

# COMENZANDO

## Utilizando este Módulo curricular

Este módulo curricular fue desarrollado por el éxito del currículo de **Pequeños Bocaditos, Grandes Pasos** de KERA. Este currículo se enfoca en ayudar a padres y cuidadores a proveer una nutrición apropiada y actividades físicas para los niños. Este currículo trata las necesidades de la familia, y no sólo las de los niños.

Este paquete contiene una **Guía del Facilitador**, que incluye:

- Un repaso de los talleres
- Una guía completa para dirigir los talleres, incluyendo unos guiones como sugerencia
- Diapositivas de PowerPoint® (diapositivas de PPT)
- Una sección de recursos con las últimas investigaciones e ideas adicionales para las actividades y maneras para adaptar el taller a su grupo
- Ideas de facilitación para sesiones efectivas
- Una Guía de padres interactiva para los talleres y entre sesiones

Le animamos a visitar el “Ready for Life” de KERA en donde encontrará manuales de entrenamiento, información y videos de actividades y nutrición para niños que pueden ser usadas para enriquecer y entender mejor los conceptos que se enseñan en este programa. Visite <http://readyforlife.kera.org/ready-for-life/>

# HOJA DE PLANEACIÓN PARA LOS FACILITADORES

**Use esta hoja como guía para planear su taller.**

Fecha del Taller: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Número Estimado: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

## **La Meta de Cultivando Familias Saludables:**

Desarrollar un mejor entendimiento y aplicación de principios básicos de nutrición y actividades para las familias

## **Objetivos Generales:**

Los Participantes podrán:

- Identificar métodos para incrementar actividades físicas de la familia e individuales.
- Desarrollar estrategias para ayudar a los miembros de la familia a mantener un peso saludable.
- Obtener ideas sobre cómo mejorar la calidad de las meriendas familiares.
- Identificar que los nutrientes son importantes y que las comidas los proveen.
- Desarrollar métodos para seleccionar comidas saludables en restaurantes.
- Crear métodos e ideas para disfrutar comidas en familia regularmente.
- Identificar estrategias para trabajar con diferentes temperamentos y animar a la familia a ser más activa y comer bien.
- Obtenga ideas y estrategias para planificar mejor las comidas, comprar sabiamente alimentos y sustituir los ingredientes saludables en las recetas.

## **Arreglo del Salón:**

Haga el diagrama que prefiere para el arreglo del salón.



### Plan de Mercadeo/Anuncio:

- ¿Dónde anunciare?
- Identifique lugares específicos como escuelas, negocios, radio/televisión, agencias sociales, iglesias, apartamentos y comunidades.
- Utiliza correos electrónicos y redes sociales para promoción. Use su propia presencia en las redes sociales y solicite a los socios de la comunidad que lo ayuden con la publicidad.
- Use periódicos, juntas de organizaciones, y revistas locales.
- Correo directo y folletos para dar a conocer el evento.

### Uno a Dos Días Antes del Taller:

- Haga copias de los folletos para los participantes.
- Asegúrese que los audiovisuales estén disponibles y que estén funcionando.
- Prepare la hoja de asistencia.
- Prepare una breve encuesta para medir la satisfacción de los padres con cada modulo y obtenga sus ideas para mejorar.

### Una Hora Antes del Taller:

- Prepare el salón.
- Encienda los audiovisuales.
- Asegúrese que todos tengan buena visibilidad.
- Prepare la mesa de registro con una hoja de asistencia, los folletos, etc.
- Coloque en cada silla un gafete, el folleto #1 y la *Guía para Padres* (para el primer taller.)
- Prepare los refrescos.
- Encuentre la ubicación de los baños, teléfonos y fuentes de agua para dirigir a los participantes a ellos.

### Evaluación Personal del Taller: (¡Llénelo después del taller para la próxima vez!)

¿Cómo califico este taller?	Pobre	Medio	Bueno	Lo Mejor que he Hecho
¿Cómo lo califican los participantes?	Pobre	Medio	Bueno	Lo Mejor que he Hecho
¿Cómo califico mi preparación?	Pobre	Medio	Bueno	Lo Mejor que he Hecho

### ¿Qué puedo hacer para mejorar el taller & la participación?

### ¿Qué deseo recordar para la próxima vez?

# REPASO DEL CURRÍCULO

## Ocho Sesiones de Una Hora

### Materiales necesarios para todas las sesiones:

- Computadora y proyector
- PowerPoint® diapositivas
- Folletos
- *Guía para Padres*
- Premios (opcional)
- Gafetes
- Hoja de asistencia
- Plumas y lápices
- Marcadores
- Mesa de juguetes para participantes
- Tablero y marcador
- Refrescos

Página	Tiempo	Tema/Actividad	Método	Materiales
<b>Módulo 1</b>				
<b>Cultivando Familias Saludables: Actividad Física</b>				
<b>Página 3</b>	<b>15 Min.</b>	1. Bienvenida/Lista Familia Activa	Información/Actividad	PowerPoint (PPT) <i>Guía para Padres</i>
<b>Página 4</b>	<b>30 Min.</b>	2. Actividad Ideas de Destrezas	Grupo	PPT Actividad Botes y bolsas
<b>Página 6</b>	<b>10 Min.</b>	3. Actividad Comunidad y aire libre	Grupo /Individual	PPT Juego
<b>Página 7</b>	<b>5 Min.</b>	4. Resumen/Actividad Familiar Tabla/ Escribiendo en la Guía de Padres	Información	PPT/Folleto/ <i>Guía para Padres</i>
<b>Módulo 2</b>				
<b>Cultivando Familias Saludables: Cómo Controlar Nuestro Peso</b>				
<b>Página 21</b>	<b>10 Min.</b>	1. Bienvenida/Actividad de un centavo	Actividad Individual	PPT
<b>Página 22</b>	<b>10 Min.</b>	2. IMC	Actividad Individual/Información	<i>Guía para Padres</i> PPT
<b>Página 24</b>	<b>15 Min.</b>	3. Juego de Globo: Tradiciones	Actividad en Grupo	Globos con tiras de papel
<b>Página 26</b>	<b>20 Min.</b>	4. Juego de Mesa: Cambiar Hábitos	Actividad en Grupo	Juegos en cada mesa
<b>Página 27</b>	<b>5 Min.</b>	5. Resumen	Información/Individual	PPT <i>Guía para Padres</i>

Página	Tiempo	Tema/Actividad	Método	Materiales
<b>Módulo 3</b>				
<b>Cultivando Familias Saludables: Cómo Identificar Alimentos Nutritivos</b>				
<b>Página 37</b>	<b>5 Min.</b>	1. Compartir Cambios en Actitudes o Hábitos	Grupo /Individual	<i>Guía para Padres</i>
<b>Página 38</b>	<b>20 Min.</b>	2. Mini-Clase & Actividad en Nutrientes	Información/Individual	<i>Guía para Padres</i>
<b>Página 39</b>	<b>20 Min.</b>	3. Pareo Vitaminas & Minerales	Actividad en Grupo	Folleto/ <i>Guía para Padres</i>
<b>Página 40</b>	<b>10 Min.</b>	4. Mi Plato	Grupo/Individual	Mi Plato Folleto
<b>Página 41</b>	<b>5 Min.</b>	5. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>
<b>Módulo 4</b>				
<b>Cultivando Familias Saludables: Meriendas</b>				
<b>Página 54</b>	<b>10 Min.</b>	1. Bingo de Merienda	Grupo	Folleto Bingo
<b>Página 55</b>	<b>15 Min.</b>	2. Mini-Clase	Información	Notas Post-It®/ <i>Guía para Padres</i>
<b>Página 56</b>	<b>15 Min.</b>	3. Etiquetas de Alimentos	Actividad en Grupo	Folleto de Etiquetas de alimentos
<b>Página 57</b>	<b>15 Min.</b>	4. Actividad Juego de Dado de merienda	Lluvia de Ideas	Dado de merienda <i>Guía para Padres</i>
<b>Página 58</b>	<b>5 Min.</b>	5. Resumen	Información	<i>Guía para Padres</i>
<b>Módulo 5</b>				
<b>Cultivando Familias Saludables: Cómo Escoger Comida Rápida Saludable</b>				
<b>Página 70</b>	<b>5 Min.</b>	1. Compartir Comida Rápida	Grupo	<i>Guía para Padres</i>
<b>Página 71</b>	<b>30 Min.</b>	2. Crear una Comida	Grupo	Folleto de Menús <i>Guía para Padres</i>
<b>Página 72</b>	<b>20 Min.</b>	3. Alternativas Saludables	Grupo	Juego de parear Alternativas Saludables
<b>Página 73</b>	<b>5 Min.</b>	4. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>

Página	Tiempo	Tema/Actividad	Método	Materiales
<b>Módulo 6</b>				
<b>Cultivando Familias Saludables: Comidas de Estilo Familiar</b>				
<b>Página 85</b>	<b>5 Min.</b>	1. Beneficios de Comer en Familia	Individual/Grupo	Notas Post-It®
<b>Página 86</b>	<b>20 Min.</b>	2. Creando Tiempo para Comidas en Familia	Dar Ideas y Actuar Roles	Folleto de Actuar Roles
<b>Página 88</b>	<b>10 Min.</b>	3. Infante/Niños	Juego de Pelota en Grupo	Pelota de Playa
<b>Página 89</b>	<b>20 Min.</b>	4. ¡Una Comida Especial!	Individual/Grupo	Materiales para flores <i>Guía para Padres</i>
<b>Página 91</b>	<b>5 Min.</b>	5. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>
<b>Módulo 7</b>				
<b>Cultivando Familia Saludables: Temperamento, Alimentación y Actividad Física</b>				
<b>Página 100</b>	<b>15 Min.</b>	1. Temperamento	Mini-Clase/video	Video (opcional) <i>Guía para Padres</i>
<b>Página 101</b>	<b>20 Min.</b>	2. Escalas de Temperamento	Individual/Grupo	Hoja Escala de Temperamento <i>Guía para Padres</i>
<b>Página 103</b>	<b>20 Min.</b>	3. Escenarios	Grupo	Hoja Escenario
<b>Página 104</b>	<b>5 Min.</b>	4. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>
<b>Sesión 8</b>				
<b>Cultivando Familias Saludables: Presupuesto, Compras y Sustitución</b>				
<b>Página 113</b>	<b>10 Min.</b>	1. Discusión Sobre Presupuesto y Planeación	Grupo	<i>Guía para Padres</i>
<b>Página 114</b>	<b>20 Min.</b>	2. Juego de Compras	Grupo	Hoja de Juego de Compras Ofertas de las tiendas
<b>Página 115</b>	<b>25 Min.</b>	3. Re-hacer Recetas	Grupo/Individual	Hoja Tarjetas de Recetas
<b>Página 116</b>	<b>5 Min.</b>	4. Resumen	Individual	<i>Guía para Padres</i>