

# MÓDULO 2

## CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

### **Cómo Controlar Nuestro Peso**



# GUÍA DEL FACILITADOR PARA MÓDULO 2

## Cultivando Familias Saludables: Cómo Controlar Nuestro Peso

Horario	Propósito	
Actividad 1: .....10 minutos Actividad 2: .....10 minutos Actividad 3: .....15 minutos Actividad 4: .....20 minutos Resumen: ..... 5 minutos Total: ..... 60 minutos	Controlar su peso puede ser difícil. Tener sobrepeso o ser obeso lleva a consecuencias serias de salud para los niños y los adultos. Durante los últimos 30 años el número de niños con sobrepeso se ha duplicado y el número de niños obesos se ha triplicado. Padres de niños con sobrepeso algunas veces también sufren de sobrepeso y tienen prácticas alimenticias que contribuyen al sobrepeso del niño. Niños de minorías están en riesgo (excepto los niños asiáticos). Este módulo explora cómo reconocer, prevenir y controlar problemas de peso.	
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar el peso apropiado para los niños y los adultos.</li> <li>2. Reconocer las actitudes, tradiciones, hábitos y rutinas familiares que contribuyen a la obesidad y las consecuencias a largo plazo.</li> <li>3. Dar ideas de nuevas rutinas, hábitos y tradiciones que disminuirán la obesidad.</li> </ol>		
Actividades		
<b>Actividad 1:</b> Bienvenida: Dibujar un centavo de memoria		
<b>Actividad 2:</b> Explicar y determinar (IMC) el índice de masa corporal		
<b>Actividad 3:</b> Juego de globo: ¿Cuáles tradiciones y rutinas contribuyen a la obesidad? ¿Qué podemos cambiar en nuestra familia para promover un estilo de vida más saludable?		
<b>Actividad 4:</b> Juegos de mesa con Ideas para Cambiar Tradiciones y Hábitos		
<b>Actividad 5:</b> Resumen		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios	Materiales/Equipo
El salón debe ser arreglado con varias mesas para sentar 4-6 personas por mesa.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clasificar fotos y clasificar pizarra</li> <li>2. Globos con preguntas adentro</li> <li>3. Juegos de mesa, Cartas, Marcadores y Dados para cada mesa</li> </ol>	Computadora Proyector PPTs Marcadores Plumas/Lápices Hoja de asistencias Globos grandes Báscula <i>Guía para Padres</i> Opcional: regalos para resumen

## MÓDULO 2: CÓMO CONTROLAR NUESTRO PESO

### Actividad 1: Bienvenida

#### Propósito de la Actividad

- Bienvenida
- Reconocer que personas se ven más delgadas o más gordas de lo que en verdad son.

#### Instrucciones

1. Tenga papel y lápices en cada mesa. Use diapositiva #2 en la pantalla mientras todos llegan, y pídeles que dibujen un céntimo de la memoria.
2. Dé la bienvenida al grupo.
3. Recuérdeles que ellos han visto miles de centavos durante todas sus vidas.
4. Muestre a participantes PPT #3 y hable que aunque hemos visto algo varias veces y trabajamos con eso, no siempre lo observamos correctamente.
5. Lo mismo es verdad con las actitudes y las percepciones acerca de nuestro peso y el de los niños.
6. Pregunte: ¿Qué tanto le cuesta a usted controlar su peso? ¿El peso de su hijo?

#### Guión del Facilitador

- *Bienvenidos a nuestra sesión sobre el manejo del peso. Mire en la pantalla y dibuje un centavo si no lo ha hecho. Mire en la pantalla (PPT #2) ¡Recuerde, no vea uno, hágalo de memoria!*
- (Permita que terminen la actividad mientras usted introduce la sesión, explique dónde está el agua y dónde firmar, etc.)
- *Quizás usted o alguien en su familia o un amigo ha tenido un problema de peso. Puede ser difícil de controlar. Vamos a hablar de cómo identificar si usted tiene un problema y qué puede hacer al respecto.*
- *Ahora mire un centavo (muestre PPT #3). ¿Hizo todo correctamente en su dibujo? Casi todos nosotros tenemos problemas notando los detalles de las cosas y personas que vemos todos los días, incluso cosas que vemos toda la vida.*
- *A veces no nos damos cuenta del peso. Sabemos cuándo la ropa nos aprieta pero no notamos que estamos en sobrepeso u obeso. Especialmente no lo notamos en nuestros niños. A veces pensamos que es gordura de bebé que ellos dejarán al crecer, pero las investigaciones muestran que pocos niños dejan la gordura de bebé después de 2 años.*

#### Tiempo: 10 minutos

#### Materiales:

- PPT #2 ¡Bienvenida!
- PPT#3 Centavo
- Hoja de asistencia
- *Guía para Padres*
- Hojas en Blanco
- Lápices

#### Notas:

## Actividad 2: Explicar y Determinar el IMC

### Propósito de la Actividad

- Enseñar a padres cómo identificar el Índice de Masa Corporal (IMC) de ellos y de sus niños, de entender la relación con el control de peso

### Instrucciones

1. Use PPT #6, “Reconociendo el Peso Apropiado,” y use la Guía de Padres para discutir la necesidad de calorías de los adultos y los niños y el hecho de que los adultos necesitan menos calorías conforme avanzan en edad.
2. Explique qué es el IMC y que los participantes identifiquen su IMC usando las PPTs #7 y #8.
3. Diga a los participantes que usen la computadora o el internet de su celular para identificar el IMC de sus hijos usando el Internet en el sitio en PPT #9, “Calcular el IMC de su Niño,” y en la *Guía para Padres*. Si tienen más niños, pídale que ingresen sólo a un niño por este momento.
4. Tendrá que ayudar a unos participantes para proveerles esta información si usted tiene acceso al Internet o pídale a los otros que se ayuden si tienen celular con internet. Si usted es el único proveyendo la información para ellos, inicie la próxima actividad, y cuando ellos estén recogiendo las cartas juntos, complete esta actividad.
5. Si nadie tiene acceso, anímelos a que lleven su *Guía para Padres* a la biblioteca o con un amigo y que busquen el IMC de sus niños.... La dirección del internet está en la *Guía para Padres*.
6. Use PPT # 10, 11, “Causas de los Problemas del Control de Peso,” para proveer información del control de peso. La investigación muestra que hispanos, afroamericanos, y los niños de escasos recursos tienen más alta tendencia a tener sobrepeso y obesidad que los anglos, y los niños de clase media. Discuta las implicaciones de esto y la otra información en su PPT.

### Guión del Facilitador

- *Miremos la página #11 de su Guía para Padres “Calorías por Edad y Sexo para Niños o Adultos Moderadamente Activos.” Cuando los adultos avanzan en edad ellos en verdad necesitan menos calorías. Los niños también tienen necesidades muy específicas de calorías. Cuando comemos mucho recibimos muchas calorías, si no hacemos suficiente ejercicio y no usamos las calorías, se hacen grasa y nos hacen tener sobrepeso.*

**Tiempo: 10 minutos**

### Materiales:

- *Guía para Padres*
- Computadora o teléfono para buscar el IMC de niños (si disponible)
- PPT #6 Reconociendo el Peso Apropiado  
PPT # 7 IMC
- PPT #8 Adultos IMC
- PPT #9 Determinar el IMC de niños
- PPT #10, 11 Causas de los problemas del Control de Peso

### Notas:

El Índice de Masa Corporal se llama Body Mass Index (BMI) en inglés.

- *Una forma de controlar su peso es determinando su IMC. Las próximas PPTs lo explicarán mejor.*
- *¿Cuál es su IMC? Use la tabla del PPT# 8 o en su Guía para Padres en la página 17 para identificar su propio IMC.*
- *El IMC de un niño (PPT # 9) se mide en una forma diferente usando las tablas de altura y peso. Son difíciles de entender. El Centro de Control de Enfermedades ha provisto una forma en el internet para escribir la altura, peso y edad de su hijo para determinar su IMC. Le proveemos la información en su Guía para Padres en página 18.*
- *Hay muchas causas que contribuyen a problemas del control de peso (Use el PPTs 10, 11). Unos grupos de personas son más propensos a tener problemas de control de peso que otros, y esto puede resultar en mala salud para los niños y los adultos. El tomar pasos ahora para mantener un peso saludable puede evitar que esos asuntos de salud se vuelvan un problema.*

**Notas:****Apuntes del facilitador**

Use boletos para animar la participación y para que regresen a tiempo del receso. Repártalos y al final de la clase que escriban su nombre en el boleto y tenga una rifa de premios.

## Actividad 3: Tradiciones, Actitudes y Rutinas que Llevan a la Obesidad

### Propósito de la Actividad

- Entender actitudes, tradiciones, etc. que llevan a hábitos no saludables de comer y problemas con el control del peso.

### Instrucciones

1. Discuta hábitos, tradiciones y rutinas que llevan a tener sobrepeso o ser obeso.
2. Tome los globos preparados, láncele uno a alguien, que lo reviente y lea las preguntas; todos pueden responder.
3. Preguntas en los globos (también están en el folleto):
  - a. *¿Cuáles son algunas de las comidas favoritas de su familia que no son saludables?*
  - b. *¿Cuáles son algunas de las tradiciones en su familia que puedan causar problemas de control de peso? (por ejemplo, siempre comemos una cena completa en el Día de Acción de Gracias (Thanksgiving) y después nos sentamos toda la tarde a ver la televisión, o nuestra abuela siempre usa grasa de tocino para cocinar todos los vegetales) O mi abuela siempre dice un “un niño gordito es un niño saludable.”*
  - c. *¿Cuáles son algunos hábitos que usted tiene que puedan causar problemas de control de peso? (por ejemplo, me gusta comer un vaso grande de helado por la noche mientras veo televisión, o mis niños siempre que llegan de la escuela, toman una barra de dulce y se sientan a ver televisión)*
  - d. *¿Cuáles son algunas maneras que puede hacer para que sus fiestas familiares sean más saludables?*
  - e. *¿Cuáles son algunas maneras que su familia pueda ser más activa? (o usted misma)*
4. Que los participantes busquen la página 19 de la Guía para Padres y anoten ideas para corregir los hábitos no saludables de la familia.

### Guión del Facilitador

- *Todos tenemos hábitos y rutinas que seguimos o tradiciones familiares que pueden contribuir a problemas de peso.*
- *Un hábito, tradición o comida no va a causar un problema de peso, pero si todos se suman, y si son muchos que no son saludables, problemas de peso ocurren.*

**Tiempo: 15 minutos**

### Materiales:

- Globos numerados con un papel adentro (también están en el folleto)

### Notas:

- *Si come un pedazo de pastel con helado en la cena de Acción de Gracias, quizás no afecte su peso. Pero si en el Día de Acción de Gracias come todo el día varios pedazos grandes de pastel, helado, aderezos, y otras comida grasosas, si subirá de peso.*
- *Vamos a jugar con globos. Lanzaré uno a alguien, y cuando lo tome, lo va a reventar y leer la pregunta en el papel y todos pueden contestar.*
- *Recuerde, un hábito, tradición o comida que amamos y que pueda no ser saludable no va a causar problemas de peso.*
- *Pero si tenemos demasiados, vamos a aumentar de peso y también nuestros niños.*
- *Tome un minuto para escribir algunos de los hábitos de su familia que usted pueda cambiar, e ideas de cómo hacerlo en su Guía para Padres en la página 19.*

**Notas:**

## Actividad 4: Ideas Para Tradiciones Saludables y Juegos de Mesa de Rutinas

### Propósito de la Actividad

- Obtener más ideas de cómo crear tradiciones y rutinas más saludables en la familia.

### Instrucciones

1. Muestre PPT. # 12, 13 “Tradiciones y Actitudes que Llevan a Problemas de Peso”, PPT. # 14, 15 “Evitar Problemas de Peso” y PPT.#16 “Recuerde”
2. Dé a cada mesa un juego de mesa, cartas, marcadores y un dado.
3. Instruya a cada mesa a escoger sus marcadores, y colocarlos en el principio y tire el dado para moverse.

### Guión del Facilitador

- *Muchas de nuestras tradiciones familiares pueden guiar a problemas de peso así como puede verse en esta PPT diapositivas (12, 13). A veces es difícil cambiar algunas de estas tradiciones. Pero ahora vivimos en un mundo diferente al que vivieron nuestras familias. Ellas optaban por caminar más y no tenían tantas comidas con grasa y azúcar que ahora nosotros tenemos disponibles.*
- *Estas diapositivas (15, 16) le darán algunas ideas para poder evitar problemas de peso.*
- *Vamos a jugar un juego que le va a dar más ideas.*

**Tiempo: 20 minutos**

### Materiales:

- Juegos de mesa, Cartas, Marcadores y Dados para cada mesa
- PPT #12, 13 Tradiciones y Actitudes que guían a Problemas de Peso
- PPT #14, 15 Evitar Problemas de peso
- PPT #16 Recuerde

### Notas:



## Actividad 5: Resumen

### Propósito de la Actividad

- El propósito es anotar ideas para mantener pesos saludables y repasar.

### Instrucciones

1. Presentar los objetivos de esta sesión en PPT #2, y recordar a los participantes que al hacer uno o dos cambios a la semana en sus hábitos pueden resultar en familias más saludables.
2. Pedir a los participantes que se dirijan a la página 19, “Ideas para Mantener un Peso Saludable,” en sus Guías para Padres y escriban unas ideas que escucharon para que no las olviden.
3. Preguntar sobre las metas que han escrito en la Guía para Padres, apláudales y recompense a aquellos que han completado sus metas y pídale que escriban metas nuevas.

### Guión del Facilitador

- *Hoy platicamos acerca del control del peso. Puede ser muy difícil, especialmente cuando nuestras familias y amigos tienen rutinas y tradiciones que hacemos regularmente que no son tan saludables.*
- *¿Recuerdan nuestros objetivos de hoy? (PPT #2)*
- *Favor de buscar la página 19 en su Guía para Padres, “Ideas para Mantener un Peso Saludable,” y escriba algunas formas para que puedan hacer un ambiente familiar más saludable.*
- *¿Cómo van con sus metas que escribieron la semana pasada? ¿Quién alcanzó sus metas? Vamos a darle una fuerte ronda de aplausos. (Enseñe a los participantes cómo aplaudir moviendo sus manos en círculos para que sea una “ronda de aplausos.” También usted puede dar regalos como meriendas saludables o algo pequeño para animar a todos a continuar.)*
- *Favor de escribir sus próximas metas en la Guía para Padres. Recuerde, si usted puede cambiar una sola cosa a la semana que resulte en un comportamiento más saludable, usted estará ayudando a su familia.*

### Tiempo: 5 minutos

### Materiales:

- Formas de Evaluación
- PPT #2
- *Guía para Padres*
- Regalos o golosinas saludables (opcional)

### Notas:

**Ideas para Embarazadas:**

Es importante que las embarazadas entiendan que aumentar mucho peso es peligroso para el bebé y puede que produzca obesidad en la mamá. El comer una dieta saludable puede evitar que eso suceda.

**Ideas para Padres de Infantes:**

Es un mito que los niños pierden la gordura de infantes al crecer. Muchos no lo logran. Es muy importante no sobrealimentar, y cuando el bebé rechaza la leche no trate de forzarlo que beba un poco más. Los bebés que se alimentan de pecho típicamente no comen más de lo necesario y también tienen más protección para no hacerse obesos que bebés que se alimentan con biberón.

**Notas:**

# REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



## Juego de Globo.



### Instrucciones:

1. Ponga en cada globo una de las preguntas escritas en las tiras de papel.
2. Infle el globo y amárrelo bien.
3. Ponga algo de música por unos momentos mientras el globo es lanzado entre los participantes. La última persona con el globo cuando la música se para debe reventarlo y leer la pregunta (o puede pedirle a otro que lea la pregunta).
4. Si no tiene mucho tiempo, diga el nombre de un participante y láncele el globo. Entonces que el participante reviente el globo y lea la pregunta o puede pedirle a otra persona que lea la pregunta. Si tiene un grupo con dificultad para leer, pídale que solo digan el número y usted lee la pregunta.
5. Que los participantes respondan las preguntas.

### Preguntas Para Poner Dentro de los Globos

1. **¿Cuáles son algunas de las comidas favoritas de su familia que no son saludables?**
2. **¿Cuáles son algunas de las tradiciones en su familia que puedan causar problemas de control de peso?** (Por ejemplo, siempre cenamos una cena completa en el Día de Acción de Gracias y después nos sentamos toda la tarde para ver televisión o nuestra abuela siempre usa grasa de tocino para cocinar todos los vegetales), o su abuela siempre dice “un niño gordito es un niño saludable”.
3. **¿Cuáles son algunos hábitos que usted tiene que puedan causar problemas de control de peso?** (Por ejemplo, me gusta comer un vaso grande de helado en la noche mientras veo la televisión o mis niños siempre regresan a casa de la escuela, toman una barra de dulce y se sientan a ver la televisión).
4. **¿Cuáles son algunas maneras que puede hacer para que sus fiestas familiares sean más saludables?**
5. **¿Cuáles son algunas maneras en las que su familia puede ser más activa o usted mismo?**

### Materiales Necesarios:

- 5 globos grandes y las preguntas escritas en tiras de papel
- Una aguja en caso que los participantes tengan dificultad reventando el globo

## Tradiciones Sanas y Actividades de Juegos de Mesa

### Instrucciones:

Corte las cartas de jugar. Provea a cada mesa con un set de cartas, una copia de la tabla de jugar y una ficha a cada persona (botones de diferentes colores o fichas de juegos de mesa como Monopolio).

### Cartas de Juego

 <p><b>Comparta una forma para hacer las fiestas familiares más sanas.</b> <b>Avance un espacio.</b></p>	 <p><b>¿De un hábito que su familia puede empezar a hacer para mejorar su salud?</b> <b>Avance un espacio.</b></p>	 <p><b>Nombre un vegetal que la familia no come normalmente, y que el grupo le ayude a cómo prepararlo más interesante para la familia.</b> <b>Avance 2 espacios.</b></p>
 <p><b>Nombre una actividad física que su familia pueda hacer junta y disfrutarla.</b> <b>Avance un espacio.</b></p>	 <p><b>¿Qué es una comida que fríe que puede hacer asada o servir cruda?</b> <b>Avance un espacio.</b></p>	 <p><b>La familia cambió la rutina de tener pastel para el postre por frutas frescas con yogurt.</b> <b>Avance 2 espacios.</b></p>
 <p><b>¿Cuáles son algunas rutinas de dormir, comer y actividades familiares que cambiarías para ser más saludable?</b> <b>Avance un espacio.</b></p>	 <p><b>Cuando su madre le dice que su niño está delgado pero el doctor dice que el peso está bien. ¿Qué puede decirle para que ella entienda?</b> <b>Avance un espacio.</b></p>	 <p><b>Su familia ha comenzado un hábito de comer un vaso de helado cada noche antes de dormir.</b> <b>Retroceda un espacio.</b></p>

<b>COMIENZO</b>		<b>FINAL</b>	
<p><b>Fríe toda la comida de la cena. Pierde un turno.</b></p>		<p><b>Tome una Carta</b></p>	
<p><b>Tome una Carta</b></p>		<p><b>Llevó a su familia a caminar alrededor de la cuadra después de cenar. Avance 1 espacio</b></p>	
<p><b>Miró la televisión por 3 horas sin moverse sólo para buscar más comida. Pierde 2 espacios</b></p>		<p><b>Tome una Carta</b></p>	
<p><b>Planeó comidas por una semana e incluyó frutas y vegetales. Avance 1 espacio</b></p>		<p><b>Se estacionó lo más cerca que pudo de la tienda en vez de lejos donde podría haber caminar. Pierde un turno</b></p>	
<p><b>Tome una Carta</b></p>	<p><b>Recompensó el buen comportamiento de su hijo dando dulces. Pierde 1 espacio.</b></p>	<p><b>Tome una Carta</b></p>	<p><b>Camina de lado a lado en frente de la televisión durante comerciales. Avance 1 espacio</b></p>

## Actividades Adicionales

<p><b>Actividad física relacionada con el tema de los padres</b></p>	<p><b>Hacerlo:</b> El grupo en círculo se lanza una pelota a alguien. La persona con la pelota dice algo que puede hacer en casa cuando el niño no pueda salir, como bailar, pretender subir un árbol, saltar, etc. El grupo dice “Hacerlo” y hacen la actividad o pretenden hacer lo que se dijo. Luego la pelota se lanza a otra persona.</p>
<p><b>Actividad física relacionada con el tema de los niños</b></p>	<p><b>Travesuras de televisión:</b> Sentar los niños en el suelo como que están viendo televisión. Que piensen en cosas para estar activos mientras miran televisión y que las hagan. (A los niños muy pequeños usted les puede mencionar cosas, y después enséñele como hacerlas.) Unas ideas pueden ser levantar las piernas como bicicleta y pedalear, mover los brazos como mono, deslizarse en el piso como un gusano, etc.</p>
<p><b>Actividad de padres y niños basada en el tema</b></p>	<p><b>“Este Soy Yo”</b> Que los padres traigan una foto de su niño. Dele un plato de papel, y pídale a los padres que escriban el nombre, edad, altura y peso del niño debajo o alrededor de la foto del niño. Después dejar al padre y al que niño decoren el plato juntos.</p> <p><b>Materiales:</b> Báscula o pesa, cinta de medir, platos de papel, foto del niño, marcador para cada padre para escribir la información, crayones, lentejuelas, estambre, pegamento, tijeras, papel de construcción, etc.</p>
<p><b>Libro y actividad del tema para los niños</b></p>	<p><b>Libro:</b> <i>Me gusto como soy</i>, por Nancy Carlson</p> <p><b>Actividad:</b> Leer el libro y después que los niños digan algo que les gusta de ellos mismos. Después que identifiquen cosas que les gusta hacer y que les pueden ayudar a estar saludables.</p>

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Centrella-Nigro, A. (2009)	4 de 10 niños de padres Mexicanos tienen sobrepeso o son obesos. Anuncios en la televisión hispana muestran más comida y bebidas no nutritivas que los canales en Inglés. Los padres hispanos ven a sus hijos pesando menos de lo que realmente pesan.	Anime a los padres a ver televisión con sus hijos y platicar acerca de las comidas y bebidas que muestran.
USDA (2004)	2/3 de las frutas frescas y más de 1/2 de los vegetales frescos cuestan menos que las versiones procesadas del mismo producto.	Anime a los padres a ver las ofertas y comprar más frutas y vegetales frescos.
Tschann, J. M., et.al. (2013)	<p>Monitorear las comidas de los niños y el comer comidas altas en calorías fue correlacionado positivamente con bajar el IMC.</p> <p>Restringir la cantidad que el niño come está relacionada con subir el IMC—una conclusión es que los niños pierden la destreza de auto regularse.</p>	Los padres pueden monitorear las comidas que sus hijos comen y proveer comidas saludables no restringidas y bajas en calorías. Los padres deben permitirles a los niños escoger sus comidas y preguntarles si están llenos para que le ayuden a entender cómo se siente estar “lleno”.
Hodges, E. A., et.al. (2013)	50% de cuidadores no se preocupaban acerca del peso de su niño y pensaban que estaban saludables a pesar que ellos excedían el 95 por ciento de la altura y peso. 62% de padres en la investigación no estaban preocupados acerca de las actividades físicas de sus hijos. Los niños estaban más dispuestos a jugar cuando ellos escogían las actividades por ellos mismos.	Anime a padres a reconocer que los niños de hoy no son tan activos y que los pre-escolares no logran hacer ejercicios suficientes con solo “ser niños.” Anime a padres a proveer una variedad de materiales que los niños puedan escoger para usar y estar activos como pelotas, gis para jugar al avión, bufandas para mecer en el viento, bicicletas, etc...
Souto-Gallardo, M.C., Jiménez-Cruz, A., & Bacardí-Gascón M. (2011)	Padres hispanos subestimaron el peso de 79-91% de niños pre-escolares.	Anime a padres a monitorear el peso y el IMC regularmente.