #5 y que los participantes formen grupos y juntos llenen la última columna la “Lista de Actividades de la Familia” con ideas.
- Repase los puntos de PPT #6

Guión del Facilitador

- *iBienvenidos a la primera clase! Vamos a escuchar y desarrollar algunas grandes ideas para proveer a nuestras familias con comidas saludables y actividades físicas. A veces es difícil darle a nuestras familias estas cosas. Pero este taller le dará ideas que puede usar para hacer ambas cosas divertidas y favorables para su familia.*
- *Favor de tomar agua y usar el baño cuando usted lo necesite.*
- *Le vamos a dar una Guía para Padres que tendrá muchas ideas y actividades para ayudarlo conforme exploramos comidas y actividades. ¡Hay una sección de notas donde puede escribir anotaciones de ideas que quiera intentar! También encontrará al inicio un lugar para escribir sus metas y logros a lo largo de la serie de talleres.*
- *La Guía para Padres tiene “Lista de Actividades de la Familia” en la página 13 que me gustaría que la completen, excepto la última columna. (Muestre PPT #5)*
- *Hablemos de lo que aprendió hoy.*
- *Veamos algunos hechos acerca de las actividades (PPT #6).*
- *Ahora trabaje con su grupo en su mesa para completar la última columna en su lista.*

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

- Hoja de asistencia
- *Guía para Padres*
- PPT diapositivas #1-5
- Lápices o plumas
- Copias de “Tabla de Actividad Familiar” para todos

Notas:

Apuntes del facilitador

¡Honre la experiencia en la clase. Reconozca a las personas que han sido madres y dígasles que usted desea sus comentarios y ayuda que puedan aportar!

Actividad 2: Actividad de Destrezas y Lluvia de Ideas

Propósito de la Actividad

- Dar ideas para actividad física en nuestras vidas diarias.

Instrucciones

- Repase PPT. #7, #8, “Destrezas de Actividad Física” y discuta que es importante que los niños desarrollen estas destrezas y que los adultos desarrollen y mantengan sus destrezas de balance y motoras para prevenir caídas y problemas de espalda y músculos.
- Provea un bote en cada mesa lleno de porciones cortadas del folleto “Actividad Bolsa de Ideas para Hacer en Casa”. Cada grupo deberá tomar turnos para sacar un papel de bote e identificar una actividad que se pueda hacer en casa para usar la destreza. Pídale a los grupos que anoten sus ideas en la parte de atrás del papel.
- Cuando los grupos hayan identificado varias actividades, pida que todos se paren y pretendan hacer una o más de las actividades del grupo.
- Proveer a cada persona una bolsa de actividades con ideas y pedazos de papel en blanco para que escriban sus propias ideas para incluir en la bolsa.
- Deles tiempo para escribir sus ideas favoritas en la *Guía para Padres* así como en sus pedazos de papel.

Guión del Facilitador

- *Todos necesitamos desarrollar ciertas destrezas físicas en movimiento, estabilidad y control de objetos. ¿Cuáles son algunas destrezas que ustedes creen pertenecen a esta categoría? Estas PPTs (#7, 8) muestran muchas de las destrezas que usted y su hijo deben desarrollar.*
- *Podemos hacer actividades en casa con cosas que tenemos disponibles para ayudarnos a desarrollar estas destrezas. La próxima actividad le dará más ideas.*
- *Vamos a tomar turnos para sacar un papel e identificar una actividad que pueda hacerse en casa para practicar esa destreza. Por ejemplo, si saca el papel “deslizarse”, usted y su hijo pueden trapear el piso con toallas mojadas y deslizarse por la casa. Si saca el papel “tirar”, usted y su hijo pueden separar la ropa y tirarlas dentro de canastas, o usted y su hijo pueden tirarse una bola de papel enrollado. Piense de cosas diarias que están por su casa que su hijo, y usted o toda la familia puedan hacer. Escriban sus ideas como grupo.*

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

- Botes para cada mesa llenos de porciones recortadas del folleto “Actividad Bolsa de Ideas para hacer en Casa”
- Bolsa de papel para cada persona con porciones de “Actividad Bolsa de Ideas para hacer en Casa” y unos papeles en blanco para ser repartidos en las mesas
- PPT. #7, #8

Notas:

- *¡Vamos a practicar algunas de las actividades! ¿Quién tiene una actividad que quiera compartir? (Que todos participen en la actividad.)*
- *¡Aquí tienen una bolsa de actividades que pueden tener en su casa y usarla a diario con su hijo (o usted misma) para proveer actividades—especialmente cuando estén aburridos o hayan estado sentados por mucho tiempo! Hay unas en blanco para que pueda agregar sus propias ideas que hemos discutido. Escriba sus ideas favoritas en su Guía para Padres.*

Notas:

Actividad 3: Áreas de Actividades en la Comunidad y al Aire libre

Propósito de la Actividad

- Identificar lugares en la comunidad para ir y estar activos

Instrucciones

- Discutir las dificultades de encontrar áreas al aire libre que sean seguras para que los niños y los adultos puedan jugar y estar activos. Pida a los participantes ideas de dónde pueden ir y que compartan sus respuestas con los demás.
- Use la cartulina y pida a los participantes que den los obstáculos y soluciones para ser activos físicamente en la comunidad.
- Desafíe a los participantes a planear salidas esta semana donde puedan estar activos físicamente fuera de sus hogares.

Guión del Facilitador

- *No siempre queremos estar dentro de la casa para ser activos. ¿Cuáles son algunos lugares que usted frecuenta cuando quiere salir para estar activo? (Comparta la información que usted investigó de lugares alrededor de la comunidad.)*
- *No siempre es fácil poder salir al aire libre. Vamos a escribir algunos de los obstáculos que nos impiden salir o ir a algún lugar y estar físicamente más activos.*
- *Veamos si podemos encontrar algunas soluciones a estos problemas.*
- *¿Quieren tratar algunas de las ideas que hemos compartido esta semana para salir de la casa y ser más activos físicamente?*

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- Cinta
- Cartulina grande titulada “Ser Activos Físicamente en la Comunidad” y 2 columnas tituladas “Obstáculos” y “Soluciones”
- Identifique con tiempo centros de recreación locales, parques, YMCAs, escuelas que permitan que los niños y los adultos usen sus parques de juego y el gimnasio, centros comerciales con áreas de juego y otros lugares que los padres y los niños puedan ir para estar activos
- Averiguar si los centros que cobran para entrar tienen descuentos para las familias con finanzas limitadas. Traiga folletos para cada persona

Notas:

Actividad 4: Resumen

Propósito de la Actividad

- Para discutir el uso de “Tabla de Actividad Familiar” y repasar

Instrucciones

- Introducir la “Tabla de Actividad Familiar” y pídale a todos que la coloquen en el refrigerador, la usen, y que la traigan la próxima semana con ellos.
- Presentar los objetivos de aprendizaje.
- Pedirle a participantes que usen “Actividad Bolsa de Ideas para Hacer en Casa”.
- Anime a los participantes a salir por lo menos una vez en la próxima semana y ser más activos.

Guión del Facilitador

- *Esta es la “Tabla de Actividad Familiar,” y tiene otra copia en su Guía para Padres. La vamos a usar por varias semanas. Puede ponerla en su refrigerador y todos en la familia pueden participar. Cuando alguien complete 15 minutos de actividad física pueden poner su nombre o una foto que lo represente (como una flor o el sol) en la tabla.*
- *La parte de arriba está reservada para las actividades en familia. Cuando llene 5 espacios con actividades en familia, ¡Usted recibe un premio familiar! Planee una actividad familiar especial como ir a nadar a la alberca, una actividad en el parque o cualquier otro premio que no sea comida.*
- *Puede pedirle a los niños que le ayuden a identificar los premios que van a tener cuando completen un número de actividades. De nuevo, es mejor que no sean artículos de comida pero podría ser el tener un tiempo especial con Mamá y Papá. Si su hijo es muy pequeño para que le ayude, úselo como un incentivo para que usted y su esposo hagan ejercicio.*
- *(Use PPT #9 para el resumen) Aprendimos diferentes formas de ser activos y desarrollar unas ideas para actividades. También identificamos lugares en la comunidad que podemos visitar para estar más activos y algunas formas para lograrlo.*
- *Esta semana salga por lo menos una vez para estar activo. ¡Camine alrededor de la cuadra o en el centro comercial, o lleve una pelota al área de juegos y lance o ruédela a su niño! Puede llevar a su hijo al parque, pero asegúrese de hacer actividades para usted también—camine un poco, empújelos en los columpios, etc. Recuerde anotar las actividades en la Tabla de Actividad Familiar.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- PPT diapositivas #5, #9
- Evaluación
- *Guía para Padres*
- Copias del folleto “Tabla de Actividad Familiar”

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Comparta con las participantes embarazadas que su parto será mejor y tendrán menos complicaciones si están en una buena condición física. Deben hacer ejercicio a diario. ¡Su grupo puede darle ideas para que ellas realicen el ejercicio que necesitan!

Ideas para Padres de Infantes:

Anime a los padres a hacer ejercicios con su infante como acostarse boca arriba y doblar las rodillas, poner al bebé en las rodillas y levantar la rodilla del bebé. Que sostengan seguro al bebé. El grupo puede dar ideas de diferentes ejercicios acompañadas por su bebé.

Notas:

UN REPASO FOLLETOS Y ACTIVIDADES



ACTIVIDAD DE DESTREZAS

Recorte las palabras y coloque en un bote o canasta en cada mesa. Tenga 5-7 papeles por mesa. Puede que tenga que repetir si tiene varias mesas. Pídales que escriban sus ideas para más actividades por detrás del papel.



DOBLARSE



VOLTEARSE Y
ESTIRARSE



ESQUIVAR



SACUDIRSE



EMPUJAR Y JALAR



AGARRAR



DESLIZARSE



SALTAR PARA ARRIBA,
PARA ABAJO, PARA
ADELANTE Y PARA ATRÁS



BRINCAR



PERSEGUIR



TIRAR



ESTIRARSE



MECERSE



BALANCEARSE



CORRER Y PARAR



SALTAR



CAMINAR



ESCALAR

Actividad Opcional: Usar un Pedómetro

Propósito de la Actividad

- Aprender cómo usar un pedómetro

Instrucciones

1. Los pedómetros pueden comprarse a bajo precio por mayoreo. Puede comprar los pedómetros por medio del internet y buscarlos bajo “buying pedometers in bulk” o “inexpensive pedometers.” Agencias de salud, compañías de seguro y doctores pueden ser contactados porque ellos puedan proveerlos gratis.
2. Use PPT. #11, “Pedómetro,” para explicar qué es un pedómetro.
3. Obsequie un pedómetro a los participantes.
4. Use PPT. #12, “Como Usar un Pedómetro,” para explicar cómo se usan.
5. Provea a los participantes una tabla y pídales que escriban cuántos pasos caminaron en el día y que lo reporten en la próxima clase.
6. Prometa (y tráigalo a la próxima clase) un regalo o un premio donado a la persona que más pasos caminó.

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- PPT diapositivas #11, #12 de Pedómetros, que se encuentran al final de las diapositivas de este módulo
- Pedómetros

Notas:

Actividad Bolsa de Ideas

Corte cada cuadro de esta página y los que estén en blanco de la otra página. Póngalos en una bolsa. Entregue a los participantes los cuadros en blanco y pídale que escriban sus ideas y las guarden en la bolsa.

	Patinar en Casa	<p>Ponga papel en el piso, uno por cada pie. Ponga algo de música (música suave es mejor). ¡Entonces a patinar en el cuarto!</p>
	Bolas de Nieve	<p>¡Tome varias hojas de papel y hágalas en forma de bolas! Empiece a tirarse el uno al otro como si fueran bolas de nieve.</p>
	Curso Obstáculos	<p>Voltee una silla, cuelgue una sábana sobre el sofá, ponga cuerdas en el piso para caminar, una canasta para meterse, etc., ¡Todos a vencer el curso de obstáculos!</p>
	Boliche	<p>Use rollos de papel o doble papel como botes y párelos juntos como pernos de boliche. Use una pelota para lanzarla a los pernos y a tumbarlos.</p>
	Puente a la vista	<p>Ponga 2 piezas de cuerdas como de 4-6 pies de largo separadas como 12 pulgadas. Este es el puente. Cada niño lo debe cruzar. ¡Junte las cuerdas cada vez más unidas!</p>
	Salto de Rana	<p>Ponga juguetes en 4 esquinas como un cuadro. Tome turnos agachándose en medio del cuadro y saltar a cada esquina y capturar la mosca con la lengua</p>
	Isla del Tesoro	<p>Siéntese en el suelo y ponga juguetes a su lado. Pretenda ser un pirata en una isla durmiendo. Cierre sus ojos y su chico debe moverse suavemente para agarrar un juguete. Cuando usted abra los ojos él debe detenerse o regresarse. ¡Cuando él recoge un juguete es tiempo que otro miembro busque el tesoro del pirata!</p>
	No lo Despierte	<p>Pretenda el bebé duerme en casa y que todos caminen con cuidado. Diga ya despertó y que todos gateen como bebé.</p>
	Jugar Básquetbol	<p>Hacer una pelota de papel. Use una canasta o caja y que los niños tiren la pelota por abajo y por arriba para hacer las canastas con las bolas.</p>
	Doblar y Estirar	<p>Cante y haga movimientos así: <i>Doblar y estirar tocar el cielo</i> <i>Pararse en las puntas de los dedos bien alto</i> <i>Doblar y estirar alcanzar las Estrella</i> <i>Allá va Júpiter, ahí viene Marte</i> Repita el canto varias veces y estírese lo mas que pueda</p>

¡Espacios para que los Participantes Creen sus Actividades!

Actividades Adicionales

<p>Actividad física relacionada con el tema de los padres</p>	<p>Actividad de globo: Ponga ideas individuales para las familias dentro de varios globos, llénelos de aire y amárrelos. Dar globos a varios miembros del grupo. Deben de pasárselos entre los miembros del grupo lanzándolos al aire. Si el globo se cae, todos se paran, y la persona que perdió el globo lo revienta y lee la idea al grupo. Entonces todos comienzan el juego hasta que todos los globos se hayan reventado. ¡Recuerde a los miembros del grupo lanzar los globos alto!</p>
<p>Actividad físicas relacionada con el tema de niños</p>	<p>Caminata de Animales: Recorte fotos de animales. Muéstrela una al niño y que camine como el animal; pretenda comer como el animal, y por último, a dormir como un animal.</p>
<p>Actividad Padre-niño basada en el tema</p>	<p>Bolsa de Actividad: Use la bolsa de actividad que los padres llenaron para escoger una actividad que puedan hacer juntos.</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p>	<p>Libro: <i>Cazaremos un León</i>, por David Axtell Actividad: ¡Los niños pueden actuar el libro mientras usted lea cada página!</p>

Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia	Tiempo en familia		
				 <h1 style="margin: 0;">TABLA DE ACTIVIDAD FAMILIAR</h1> <p style="margin: 0;">Nombre en la etiqueta para cada 15 minutos de actividad</p> <p style="margin: 0;">Dos por día</p> <p style="margin: 0;">5 = ¡Diversión!</p> <p style="margin: 0;">Tiempo en familia = un adulto e hijo/a, dos adultos o toda la familia</p> <p style="margin: 0;">¡“X” para una actividad en familia!</p> <p style="margin: 0;">Una escapada por día</p> <p style="margin: 0;">5 = ¡una salida o un convite familiar!</p> 															

Resumen Abreviado de Investigaciones e Implicaciones para el Entrenador (Bibliografía completa se encuentra al final del manual.)

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Godbey, G. & Mowen, A. (2010)	La mayoría de las actividades que ocurren en los parques son de un nivel moderado a alto, y el promedio de las visitas al parque son de 2 horas. Los parques públicos son recursos críticos para las comunidades minoritarias.	Infórmese acerca de los parques en la comunidad. Provea información a los participantes para que sepan los recursos que tienen y cómo pueden tener acceso a ellos. Planee dar una sesión en el parque si tiene áreas de picnic cubiertos.
Tudor-Locke, C., Johnson, W.D., & Katzmarzyk, P.T. (2010)	Una encuesta de adultos en U.S.A. indica que muchas de las actividades de los adultos son sedentarias. La cantidad mayor de actividad moderada es la preparación de comidas para hombres (12.8%) y mujeres (37.63%). Soló 5% reportó una actividad vigorosa.	Que los participantes monitoreen la intensidad y cantidad de actividades que realicen por un par de días para ver lo poco que están ejercitando sus cuerpos. Anímelos a estar al tanto y buscar por otras maneras de cómo ser más activos.
Bravata D.M., Smith-Spangler C., & Sundaram V, et al. (2007)	Un análisis de 26 estudios acerca del uso de pedómetros muestra que el uso de un pedómetro está asociado con un significativo aumento de actividad física y una reducción significativa de presión de sangre e índice de masa corporal.	Muchas agencias de salud y compañías médicas proveen pedómetros gratis. Trate de darles pedómetros a sus participantes y use la información de la lección opcional para enseñarles cómo usar el pedómetro correctamente.