

MÓDULO 6

CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

Comidas de Estilo Familiar



GUÍA DEL FACILITADOR DE MÓDULO 6:

Cultivando Familias Saludables: Comidas de Estilo Familiar

Horario		Propósito
Actividad 1:..... 5 minutos	Actividad 2:.....20 minutos	El comer en familia es algo que no pasa frecuentemente en nuestro tiempo tan ocupado. Las comidas familiares tienen muchos beneficios como son comer más saludable, practicar un mejor vocabulario, mejor rendimiento académico y menos involucramiento con drogas y alcohol de parte del niño. Permite poder hablar con el niño, aprender las tradiciones, y tener mejor entendimiento con el.
Actividad 3:.....10 minutos	Actividad 4:.....20 minutos	
Resumen:..... 5 minutos		
Total:..... 60 minutos		
Objetivos de Aprendizaje		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los beneficios del estilo de comida familiar. 2. Resolver problemas comunes a un estilo de comida familiar. 3. Dar ideas para mejorar los tiempos de comida, que sean simples y alegres. 		
Actividades		
Actividad 1: Discutir comidas familiares y beneficios, y use notas Post-it®.		
Actividad 2: Crear tiempos de comer con lluvias de ideas, mini-clase y hacer el rol		
Actividad 3: Pelota de playa para infante y niños		
Actividad 4: Crean una comida familiar con un tema que usted elija y flores de papel para las mesas		
Actividad 5: Resumen y <i>Guía para Padres</i>		
Arreglo del Salón	Folletos/PowerPoint/ Materiales Necesarios:	Materiales/Equipo
Debe ser arreglado con mesas para sentar de 4-6 personas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer el rol de comida familiar 2. Comida especial y flores 	<i>Guía para Padres</i> Computador/Proyector Marcadores Plumas, Registros Post-It® Notas Materiales para las flores. Haga una flor antes de clase como ejemplo Pelota de playa

MÓDULO 6: COMIDAS DE ESTILO FAMILIAR

Actividad 1: Bienvenida

Propósito de la Actividad

- Memorias y beneficios del tiempo de comida familiar

Instrucciones

- Bienvenida al grupo
- Que los grupos compartan alrededor de las mesas recuerdos favoritos de una comida en familia. ¿Qué hicieron algunas personas? ¿Qué parte de comer en familia le gustó aparte de la comida?
- Discuta PPT. #2
- PPT. #3, #4: Beneficios de las comidas en familia

Guión del Facilitador

- *Bienvenidos. Algunos de mis recuerdos más felices son de tiempos cuando mi familia compartía una comida especial en la mesa. Piense acerca de una comida favorita que usted compartió con su familia o amigos. ¿Qué hicieron las personas y cómo actuaron? ¿De qué hablaban todos? ¿Por qué es su tiempo favorito aparte de la comida?*
- (PPT. #2) *Quiero que escriban en notas Post-It® palabras descriptivas que le vienen a la mente cuando piensen en “comidas en familia”, por ejemplo alegría o frustración, risas, pláticas etc...*
- *PPT. #3,4, Hay muchos beneficios a las comidas en familia:*
Los niños
 - *Desarrollar destrezas de auto superación, independencia y confianza*
 - *Les va mejor en la escuela*
 - *Aprender destrezas sociales como hablar con otros y compartir*
 - *Ser menos afectados por las influencias negativas de amigos*
 - *Aprende modales al observar y escuchar a los familiares*
 - *Son menos propensos a participar en las drogas y el alcohol*
 - *Estar más cercanos a sus familiares*
 - *Comer más saludable y no ser obesos*
- *¿Por qué cree usted que esto pasa? (Hablan más juntos, edifican relaciones, no pasar tiempo viendo televisión o usando aparatos electrónicos.)*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- Hoja de Asistencia
- *Guía para Padres*
- PPT #2-#4
- Post-It® Notas

Notas:

Apuntes del Facilitador

Las investigaciones del cerebro revelan que las personas aprenden y retienen más cuando lo hacen sobre algo que ya conocen. Entonces comience preguntando qué recuerdan de las clases pasadas o cómo sus padres lo resolvieron estas situaciones con ustedes cuando eran niños.

Actividad 2: Creando Comidas Familiares

Propósito de la Actividad

- Reconocer las mejores prácticas de comidas en familia

Instrucciones

1. Pregunte: ¿Qué problemas le impiden tener comidas y refrigerios familiares? Mostrar PPT. # 5. (Escríbalos en la pizarra o cartulina)
- Hágalos saber que en la clase tratara de contestar esos asuntos.
 - Compartir unas ideas básicas de cómo crear comidas familiares alegres
 - PPT. # 6
 - Darle a cada persona en la mesa un rol y que ellos actúen una comida familiar
 - Anímelos después a discutir y ofrecer ideas. Vea lo que escribió en la pizarra y muestre si todavía hay preocupaciones con las comidas en familia. Pídale a cada mesa que compartan soluciones.
 - Que los participantes vean la Guía y las ideas para tiempo de comida en familia y pídeles que señalen las 3 más importantes para ellos y que las compartan con el grupo.

Guión del Facilitador

- *Los tiempos de comida en familia son maravillosos...y pueden no ser tan buenos. ¿Cuáles son algunos de los problemas que han tenido o están teniendo con el tiempo de la comida o merienda familiar? Les voy a escribir en la pizarra y en la medida en que avancemos en la clase espero que resolvamos estos problemas. (Discuta PPT. #5: ¿Qué impedirá que mi familia tenga tiempos de comida o de merienda agradables?)*
- *Hay ciertas reglas que harán nuestras comidas en familia más efectivas. PPT. #6:*
 - *Tenga por lo menos 3 comidas en familia por semana, 4-7 si es posible*
 - *Puede ser cualquier comida o merienda regular si la familia esta junta*
 - *No use la televisión o el teléfono*
 - *Reconozca que a veces uno o dos miembros no van a estar, pero dos miembros de la familia pueden tener una comida familiar.*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- PPT # 5, #6
- Pizarra o cartulina
- Folleto para cada uno de Drama de comida familiar
- *Guía para Padres*

Notas:

- *Estas son algunas ideas que tiene en su Guía que podemos discutir. Indique 3 que usted quiere evitar:*
 - *Conversaciones negativas*
 - *Hablar acerca de calificaciones, tareas o críticas*
 - *Temas que crean argumentos*
- *La disciplina debe hacerse afuera de la mesa*
- *Haga algo especial*
 - *Arregle la mesa, use velas y flores*
 - *Use temas, como noche Mexicana o noche Hawaiana y provea arreglos y artículos pequeños*
- *Tenga juegos de mesa o de preguntas como adivina quién o 20 preguntas.*
- *Tenga conversaciones alegres*
 - *¿Qué llevarías contigo si vamos a Disney World?*
 - *¿Cuál es su vegetal favorito? ¿Qué es lo que te gusta de él?*
 - *¿Si usted fuera un conejo en dónde le gustaría vivir?*
- *¿Cómo cree que serían las comidas en familia si usted hiciera estas ideas?*
- *Vamos a hacer algo de práctica. En cada mesa tienen instrucciones para hacer diferentes roles familiares y vamos a pretender que está celebrando una cena familiar.*

Notas:**Apuntes de Facilitador**

La gente viene al taller por varias razones. Siempre inicie diciendo lo que va a enseñar y cómo ellos lo pueden usar. Pregunte qué es lo que ellos quieren aprender y trate de cubrirlo en la sesión.

Actividad 3: ¿Y qué de los Infantes y los Niños?

Propósito de la Actividad

- Identificar métodos para crear comidas familiares cuando tiene infantes o niños pequeños

Instrucciones

1. Muestre PPT. #7 y discuta información de los infantes y los niños pequeños
2. Que los participantes en las mesas hablen de otras formas para tener a los infantes y a los niños felices durante el tiempo de la comida en familia
3. Lance una pelota de playa por el cuarto. El que toma la pelota comparte una de las ideas de la mesa.

Guión del Facilitador

- *¿Cuántos de ustedes tienen infantes y o niños pequeños?*
- *¿Cuántos de ustedes han tenido problemas en lograr que sus pequeños se sienten y coman o le dejen comer su comida? Casi todos tenemos esos problemas. Aquí tenemos unas ideas que pueden ayudar (PPT #7)*
 - *A los infantes que son suficientemente grandes para comer es mejor tenerlos en una silla alta con pedazos de comida o juguetes pequeños para jugar.*
 - *Un niño pequeño sólo puede estar sentado por 10 minutos... está bien bajarlos de la mesa cuando ya terminaron.*
 - *Ellos no siempre comerán mucho como todos los demás.*
 - *Comer en familia puede ser frustrante para los niños pequeños. ¿Por qué?*
 - *Quizás quiera darles una merienda más temprano por si no comen bien durante la cena.*
 - *Haga que el venir a la mesa se convierta en un juego.*
 - *Mantenga la comida alegre con preguntas como "¿Cuántas lentejas puedes tomar con una cuchara?"*
 - *40% de los niños pequeños tienden a escoger lo que comen.*
 - *No se preocupe si ellos no quieren probar nuevas comidas, sólo siga ofreciéndolas. A veces toma 8-10 veces para que acepten nuevas comidas.*
 - *Haga todo alegre, por ejemplo pedazos de naranjas como sonrisas y mitades de uvas como ojos.*
 - *Considere tenerles un juguete en la mesa.*
 - *Recuerde, ¿Cuál es la meta para la comida familiar?*
 - * *Formar relaciones*
 - * *Tener un tiempo alegre con la familia*
 - *Para los infantes y los niños pequeños la comida no será lo más importante.*

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- PPT #7
- Pelota de playa inflable

Notas:

Actividad 4: Creando una Comida Familiar Alegre

Propósito de la Actividad

- Hacer un plan para una comida familiar con un tema

Instrucciones

1. Discutir PPT. #8, #9. Que los participantes vean la página 37 de la Guía con usted.
2. Después vean la página 38 y como grupo en la mesa diseñen un menú y decoraciones fáciles para una comida en familia con un tema que ellos elijan. Dígalos que van a hacer flores de papel para la mesa en unos momentos, y que va a ser sencillo.
3. Ponga los artículos e instrucciones de las flores de papel en la mesa y muestre PPT. #10 para que las hagan. Dígalos que si no terminan pueden seguir en la casa (4-6 hacen un hermoso arreglo).

Guión del Facilitador

- *Hay muchas maneras para hacer nuestras comidas familiares alegres y fáciles. PPT. #8, 9:*
 - *Planee con tiempo*
 - * *Planee unas 3 comidas fáciles y tenga el menú en su refrigeradora con las fechas para que todos estén presentes*
 - *Hágalo sencillo*
 - * *Use comida de restaurante junto con cosas hechas en casa como ensaladas*
 - * *Haga cantidades grandes de comida el fin de semana para comer durante la semana*
 - * *Compre pollo ya cocinado o cocine pollo o carne molida en cantidades grandes y congélelas, así puede sacar y usar para unas comidas rápidas como quesadilla y espagueti*
 - * *Tenga desayunos en la cena*
 - * *Haga sus comidas como un picnic*
 - *Coman una merienda juntos en vez de una comida*
 - *Asegúrese de que todos se sienten juntos y hablen*

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- PPT #8, #9, #10
- *Guía para Padres*
- Instrucciones para las flores de cada mesa
- Haga una flor como ejemplo antes del taller

Notas:

- **Recuerde haga todo alegre y su conversación suave y amigable**
- *Veamos la página 37 de la Guía y hablemos acerca de estas ideas. ¿Cuáles de estas les ayudarán?*
- *Vamos a crear un plan para una comida en familia con un tema que elijan. Recuerde que las comidas en familia no necesitan un tema y pueden ser sencillas, pero de vez en cuando es bueno tener un tema como noche Hawaiana o vaquera y tener comida y decoraciones sencillas.*
 - *Veamos la página 38 en su Guía y con su grupo hagan un plan de una comida sencilla (puede tener comida enlatada o congelada también) y decoraciones sencillas. También vamos a hacer flores de papel para decorar la mesa.*
 - *(Después de unos minutos ponga los artículos para las flores en cada mesa y muestre PPT. #10 para que ellos comiencen a hacer sus flores) Voy a poner los materiales que necesitan para hacer las flores. Cuando hayan terminado su plan, pueden comenzar las flores y no se preocupen si no las terminan porque pueden llevar el material a la casa y hacerlas después.*

Notas:

Actividad 5: Resumen

Propósito de la Actividad

- Repase y anime a todos a tener más comidas familiares

Instrucciones

1. Discutir M.E.A.L. (PPT. #11)
2. Desafíe a cada persona a usar lo aprendido y a tener por lo menos 3 comidas o meriendas en familia juntos esta semana.
3. Pídales que usen el plan que escribieron hoy en sus Guías.

Guión del Facilitador

- *Cuando estén planeando comidas en familia recuerden M.E.A.L. (PPT. #11-Repase).*
- *Hoy hemos tenido mucha diversión creando un plan y flores para una comida familiar. Favor de ir a casa y usen lo que hemos designado para una de sus comidas esta semana.*
- *Tenga una meta de tener por lo menos 3 comidas o meriendas familiares juntos esta próxima semana y traigan un reporte para la siguiente clase.*

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

- PPT #11
- *Guía para Padres*

Notas:

Ideas para Embarazadas:

Anima a los futuros padres a tener comidas familiares juntas regularmente, incluso si no tienen hijos. Pídeles que practiquen tener conversaciones positivas e incluso que jueguen juegos de palabras y los conviertan en un hábito. Cuando sus hijos tengan edad suficiente, será una tradición familiar. ¡También mejorará la relación de los padres!

Ideas para Padres de Infantes:

Los bebés pueden presentar un desafío durante las comidas familiares. Si bien aún son pequeños, pueden sentarse en un portabebés cerca de usted durante las comidas. Cuando comienzan a sentarse y agarrar cosas, una silla alta con juguetes o alimentos para los dedos de los bebés mantendrá al bebé ocupado y será parte de la experiencia gastronómica de la familia.

Notas:

REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



Instrucciones de Actividad Comida Especial

1. Desarrolle un plan sencillo de comida y un juego o preguntas que pueda hacer a todos
2. Piense cómo va a adornar la mesa:
 - a. ¿Velas coloridas pequeñas?
 - b. ¿Mantel?
 - c. ¿Tendrá flores?
3. Vamos a hacer unas flores para su mesa.

Va a necesitar para cada flor:

- 6 servilletas de colores brillantes (si quiere un centro que contraste haga la mesa del centro de un color diferente)
- 1 pincho de bambú (puede comprarse bien barato en la tienda de comida)
- Tira enrollada (o limpiadores de tubos)
- Tijeras

Direcciones

1. Abra las servilletas y póngalas una sobre la otra.
2. Dóblelas como abanico o acordeón y continúe hasta que estén todas enrolladas.
3. Amarre el centro con la tira enrollada o el limpiador de tubos.
4. Corte las puntas en semicírculos o puntos.
5. Comience a doblar cada hoja con cuidado como pétalos.
6. Fórmelas como flores y después pegue el palo de bambú con cinta.
7. Eso es todo lo que hay que hacer.

Notas:

Actuando una Comida Familiar

Instrucciones

1. Cada persona en la mesa toma un rol. Si hay muchos en una mesa y pocos en otra se pueden mover para hacer esta actividad. Si hay 4 en la mesa saque a “Joe” o a “Amy”. Si hay 3 padres use a “Joe” o “Susy” solamente.
2. Asuma el papel de la persona que se le asignó y represente una comida familiar. Hágalo 2 veces. Primero, la forma en que siempre lo haces. En segundo lugar, hágalo como lo harían los participantes después de este taller sobre comidas familiares.

Roles:

1. Padre: El padre es usualmente severo con los niños y se preocupa de que ellos no tienen buenos modales.
2. Madre: La madre quiere comidas en familia alegres y que las disfruten todos. Ella ha hecho la comida favorita de su esposo que incluye muchos vegetales.
3. Susy: Susy tiene 3 años y no le gustan los vegetales. A ella tampoco le gusta sentarse en la mesa porque prefiere jugar con sus juguetes.
4. Joe: Joe tiene 11 años y no le gusta sentarse junto a la familia. El usualmente no habla con sus padres acerca de la escuela o de su día, pero le gusta usar el teléfono para enviar mensajes a amigos o andar con sus vecinos.
5. Amy: Amy tiene 13 años, y está muy contenta hoy por la “A” que logró en Matemáticas. El papá está muy orgulloso de ella pero se preocupa de las calificaciones de Joe.

Notas:

Actividades Adicionales

<p>Actividad física relacionada con el tema para los padres</p>	<p>Comida Familiar: Todos colocan sillas en un círculo, y todos menos uno se sientan. Haga el círculo grande dejando espacio entre las sillas. La persona que está de pie camina alrededor del círculo y se para en frente de cada persona diciendo, “Tengo hambre y alguien está sentado en mi silla.” Le dice esto a varias personas, y después le dice a uno, “Tengo hambre y alguien está sentado en mi silla,” después, señalando a la persona, dice “USTED”. Entonces ambos deben de correr alrededor del círculo, y la persona que llegue primero se sienta. La persona que se quedó de pie repite la actividad.</p>
<p>Actividad física relacionada con el tema para los niños</p>	<p>Comida Familiar para Niños: La misma actividad de los padres, excepto que los niños se sientan en el suelo y no en sillas.</p>
<p>Actividad padre y niño basada en el tema</p>	<p>Tapetes: Provea papel de construcción grande o papel tamaño legal/oficio de 8.5 x 14, vegetales y frutas partidas a la mitad y pintura. Que ellos usen la comida como sellos postales para crear tapetes para cada persona en su familia. Los tapetes también pueden ser laminados.</p>
<p>Libro y actividad del tema para los niños</p>	<p>Libro: <i>Fiesta Para 10</i>, por Cathryn Falwell (Está disponible en español) Actividad: Lea el libro y después pretenda hacer todas las cosas que ellos hacen para preparar una comida....no se le olvide que tienen que manejar el carro al supermercado.</p>

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

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Hammons, A. J., & Fiese, B.H. (2011)	Un análisis mayor de 17 estudios y más de 180,000 niños indicó que los niños que comparten al menos 3 comidas a la semana con los padres son menos propensos a tener sobrepeso, comen más saludable y tienen patrones más saludables de comer.	Pregúnteles a los padres sus mayores preocupaciones acerca de cuántos se afligen en relación con los logros de sus niños en la escuela, uso de drogas en el futuro, obesidad, destrezas sociales y buena relación con la familia de su adolescente. Después infórmeles que la investigación muestra que las comidas en familia ayudan con todos estos asuntos.
CASA (2010)	Las encuestas indican que los adolescentes que tienen más de 3 comidas por promedio a la semana con su familia también muestra menos involucramiento con drogas, tabaco, alcohol y otros comportamientos de alto riesgos, y los que tienen 7 comidas a la semana con su familia fueron 40 % más favorables de tener A's y B's que aquellos que tenían menos de 2 comidas.	Sugierales que si ven las calificaciones de su niño más bajas de lo que quiere que sean, que comience a tener comidas en familia los más días posibles a la semana y que vean si observan una mejoría.
Feldman S, Eisenberg M.E., Neumark-Sztainer D., Story M. (2007)	Más de 4000 adolescentes en un estudio con un 1/3 viendo televisión durante las comidas encontró que aquellos que miran televisión durante las comidas comen menos comidas saludables y beben más sodas que aquellos que no ven televisión.	Hágale saber a los padres que la televisión quita los efectos buenos de las comidas en familia. No hay formación de relaciones y menos comidas saludables.
Elgar, F. J., Craig, W., Trites, S. (2013)	El estudio de 26,000 niños y adolescentes indico una correlación positiva entre las correlaciones de estado emocional saludables, comportamiento pro-social, satisfacción de vida y comidas en familia.	La investigación indica que niños que comen comidas en familia son más felices y mucho más ajustados.