

# MÓDULO 7

## CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

### **Temperamento, Alimentación y Actividad Física**



# GUÍA DEL FACILITADOR DE MÓDULO 7

## Cultivando Familias Saludables: Temperamento, Alimentación y Actividad Física

Horario		Propósito
Actividad 1: .....15 minutos	Actividad 2: .....20 minutos	Los niños y los adultos tienen diferentes temperamentos que afectan cómo comen, lo que comen y cómo se ejercitan. Cuando los padres reconocen esas diferencias pueden planear comidas y actividades según las necesidades de sus niños.
Actividad 3: .....20 minutos	Resumen:..... 5 minutos	
Total:..... 60 minutos		
<b>Objetivos de Aprendizaje</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer los tipos de temperamento de los padres y de los niños.</li> <li>2. Desarrollar estrategias para proveer actividades y comidas saludables de manera que el niño y los adultos puedan disfrutar en familia.</li> </ol>		
<b>Actividades</b>		
<b>Actividad 1:</b>		
Dé la bienvenida, discuta la comida de la semana pasada y defina qué es temperamento.		
<b>Actividad 2:</b>		
Ver rasgos de temperamento y buen ajuste. Determinar su temperamento y el de sus niños.		
<b>Actividad 3:</b>		
Repaso, escenarios de comida, actividad y temperamento, establecer estrategias.		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoints/ Materiales Necesarios	Materiales/Equipo
Debe ser arreglado con varias mesas para 4-6 personas por mesa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escenarios</li> <li>2. PowerPoints</li> <li>3. Posters con los rasgos de temperamentos adornado el salón</li> </ol>	Computadora Proyector Marcadores Plumas /lápices Hoja de registro La Guía de Padres

# MÓDULO 7: TEMPERAMENTO, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD

## Actividad 1: Bienvenida y Temperamento

### Propósito de la Actividad

- Identificar el concepto de temperamento

### Instrucciones

**Temperamento es un concepto no muy familiar, esta Guía provee información para que el facilitador tenga un mejor entendimiento. Le animamos a ver los videos de temperamento en <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/>**

1. Dé la bienvenida al grupo, repase la clase de la semana pasada y las comidas en familia que compartieron, y pídeles que reporten los éxitos y problemas---pida ideas de asuntos y problemas. Muestre PPT #2, los objetivos de la sesión.
2. Muestre PPT #3, y pregunte cómo eran cuando eran niños. ¿Eran desafiantes o tranquilos? ¿Les gustaban las cosas nuevas? ¿Eran penosos? ¿Eran activos? Pídeles a los participantes que compartan estos rasgos con su vecino.
3. Muestre PPT #4 y explique el temperamento. Si se puede use el video clip de <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/teachers/temperament/temperament-videos/who-is-my-child/> que explica el temperamento. (Está en inglés.)
4. Muestre PPT #5 y discuta por qué el temperamento puede ser importante para comer saludable y para los niveles de actividad.
5. Señale que el temperamento es algo con lo que ya nacemos. No es ni bueno, ni malo; es su ser básico.

### Guión del Facilitador

- *Bienvenidos. ¿Cómo les fue con las comidas en familia esta semana? ¿A alguien le gustaría compartir una experiencia?*
- (PPT. #2) *Estos son los objetivos de hoy.*
- (PPT. #3) *¿Cómo era usted cuando era niño? ¿Les gustaban las rutinas o eran niños persistentes? ¿Les gustaban las cosas nuevas? ¿Cómo era su humor usual? ¿Eran activos?*
- (PPT #4 y el video si es posible) *Hoy vamos a hablar del temperamento. No tiene nada que ver con ser furioso, pero es su rasgo básico con el que nació; no es ni malo ni bueno*
- (PPT.#5) *El temperamento puede afectar los hábitos de cómo comemos y también cómo nos ejercitamos. Veamos unas formas en esta diapositiva.*

**Tiempo: 15 minutos**

### Materiales:

- Hoja de Asistencia
- *Guía para Padres*
- PPTs #1-5
- Información de Temperamento para Facilitadores

### Notas:

#### Apuntes del facilitador

Las actividades de rompehielos ayudan a relajarse, a conocerse mejor y a compartir información. Pueden ser tontas y alegres. Úselas para que grupos pequeños, individuos o parejas se sientan más cómodos para compartir.

## Actividad 2: Temperamento y Buen ajuste

### Propósito de la Actividad

- Descubrir su temperamento, el significado de buen ajuste y el temperamento del niño

### Instrucciones

1. Que los participantes busquen la página 40 en sus Guías y vean los diferentes tipos de temperamentos. Muestre el video clip de <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/parents/temperament/temperament-videos/>, “Los Rasgos de Temperamentos.” Si no lo puede enseñar a la clase, mírelo usted y explique cada uno de los tipos de temperamentos y pídale al grupo que dé ejemplos de cada uno que presente.
2. Haga que los participantes señalen el número que mejor describe su temperamento en relación con comidas y actividades.
3. Que compartan con su vecino sus rasgos de temperamentos y cómo afectan sus actividades físicas y sus hábitos alimenticios.
4. Dele a los participantes un lápiz de color o una crayola y pídales que indiquen las palabras que describen a uno de sus hijos, su pareja o a un padre.
5. Discuta con su vecino cómo el niño (u otra persona que describió) puede ser afectado en sus hábitos alimenticios y en su nivel de actividad por su temperamento, y si usted piensa que eso afecta los asuntos de relaciones, hábitos alimenticios y nivel de actividad.
6. Use PPT #6, “Bondad de ajuste” para hablar acerca de reconocer los rasgos de temperamentos y cómo trabajar con ellos.

### Guión del Facilitador

- *Vamos hoy a ver nuestros propios rasgos de temperamentos estudiándolos en nuestra Guía para Padres. (Use el video clip primero si es posible.)*

**Tiempo: 20 minutos**

### Materiales:

- PPT #6
- Video clip de KERA
- *Guía para Padres*
- Plumas y lápices

### Notas:

**(De la Guía)****Temperamento y Comida**

*Si usted es muy activo, le es fácil hacer ejercicio, pero le es difícil sentarse. Si necesita rutinas, comidas nuevas o ir a un parque nuevo puede ser una experiencia difícil. Cuando entendemos el temperamento de la familia nos es más fácil motivar a prácticas más saludables.*

**Bondad de ajuste**

*Usted prefiere cenar a la misma hora todos los días, pero su esposo quiere cenar a otra hora. A usted le gusta ir a la misma alberca cada semana a nadar, pero a su niño siempre quiere ir a una diferente. Cuando los rasgos de temperamentos difieren entre los miembros de la familia puede ser causa de argumentos y frustración e interferir con el desarrollo de hábitos saludables. Pero, estar consciente de los rasgos nos permite trabajar juntos. A esto le llamamos **Bondad de ajuste**.*

**Un ejemplo:** *A Juan no le gusta probar comidas nuevas, pero a usted le gusta probar recetas nuevas y cosas nuevas. Pueden discutir esto y decidir que una vez a la semana usted tratará una receta nueva para servir con otras comidas que le gustan a Juan, y el tratará lo nuevo. Este es un ejemplo de cómo hacer que su mundo se ajuste con el temperamento de todos.*

- *Favor de marcar sus rasgos de temperamentos y después compartir con sus vecinos cómo estos puedan afectar su actividad física y hábitos alimenticios. (en las páginas 41-44 de su Guía)*
- *Ahora use la tabla de bondad de ajuste para identificar los rasgos de temperamento de usted y de otro miembro de su familia. ¿Cree que el temperamento de su familiar afecta sus hábitos alimenticios y su actividad física? ¿Encuentra que sus temperamentos son diferentes o tienen el mismo? ¿Cómo pueden lograr estar mejor ajustados?*
- *Comparta con alguien cual parecidos o diferentes son ambos y cómo eso puede afectar los hábitos alimenticios y la actividad física. Escriba la información en su Guía en la página 45-46.*

**Notas:**

## Actividad 3: Escenarios

### Propósito de la Actividad

- Examinar unos casos de estudios de niños y después desarrollar ideas para trabajar con su temperamento y el de su niño.

### Instrucciones

1. Muestre PPT # 7 e identifique problemas que los niños y los padres pueden experimentar cuando trabajan con los temperamentos, los hábitos alimenticios y las actividades de sus niños.
2. Que los padres usen los carteles de los rasgos de temperamentos desplegados en el salón. Anímelos a que tengan sus Guías y estudien las páginas 40-44. Haga que cada grupo vaya a un cartel y preparen una lista de preocupaciones de comida y actividad, como también de soluciones que una persona con ese rasgo de temperamento pueda tener con comida o actividad física.
3. Después de un corto tiempo que se muevan al otro cartel, (si no hay tiempo sólo deje que hagan una). Anímelos a que escriban en letra grande para que se vean desde las mesas. Puede asignar ciertos rasgos a grupos para apurar el ejercicio. Repase rápidamente.
4. Dele a cada grupo los folletos de escenarios y que ellos identifiquen las estrategias que los padres puedan usar para cada uno. Ellos pueden usar los desplegados u otros.
5. Haga que los grupos compartan sus estrategias y las discutan. Si una estrategia se ve inapropiada la puede ignorar o decir que puede haber una forma mejor. (Puede pedir que algún grupo inicie con los últimos escenarios en la página por si falta tiempo.)

### Guión del Facilitador

- *Veamos algunos de los desafíos de los niños y los padres con la comida y la actividad física y el temperamento. (Use PPT. #7.)*
- *Cada grupo usará un rasgo de temperamento de los que están en el salón. Identifiquen posibles soluciones a las descripciones de los rasgos que se dan en las páginas 40-44 de su Guía. Puede asignar ciertos rasgos a grupos para acelerar el ejercicio. Escriba para cada rasgo algunas soluciones para los desafíos que puedan darse. Por ejemplo, una persona bien activa que encuentra difícil sentarse a comer puede correr afuera por unos minutos antes de cenar para así quemar energía.*
- *Aquí tenemos unos casos de estudio de niños y padres. En su mesa, repáselos y desarrolle 3 estrategias que los padres puedan usar para asistir a su familia. Puede usar los que han escrito en el salón u otros.*

**Tiempo: 20 minutos**

### Materiales:

- Folletos de escenarios para cada mesa (2-3)
- PPT #7
- Carteles con un rasgo diferente de temperamento escrito y desplegados en el salón

### Notas:

## Actividad 4: Resumen

### Propósito de la Actividad

- Revisar el contenido

### Instrucciones

1. Revisar los objetivos de la sesión usando PPT. # 8
2. Discuta la importancia de considerar el temperamento cuando estamos motivando comportamientos saludables en nuestra familia. Pídeles que escriban una meta en sus Guías relacionada con temperamento, comida y actividad.
3. Pida a los que participan que traigan sus recetas favoritas a la próxima clase. Pida que traigan varias en caso que alguien olvide traer una. Vamos a cambiar la receta para hacerla más saludable.

### Guión del Facilitador

- *¿Recuerdan los objetivos? Esto es lo que hemos estudiado (PPT. 8)*
- *Estamos discutiendo temperamentos con familias saludables porque diferentes rasgos en nuestras personalidades pueden hacer más difícil para nosotros comer bien y estar activos. El ser menos activo y quizás de un humor más serio puede que haga más difícil el salir y hacer ejercicios que alguien que disfruta ser activo. El entender esto y desarrollar estrategias para ayudarle a nuestros niños y a nosotros mismos nos ayuda a todos tener vidas más saludables.*
- *La próxima semana vamos a aprender más acerca de comprar según el presupuesto, planear comidas y sustituir ingredientes más saludables en nuestras recetas. ¿Pudieran traer por favor algunas de sus recetas favoritas la próxima clase? Vamos a intentar de hacer cambios en ellas para que tengan buen sabor, pero que sean más saludables.*

**Tiempo: 5 minutos**

### Materiales:

- *Guía para Padres*
- PPT #8

### Notas:

**Ideas para Embarazadas:**

Anime a las embarazadas a pensar en su pareja y cómo sus temperamentos son iguales o diferentes para entender cómo afectan sus hábitos alimenticios.

**Ideas para Padres de Infantes:**

Infantes con temperamentos más difíciles pueden ser muy molestos. Dé ideas para tranquilizar al bebé y animarlos a que no lo hagan con comidas dulces o bebidas.

**Notas:**



# REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



## Información de Trasfondo de Temperamento para Facilitadores

El Módulo 7 introduce a los participantes el concepto del temperamento. Una guía completa de temas donde ofrecen una serie de talleres sobre el temperamento es accesible en el sitio <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/>. Usted puede hacer click en “parents” y desde allí podrá tener acceso a videos, actividades y una guía del facilitador. Aquellos de ustedes no familiarizados sobre el tema del temperamento encontrarán un resumen completo abajo para asistirlo con el Módulo 7. Lo siguiente es adaptado de Who Is My Child? producido por KERA. Encuentre una guía para facilitadores y con actividades en español, [¿Quién es mi hijo?](#)

### Investigación acerca de Temperamento

Un recién nacido acaba de ser acostado al lado de su madre. ¿Quién es este niño? ¿Cómo es ella y cuándo comenzó a ser un individuo? Los investigadores han estado haciendo estas y otras preguntas relacionadas con el temperamento por muchos años. ¿Qué es lo que su investigación revela? ¿Qué debería usted saber acerca del temperamento para prepararse para enseñar este taller? El siguiente repaso explora la investigación hecha en el área de temperamento infantil. Este repaso de literatura no incluye una investigación acerca de la personalidad adulta que explora el temperamento. Para mantener un enfoque en el temperamento del niño y mirar el temperamento de los adultos sólo en cómo se relaciona con el temperamento del niño, las hojas de trabajo que usamos en este taller usan escalas y dimensiones desarrolladas a través de investigaciones hechas con niños, aún cuando le pedimos a los adultos que califiquen sus propios temperamentos.

### ¿Cómo es el temperamento definido e identificado?

El temperamento es definido en muchas maneras. McCall (Goldsmith et. al. 1997, p. 524) sintetizó las definiciones presentadas por muchos investigadores en una: “El temperamento consiste en consistencia relativa, disposiciones básicas inherentes en la personalidad que subraya y modula la expresión de actividad, reactividad, emocionalidad y sociabilidad.” Para este taller, **hemos definido temperamento como “el ser básico de su niño”**.

Los teoristas están de acuerdo en tres áreas mayores (Goldsmith, et.al., 1987):

- Hay una diferencia entre las inclinaciones del temperamento y acciones. La investigación muestra que a pesar de que un niño pueda tener un rasgo básico de temperamento, no necesariamente significa que todas sus acciones estarán en línea con él. Por ejemplo, un niño puede ser orientado a la rutina, pero debido a un cambio familiar, como cambiarse de casa, él puede volverse muy errático en sus rutinas.
- Los rasgos de temperamentos no cambian en el curso de la vida. Sin embargo, el modo como los individuos expresan los rasgos de sus temperamentos pueden cambiar. Por lo tanto, un niño que tiende a esquivar experiencias nuevas puede, por voluntad y destrezas que él mismo ha desarrollado, insistir en tratar cosas nuevas cuando sea adulto. Pero, sus sentimientos básicos de querer esquivar aquello todavía dominarán sus acciones. Thomas y Chess (1977) encontraron que la expresión de ciertos rasgos de temperamento sucederán posteriormente en la vida de un individuo sólo en tiempos cuando las experiencias nuevas hagan que las destrezas sean inefectivas.
- Hay una base biológica para el temperamento. Esta base biológica forma la razón que subraya el conducir la investigación del temperamento durante la infancia cuando las influencias ambientales tienen el menor impacto. Varios estudios con gemelos apoyan la aserción de que el temperamento tiene un componente genético. Mientras pueda haber experiencias en el útero que también contribuyan en el desarrollo del temperamento, más investigación en esta área es todavía necesaria.

## Escenarios

Tome los siguientes escenarios e identifique el temperamento del niño y del adulto si se menciona. Después escriba 3 estrategias para ayudar a que padres e hijos trabajen mejor en los asuntos de comidas.

1. Juan tiene 2½. Él es muy intenso y tiende a ser apegado. Él siempre ha sido así. Él tiene problemas para persistir en sus tareas, raramente termina su comida por lo que regresa una hora después con hambre y quiere más comida.
2. Ellen tiene 12 años. Ella es muy independiente, muy activa y sensitiva. Ella se lleva bien con otros niños, pero tiende a tratarse a ella misma con dureza y siente que nada de lo que hace está bien hecho. Ella ha comenzado a pensar que está muy gorda aunque el doctor dice que ella está casi debajo de su peso correcto. Ella a veces no quiere comer y sólo come poco en la cena.
3. Blanca tiene 8 meses. A ella siempre se le ha dificultado estar tranquila, especialmente en la noche. Su madre le dió Kool-Aid una noche y vió que ella se puso más calmada. Pero después se le hizo muy difícil ponerla a dormir.
4. Lena tiene 6 y tiene sobrepeso según su doctor. A ella le gusta comer y llora cuando su madre le limita su comida. Cuando esta triste, su madre descubrió que algo dulce para comer es lo que la calma mejor. A ella no le gusta jugar afuera pero prefiere estar sentada en la casa jugando con sus muñecas o viendo televisión.

## Actividades Adicionales

<b>Actividad Física relacionada con el tema de los padres</b>	<b>Títeres de Temperamento</b> <p>Pida a participantes que pretendan que ellos son títeres y que con cuerdas sostengan sus brazos, piernas y la cabeza. Después nombre un rasgo de temperamento y que ellos muestren como el títere se moverá con ese temperamento. Vea la <i>Guía de Padres</i> para ideas de los rasgos.</p>
<b>Actividad Física relacionada con el tema de los niños</b>	<b>Pretenda Sentimientos</b> <p>Haga que los niños pretendan que ellos son cosas vivas diferentes como un gusano, oruga, perro o gato y después diga diferentes sentimientos (o enseñe fotos), y que ellos actúen como si el animal que ellos están imitando se siente de esa forma. Recuérdele que ellos no deben tocar a nadie. Diga feliz, sorprendido, triste, asustado, infeliz o enojado (sólo si usted cree que no causará comportamiento agresivo). Haga esto con varios diferentes animales.</p>
<b>Actividad de padre y niño basada en el tema</b>	<b>Máscaras de Sentimientos</b> <p>Dar a todos un plato de papel y pídale a los padres que dibujen con sus hijos una cara feliz, triste, asustada, sorprendida y enojada en cada plato. Después que el niño levante la cara correcta cuando digan, “Feliz”, “Triste”, etc. Anímelos a que las usen en la casa para ayudarle al niño a decir sus emociones.</p>
<b>Libro y actividad del tema para los niños</b>	<b>Libro:</b> <i>Bebé, vamos a comer!</i> , por Stephan Lomp <b>Actividad:</b> Haga que el niño haga un dibujo o bríndeles ejemplos, y luego discuta todos los buenos alimentos para comer.

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Hughes, S.O., & Shewchuk, R.M. (2012)	Los padres que no eran tan negativos en sus temperamentos y que percibieron a sus infantes con un temperamento más negativo reportaron dificultades en hacer que comieran frutas y vegetales. Padres que eran más positivos reportaron menos problemas alimenticios acerca del temperamento del infante.	Hágales saber a los padres que si ellos son más positivos acerca de los hábitos de comer de su niño, ellos podrán encontrar otras maneras para animar el comer saludables sin importar el temperamento del niño.
Worobey, J., Lopez, M., Hoffman, D. (2009)	Reportaron varios estudios incluyendo el de ellos, se concluyó que los bebés que eran más difíciles o imposibles de calmar eran más propensos a tener sobrepeso, e infantes que se reportaron con temperamentos suaves eran más delgados por varios años después.	El temperamento sí hace la diferencia en el peso. Puede ser que a los niños se les alimente más o que se sientan con más hambre como resultado de un temperamento difícil.
Zeller, M.H., Boles, R.E. & Reiter-Purtill, J. (2008)	Las madres de niños obesos reportaron que sus niños tenían un temperamento más difícil y que era más difícil controlar sus comportamientos.	Los niños con temperamentos difíciles son más propensos a ser obesos y necesitan que los padres empiecen temprano a ayudarles a desarrollar buenos hábitos alimenticios
Christoffel, K., Wang, X. & Binns, H.J. (2010)	Los padres que califican a sus hijos de tener niveles altos de temperamento negativo son más propensos a usar comida para calmar a su niño.	Advierta a los padres que usar comida para calmar a los bebés les enseña a buscar comida para consuelo o recompensa y que eso aumentará posibilidad de la obesidad.
Slining, M. M. & Bentley, M. (2009)	Niveles altos en temperamentos fueron asociados con niñas delgadas mientras que aquellas que reportaron temperamentos más difíciles eran menos activas y más propensas a tener problemas de peso.	Anime a los niños que están enojados, tristes o con hambre a usar actividad física para ayudarles a vencer los sentimientos negativos.
Vollrath, M. E., Tonstad, S., Rothbart, M.K., & Hampson, S.E. (2011)	A los infantes con temperamentos que son propensos a internalizar y afligirse a veces se les daba comidas dulces para consolar y bebidas dulces, particularmente por la noche.	Anime a los padres que tratan de calmar a sus niños que encuentren formas que no sean el darles comida, y que usen agua en vez de bebidas dulces.