



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2015 /2016

Convocatoria Junio



Modalidad: Programa Prevención Salud Infantil

Título: Programa de prevención en obesidad infantil en niños entre 3 y 4 años.

Autora: Noelia Gálvez Belmonte.

Tutora: María José Quiles Sebastián.

ÍNDICE

1. Resumen.....	2
2. Detección de necesidades a intervenir y búsqueda bibliográfica.....	3
3. Objetivos.....	6
3.1. Objetivo general.....	6
3.2. Objetivo específico.....	6
4. Propuesta de la intervención.....	7
4.1. Metodología.....	7
4.2. Evaluación.....	8
5. Información general de cada sesión.....	10
5.1. Sesiones.....	12
5.1.1. Sesión 1: ¡¡Comenzamos!!.....	12
5.1.2. Sesión 2: Aprender de un profesional deportivo.....	14
5.1.3. Sesión 3: Autoestima y autoconcepto.....	15
5.1.4. Sesión 4: ¿Cómo tenemos que comer?.....	17
5.1.5. Sesión 5: Día de convivencia.....	19
5.1.6. Sesión 6: Cómo llevar a cabo una vida saludable.....	21
5.1.7. Sesión 7: Recompensa y/o castigo.....	23
5.1.8. Sesión 8: Degustación de cocina sana.....	25
6. Conclusión. CAMBIAR / MODIFICAR / OJEAR.....	27
7. Referencias bibliográficas.....	28
8. Anexos.....	29
8.1. Anexo 1: Encuesta a padres sobre la alimentación con el menor.....	29
8.2. Anexo 2: Cuestionario Pre – Programa.....	32
8.3. Anexo 3: Conocimientos introductorios del programa y la obesidad.....	34
8.4. Anexo 4: Tríptico.....	38
8.5. Anexo 5: Ficha de observación de la sesión.....	39
8.6. Anexo 6: Conocimientos sobre la autoestima y el autoconcepto.....	40
8.7. Anexo 7: Imágenes y recomendaciones de hábitos saludables.....	47
8.8. Anexo 8: Información sobre recompensa y/o castigo.....	49
8.9. Anexo 9: Aportaciones visuales para la realización de un plato divertido.....	54
8.10. Anexo 10: Evaluación sobre el programa.....	57
8.11. Anexo 11: Cuestionario de conocimientos sobre la alimentación.....	60

1. Resumen.

La infancia es un período vital para el desarrollo infantil en el que se adquieren los hábitos para el cuidado de la salud. En los últimos años se ha producido un aumento importante de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los primeros años de vida, lo que puede provocar importantes consecuencias en el desarrollo posterior. Esta propuesta pretende responder a esta problemática con el diseño de una intervención destinada a lo que se pretende es prevenir el sobrepeso y obesidad en niños con edades comprendidas entre 3 y 4 años.

Para ello, hemos elaborado unas sesiones basadas en hábitos y estilos de vida más saludables, tanto a nivel físico como psicológico, donde la participación de los padres es primordial para que este programa sea eficaz y eficiente.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad infantil, salud, niños, escuela y familia.



2. Detección de necesidades a intervenir y búsqueda bibliográfica.

El sobrepeso y la obesidad, se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS). El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso y a 30 obesidad.

El sobrepeso y la obesidad es el desequilibrio energético que existe entre las calorías consumidas y gastadas (OMS). En la parte occidental, se ha producido un cambio de hábitos que suponen un aumento, como consecuencia obtenemos un IMC elevado, el cual es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles como: cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis) y la diabetes entre otras (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud nº 311, OMS, 2015).

La obesidad el nuevo síndrome mundial, ya que no sólo tiene alta prevalencia en países desarrollados, sino que también es emergente en los países en transición al desarrollo (OMS).

Por otro lado, cabe señalar la relevancia que tiene disfrutar de una buena salud y cómo mantener una adecuada nutrición, al igual que la práctica del ejercicio físico contribuye a ello. Se puede afirmar, tal y como la Organización Mundial de la Salud (OMS) enuncia que, la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del s. XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, del que cerca de 35 millones (83%) viven en países en desarrollo. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidad de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Entre los factores que influyen la predisposición a la obesidad, encontramos; Grummer – Strawn (2004) destaca que, niños que recibieron lactancia materna exclusiva por 3 a 5 meses se mostraron un 35% menos propenso a ser obesos. Al igual que, Baker, Michaelsen, Rasmussen y Sorensen (2004) evaluaron que, en períodos cortos de lactancia materna (< 20 semanas), alimentación complementaria temprana (< 16 semanas) e índice de masa corporal (IMC) materno (> 30 kg/m²), se asociaron a una ganancia de peso durante la infancia. Por ello es importante destacar la relevancia que tiene una adecuada nutrición en el primer año de vida del pequeño.

Además de la lactancia materna, el sobrepeso y la obesidad infantil están relacionados con la publicidad de alimentos. En un reciente estudio realizado sobre un

canal de televisión (Boing), se investigan las estrategias que emplean los anunciantes en el sector de la alimentación en la programación infantil, cuyos resultados obtenidos muestran que la alimentación tiene una elevada aparición en los anuncios publicitarios, de dicho sector (Boing). De ahí que, la agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) y la Fundación Alimentum (2013), pusieran en vigor una campaña de Hábitos de Vida Saludables (Plan HAVISA) para prevenir tanto el sedentarismo como la obesidad y darle mayor relevancia a seguir una dieta equilibrada. Del Hoyo (2013) especulo que “la población española en los últimos años tiene unas cifras que advierten del abandono de hábitos de vida saludables y suponen un grave problema de salud pública, como son en el incremento de niños obesos en nuestro país y en exceso de peso en la población infantil”.

Un factor a resaltar y donde se centrará este programa es la familia. Miqueleiz, Te Velde, Regidor, Van Lippevelde, Vik, Alvira, Rodríguez y Kunst (2015), realizaron un estudio epidemiológico cuyo objetivo era comprobar si se hallan diferencias entre una población española y países del norte. Sus variables de referencia son los hábitos de vida y estilos del cuidado de los progenitores relacionado con la obesidad infantil.

Por otro lado, García, Sellés y Cejuela (2015), plantearon la formación a los padres del niño/a y a los propios alumnos, mediante talleres y charlas semanales, que se llevaran a cabo en el propio centro educativo. Otra de las medidas que sugieren es incrementar el número de horas deportivas dentro del horario escolar, además de aprovechar los recreos y el comedor. Lo que pretende dicho artículo es, reducir el IMC de la muestra del centro educativo escogido y de esa manera mejorar tanto su calidad de vida como el rendimiento escolar. Para ello, deberán cooperar de manera coordinada tres pilares fundamentales que conforman la escuela actual, los cuales son; alumnos, familia y centro educativo. Con todo lo dicho anteriormente, aunque se han obtenido avances, aún no existen resultados definitivos, ya que hasta el momento no se ha llevado a cabo.

Otro factor relevante a tener en cuenta en el ámbito familiar es el nivel socioeconómico, este puede ser uno de los puntos más importante. Papandreou, Abu Mourad, Jildeh, Abdeen, Philalithis y Tzanakis (1997-2007), señalaron que hay vínculos que existen entre la obesidad infantil y el nivel socioeconómico, donde si la economía es alta y tienen una buena zona industrializada la obesidad es inferior pero, si los ingresos familiares son altos y están en una sociedad menos industrializada el nivel de obesidad será más elevado.

Al igual que, Zeller, Purtill, Modi, Gutzwiller, Vannatta y Davies (2007) señalaron que, para poder desarrollar programas eficaces de prevención de la obesidad infantil, es importante tener en cuenta y comprobar la relación entre padres e

hijos, el tipo de crianza, los hábitos saludables y el entorno que le rodea. Estos son una base primordial para interferir en el desarrollo de los niños y adolescentes.

Es importante intervenir en el ámbito escolar y, para conseguirlo, es necesaria la participación de la familia, ya que estos proporcionan el primer entorno de aprendizaje, donde deberán de adoptar y poner en práctica técnicas saludables.

Una de las detecciones de dichas necesidades, fue el pase de un cuestionario sobre la alimentación que llevan a cabo con el niño dentro y fuera de casa (Anexo 1). El colectivo al cuál pasamos dicha encuesta eran padres y madres pertenecientes al colegio Perpetuo Socorro de Aspe,

Para ello, acudimos durante tres días a dicho colegio, donde antes de que los niños comenzaran las clases, iniciamos el pase del cuestionario a todos los padres y madres, predispuestos a participar y colaborar en dicha propuesta, con el fin de recoger datos que verificaran la existencia de una inadecuada alimentación en los niños.

En cuanto a los resultados obtenidos, se ha llegado a la conclusión de que el 70% de los padres y madres a los cuales se les paso el cuestionario, tienen un gran desconocimiento en el ámbito alimentario de sus hijos.

La gran mayoría (80%) sí son conscientes de la gran relevancia de una alimentación sana, además de la realización de actividad física pero, manifestaban no realizarla de forma adecuada por incompatibilidad de horarios y optan por la comida rápida, que en más de la mitad de los casos (65%), la llevan a cabo más de 3 veces por semana. Por otro lado, el 100% de la muestra conoce las actividades educativas que realiza el cole relacionadas con la fruta.

Dentro de la gran minoría que sí tiene una implicación en la alimentación saludable, solo una persona conoce la importancia de la alimentación saludable, esto se debe a que un familiar es nutricionista y les transmite la importancia de esta.

El objetivo principal de este programa es prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil mediante acciones de intervención integral y la realización de sesiones, cuyo contenido se basa en proporcionar a los padres herramientas necesarias y recursos existentes, dirigido a niños y niñas con edades comprendidas entre 3 y 4 años, con el fin de prevenir la obesidad en edad adulta.

3. Objetivos.

3.1. Objetivo general.

Prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil mediante acciones de intervención integral y la realización de sesiones cuyo contenido se basa en proporcionar a los padres herramientas necesarias y recursos existentes, dirigido a niños y niñas de entre 3 y 4 años con el fin de prevenir la obesidad en edad adulta.

3.2. Objetivo específico.

Una vez finalice el programa, los padres serán capaces de:

- Conocer la alimentación desde un punto de vista lúdico y entretenido.
- Participar de forma activa durante todo un programa de intervención.
- Mantener y aumentar las relaciones sociales mediante una salida extraescolar.
- Conocer las ventajas y desventajas de realizar deporte.
- Proveer de información necesaria para adquirir y aumentar un cambio de actitudes sobre la alimentación y sus consecuencias.
- Conocer hábitos de alimentación saludable desde el punto de vista de un nutricionista profesional, el cual motive a los padres a llevarlo a cabo.
- Disponer e interiorizar de más estrategias en hábitos y rutinas saludables para una alimentación adecuada.
- Practicar ejercicio físico en familia y en grupo a través de actividades lúdicas.
- Conocer el grado en el que se han producido cambios en los hábitos alimentarios mediante la realización de una comida sana en familia.
- Entender el concepto de autoestima y autoconcepto, y conseguir un nivel adecuado.
- Aprender a recompensar y reforzar las conductas positivas del niño/a.
- Evaluar de forma crítica la información recibida.

4. Propuesta de la intervención.

4.1. Metodología.

Las personas a las que va dirigido este proyecto de forma directa son los padres y madres, los cuales consideran que su hijo/a se pueda encontrar en una situación de riesgo o, simplemente a modo de prevención e información.

Los destinatarios a los que, de manera indirecta también va dirigido dicho programa son la escuela, los familiares, amigos y compañeros de clase de los niños, pues se considera que la alimentación saludable que se pretende promover, puede llegar a influir en cualquier entorno cercano al menor.

Por ello, la primera fase del proyecto es la búsqueda de problemas existentes en la comunidad a intervenir. De ahí que, en primer lugar se determinó el grupo y, se planteó el problema. “El sobrepeso y la obesidad infantil, en los niños y las niñas con edades comprendidas entre 3-4 años, pertenecientes al colegio Perpetuo Socorro de Aspe”.

A partir de haber detallado el problema sobre el que se quería intervenir de manera comprensible y clara, se realizó un listado de problemas que se consideraban relevantes sobre el tema a tratar. Una vez se obtiene el listado de ideas, se elaboró una encuesta que evaluaba a los padres sobre la alimentación que tenía el menor (Anexo 1). Para esto, se seleccionaron las cuestiones acordes al programa, con la finalidad de resolver las necesidades detectadas.

En tercer lugar, se expone el proyecto que se desea poner en práctica mediante la reunión de la persona encargada de dicha propuesta y la institución que va a aportar el visto bueno y los recursos necesarios para llevar a cabo el programa deseado, para conseguir el permiso y poder diseñar formalmente el programa.

Una vez finalizado, se elabora la propuesta del programa de manera formal, respondiendo a las necesidades inicialmente detectadas y se valora.

Por una lado, evaluamos el programa entre el grupo que se encarga de la intervención y los profesionales que llevan a cabo el proyecto (Anexo 5). Dicha evaluación está conducida a analizar la intervención realizada, lo que permite corroborar si se han cumplido los objetivos previamente establecidos, si las sesiones propuestas han sido útiles, la metodología adecuada, los recursos apropiados..., en definitiva, analizar todos los aspectos del programa.

4.2. Evaluación.

El seguimiento de los instrumentos que podemos observar a continuación, se iniciará al cumplir un mes de la finalización de las sesiones y, será repetido a los tres y seis meses después de haber concluido el programa.

Los instrumentos de evaluación utilizados serán los siguientes:

- **Cuestionario de conocimientos sobre la alimentación:**

Esta escala mide aquellos conocimientos sobre la importancia de tener una alimentación saludable. El cuestionario se realizará antes de iniciar el programa (Anexo 2) y, después (Anexo 11), su finalidad es evaluar aquellos conocimientos que se tienen sobre la alimentación. Consta de 12 preguntas y tiene una duración aproximada de 30 minutos.

- **Escala de Habilidades Sociales (TEA) E. Gismero (2000):**

Este cuestionario está compuesto por 33 ítems. Explora la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y, valora hasta qué punto las habilidades sociales modulan estas actitudes. La aplicación puede realizarse de forma individual o colectiva. Dispone de puntuaciones de 6 factores o subescalas; autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos, expresión de enfado, decir “no”, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Este cuestionario tiene una duración aproximada de 15 minutos aproximadamente.

- **Escala del autoconcepto de Tennessee (TSCS) Roid & Fitts (1994):**

En esta prueba mide la imagen que tiene cada persona sobre uno mismo, tal cual uno se ve. Esta escala tiene una duración aproximada de 45 minutos, consta de 90 ítems más 10 de una escala de autocrítica y 5 categorías (1, completamente falso, 2 casi completamente falso, 3 parte falso y parte verdadero, 4 casi totalmente verdadero y 5 totalmente verdadero). Se debe responder en qué medida se ve uno mismo ante los ítems presentados en la escala.

- **Escala de autoestima (RSE) Rosenberg (1995), Atienza, Baleguer, & Moreno (2000):**

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. La escala consta de 10 ítems y 4 categorías (1, muy de acuerdo, 2 de acuerdo, 3 en desacuerdo y 4 muy en desacuerdo). Cinco de las frases están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa. Los ítems del 1 al 5, se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, se puntúan de 1 a 4. Los sumatorios de las

puntuaciones que den como resultado de 30 a 40 puntos indican que tiene una autoestima elevada, de 26 a 29 media y menos de 25 baja.

En lo que respecta al programa, tendrá una duración de un mes, en las cuales se desarrollarán dos sesiones por semana en horario de tarde, concretamente martes y jueves, comenzando a las 17:00 de la tarde. La sesión 5, se llevará a cabo un viernes, debido a que se trata de una salida. Todas ellas tendrán una duración de noventa minutos, incluyendo un tiempo para ruegos y preguntas. A continuación, se presenta gráficamente para que se pueda visualizar de manera rápida y fácil los tiempos de ejecución.

SESIONES	2016							
	<u>MAYO</u>							
	Primera semana		Segunda semana		Tercera semana		Cuarta semana	
	Martes	Jueves	Martes	Jueves	Viernes	Martes	Martes	Jueves
<i>¡¡Comenzamos!!</i>								
<i>Aprender de un profesional deportivo.</i>								
<i>Autoestima y autoconcepto.</i>								
<i>¿Cómo tenemos que comer?</i>								
<i>Día de convivencia.</i>								
<i>Cómo llevar a cabo una vida saludable</i>								
<i>Recompensa y/o castigo.</i>								
<i>Degustación de cocina sana.</i>								

5. Información general de cada sesión.

SESIONES:	DESCRIPCIÓN:
<i>¡¡Comenzamos!!</i>	Presentación del programa de prevención de obesidad infantil mediante una reunión explicativa de todas las actividades que se van a llevar a cabo y, una introducción sobre la obesidad, sus causas y consecuencias. Además, se repartirá información y al finalizar se realizará el pase de un cuestionario inicial (Anexo 2) para considerar los motivos por los cuales la familia no sigue un estilo de vida saludable.
<i>Aprender de un profesional deportivo.</i>	En esta sesión desarrollaremos de forma clara, breve y concisa las principales ventajas y desventajas de la realización de la actividad física. La sesión será impartida por un profesional de educación física.
<i>Autoestima y autoconcepto.</i>	En esta sesión se pretende que los familiares puedan concienciarse de cómo se pueden sentir y ver sus hijos con sobrepeso y/o obesidad infantil. La finalidad es valorar la importancia de la obesidad como un problema de salud.
<i>¿Cómo tenemos que comer?</i>	Esta sesión va enfocada a una alimentación sana para nuestros hijos/as pero, también para que de la misma manera puedan hacerla los progenitores junto a sus niños/as. Impartida por una nutricionista.
<i>Día de convivencia.</i>	Esta sesión nos iremos a pasar la tarde a un merendero, con el objetivo de mantener y aumentar las relaciones sociales mediante una salida extraescolar, además de contar con un profesional que nos haga una pequeña ruta, donde además de disfrutar de la naturaleza estaremos realizando ejercicio de manera amena y participativa.

<p><i>Cómo llevar a cabo una vida saludable</i></p>	<p>En esta sesión pretende enseñar qué tipo de hábitos y conductas pueden llevar a cabo para fomentar una alimentación saludable. Existen muchos aspectos relevantes pero, en esta sesión nos centraremos en 2, la cantidad de alimento y, la televisión. Además de trabajar esta parte de forma teórica, lo que pretendemos es que lo lleven a la práctica en casa con sus hijos e hijas.</p>
<p><i>Recompensa y/o castigo.</i></p>	<p>En esta sesión enseñaremos a los padres que muchas veces damos premios a nuestros hijos/as de forma inadecuada y en la mayoría de los casos lo hacemos con los alimentos. A través de una charla, se aportarán estrategias para controlar el tipo de refuerzo que se les da y en el momento en que debe realizarse.</p>
<p><i>Degustación de cocina sana.</i></p>	<p>Para terminar el programa se solicitará a los padres que, con ayuda y colaboración de sus hijos/as realicen una comida sana en su hogar y lo compartan en el aula con el resto de integrantes. Así se realizará un catering en el cuál todos los participantes degustarán la realización de alimentos elaborados por cada uno de estos. Al finalizar se dará entrega de un premio simbólico a las familias por haber participado.</p>

5.1. Sesiones.

5.1.1. Sesión 1: ¡¡Comenzamos!!

Objetivos:

- Conocer la alimentación desde un punto de vista lúdico y entretenido.
- Proveer de información necesaria para adquirir y aumentar un cambio de actitudes sobre la alimentación y sus consecuencias.
- Participar de forma activa durante todo un programa de intervención.
- Evaluar de forma crítica la información recibida.

Contenidos:

- Presentación de los profesionales.
- Aplicación de cuestionarios y puesta en común.
- Conocer en qué consiste cada sesión.
- Adquirir una sesión sobre los conocimientos básicos sobre la obesidad.
- Despedida.

Desarrollo:

Esta será la primera sesión que se desarrollará y realizará durante un día, en horario no lectivo y, con una duración de noventa minutos, incluyendo un tiempo de ruegos y preguntas.

Presentación de los profesionales.

En una primera toma de contacto, se realizará una breve presentación de las personas que acompañarán a los familiares a lo largo del día y se les explicará que para cualquier tipo de duda y/o pregunta pueden acudir a ellos. Por otro lado, se les aclarará quienes son los organizadores del programa, por lo que es relevante que sigan sus indicaciones.

Aplicación de cuestionarios y puesta en común.

Para ir avanzando en la sesión, se repartirá un cuestionario (Anexo 2) a cada familiar, explicando que son individuales, que no existen respuestas correctas ni incorrectas, simplemente queremos conocer que aspectos conocen de las áreas que vamos a trabajar previamente al inicio del programa. Este tendrá una duración de 5-10 minutos y, en el caso de que surgiera alguna duda que se acerquen al profesional y este les ayudará a solventarla. El objetivo es poder evaluar los motivos por el cual los familiares han decidido realizar el programa, además de identificar los conocimientos

que tienen sobre la alimentación saludable de forma general. Después de terminar el cuestionario y agradecerle el tiempo invertido, se les explicará el motivo por el cual se les ha pasado el cuestionario (para hacer un test-retest y poder hacer una valoración final de los resultados). Finalmente, se procederá a presentar al profesional de la salud encargado de impartir la charla sobre el sobrepeso y la obesidad.

Conocer en qué consiste cada sesión.

En lo referente las sesiones, el profesional de la salud realizará una breve explicación de las actividades que se van a llevar a cabo en cada sesión, y cuál es el objetivo de estas: que sea amena participativa y, tener la oportunidad de llevar a cabo unas sesiones de aprendizaje para prevenir la obesidad infantil de sus hijos e hijas, al igual que adquirir nuevos hábitos y rutinas saludables. Además, al finalizar la sesión, el profesional de la salud repartirá unos trípticos informativos de las actividades que se van a desarrollar durante todo el programa.

Adquirir una sesión sobre los conocimientos básicos sobre la obesidad.

En esta exposición les permitirá conocer que es realmente la obesidad, cómo esta está cada vez más aumentando en nuestro país y, cuales son las causas y sus consecuencias (Anexo 3). Estas últimas (causas y consecuencias), se desarrollarán de forma breve, ya que habrá unas sesiones en las que se hablará de forma más detallada.

Despedida.

Para finalizar, se les dará las gracias por su participación en dichas actividades y otorgarles un tríptico informativo de las sesiones (Anexo 4). Al terminar, los profesionales cumplimentarán una ficha de observación de la actividad para valorar los distintos aspectos de la sesión (Anexo 5).

5.1.2. Sesión 2: Aprender de un profesional deportivo.

Objetivos:

- Conocer las ventajas y desventajas de realizar deporte.
- Evaluar de forma crítica la información recibida.

Contenidos:

- Presentación del profesional.
- Conocer en qué consiste la sesión.
- Despedida.

Desarrollo:

La sesión se desarrollará durante un día, en horario no lectivo y, con una duración de noventa minutos, incluyendo un tiempo final para ruegos y preguntas.

Presentación del profesional.

En primer lugar, se llevará a cabo una breve presentación del profesional que acompaña a los familiares en esta sesión.

Se trata del profesor de educación física y, lo que pretende es aportar todo conocimiento sobre la importancia de la realización de mantener una alimentación saludable, al igual que conocer las enfermedades que pueden desarrollar los niños, derivadas de una mala alimentación como puede ser; diabetes, enfermedades cardiovasculares...entre otras.

Conocer en qué consiste la sesión.

En lo que respecta a la sesión, el profesional impartirá una charla informativa sobre todas ventajas y desventajas de la actividad física. Este llevará su presentación, el cual ha elaborado y matizado con la organización del programa previamente.

Lo que se pretende con esta sesión es, fomentar la importancia de la actividad física y practicar deporte en familia, ya que uno de los factores primordiales de la realización de actividad física es el aumento de la motivación en sus hijos.

Despedida.

Para finalizar, se les dará las gracias por su participación en dichas actividades, además de otorgarles unos minutos para cualquier duda y/o sugerencia.

Por otro lado, al terminar, el profesional cumplimentará una ficha de observación de la actividad para valorar los distintos aspectos de la sesión (Anexo 5).

5.1.3. Sesión 3: Autoestima y autoconcepto.

Objetivos:

- Entender el concepto de autoestima y autoconcepto, y conseguir un nivel adecuado.
- Evaluar de forma crítica la información recibida.

Contenidos:

- Presentación de de la sesión.
- Introducir el término de “autoconcepto”.
- Introducir el término de “autoestima”.
- Despedida.

Desarrollo:

La sesión se desarrollará durante un día, en horario no lectivo y, con una duración de noventa minutos, incluyendo un tiempo final para ruegos y preguntas.

Presentación del profesional.

En una primera toma de contacto, los profesionales presentan con apoyo de un power point, los objetivos de la sesión, donde en primer lugar van a ver el significado y entender diferencia entre el “autoconcepto” y la “autoestima” así como realizar previamente una actividad de cada una de estas, de manera que queden más interiorizados. Estas actividades son lúdicas, dinámicas y divertidas, las cuales fomentan la importancia de tener una autoestima positiva, al igual que el autoconcepto. Además, al finalizar se hará una puesta en común de las actividades realizadas.

Introducir el término de “autoconcepto”

A la hora de interiorizar mejor el término del autoconcepto, después de visualizar la presentación power point, los psicólogos exponen unos cortos y una visualización de un cuento infantil (Anexo 6). Además también se explicará que el autoconcepto y la autoimagen es una de las variables que influyen en cómo se ven en ocasiones sus hijos a sí mismo y que, el mantener una alimentación saludable puede ayudarles a obtener un autoconcepto más positivo de ellos mismos.

Introducir el término de “autoestima”

En lo que respecta a la parte de la autoestima, se llevará a cabo de la misma manera que en el autoconcepto, es decir, mediante una presentación power point (Anexo 6) pero, en esta parte, en vez de tener una visualización de vídeos, los psicólogos realizarán una dinámica de esta, denominada “el juego de las estrellas”.

Esta actividad consiste en entregar a cada adulto una estrella, la cual que deben colorear de su color preferido. En ella deben escribir su nombre y las 3 cosas que consideren que más les gusta su hijo/a. Una vez todos han terminado, se intercambian las estrellas con el que tienen al lado. Después, cada uno leerá en voz alta lo que al otro le gusta hacer pero, sin decir el nombre. El psicólogo será quien pregunte a quien corresponde esa estrella.

Con esta actividad se les hace pensar a los adultos con que cosas disfrutan más sus hijos, lo que más les gusta hacer. El hecho de que el psicólogo pregunte a quien pertenece esa estrella, reforzará el sentimiento de identidad con el niño o la niña. “Esa estrella es de mi hijo/a”, es como decir, ese soy yo.

Despedida.

Para finalizar, se les dará las gracias por su participación en dichas actividades. En lo que respecta a la finalización de la sesión, el profesional encargado cumplimentará una ficha de observación de la actividad para valorar los distintos aspectos de la sesión (Anexo 5).

5.1.4. Sesión 4: ¿Cómo tenemos que comer?

Objetivos:

- Conocer hábitos de alimentación saludable desde el punto de vista de un nutricionista profesional, el cual motive a los padres a llevarlo a cabo.
- Evaluar de forma crítica la información recibida

Contenidos:

- Presentación del profesional.
- Conocer en qué consiste la sesión.
- Despedida.

Desarrollo:

La sesión se desarrollará durante un día, en horario no lectivo y, con una duración de noventa minutos, incluyendo un tiempo final para ruegos y preguntas.

Presentación del profesional.

En primer lugar, la persona que se encarga de esta sesión es una nutricionista profesional, la cual impartirá una visión más detallada de todos los productos alimentarios que los niños consumen de forma más habitual.

Por otro lado, esta aportará el apoyo visual de una presentación power point. Además, ante cualquier duda o sugerencia durante e incluso después de la sesión estará encantada de poder resolverla.

Conocer en qué consiste la sesión.

Lo que se pretende con esta sesión es, dar un punto de vista más directo para conocer cuantas calorías contienen ciertos alimentos que ocasionalmente aportamos a los niños, al igual que, obtener una lista de todos aquellos que son beneficiosos para ellos.

Por otro lado, la nutricionista, realizará la sesión de manera dinámica, es decir, aportar conocimientos básicos y viables para poder llevar a cabo en la vida diaria tanto del niño como del adulto.

Para finalizar, la nutricionista realizará un ejemplo de alimentación semanal, la cual los asistentes podrán llevar a cabo de manera individual con sus hijos en casa.

Despedida.

Para concluir, la profesional les facilitará su correo electrónico y teléfono de contacto para poder solventar de forma más individual cualquier duda o sugerencia que se haya podido quedar sin solventar, al igual que, realizar de manera más detallada una alimentación saludable para algún familiar que lo solicite para su hijo e hija.

En lo que respecta a la finalización de la sesión, la nutricionista cumplimentará una ficha de observación de la actividad para valorar los distintos aspectos de la sesión (Anexo 5).



5.1.5. Sesión 5: Día de convivencia.

Objetivos:

- Mantener y aumentar las relaciones sociales mediante una salida extraescolar.
- Practicar ejercicio físico en familia y en grupo a través de actividades lúdicas.
- Evaluar de forma crítica la información recibida

Contenidos:

- Presentación del profesional y conocer en qué consiste la actividad.
- Material correspondiente para la actividad.
- Despedida.

Desarrollo:

La sesión se desarrollará durante un día, en horario no lectivo, a lo largo de la tarde, nos iremos a la Ofra, un merendero con sierra y fauna, que se encuentra ubicado en Aspe, en el que pasaremos un día en convivencia.

Presentación del profesional y conocer en qué consiste la actividad.

A la hora de llevar a cabo esta actividad, se realizará una presentación de los profesionales de la sesión. A continuación, se informará de que en esta salida, además de ofrecer un día de convivencia, nos permitirá conocernos más, al igual que realizar deporte a través de unas actividades lúdicas.

Una vez llegamos a la Ofra nos prepararemos para dar inicio a las actividades. Además, contamos con la participación de un guardabosque que nos informará de todas las instalaciones de las cuales disponemos (servicio, merendero, barbacoa...).

Por otro lado, el colegio nos aportará material que tienen disponible para realizar actividades durante la tarde, como por ejemplo; unas cuerdas para saltar a la comba, aros en forma de canasta y pelotas para jugar al baloncesto, sacos grandes para hacer carreras en pareja y un paracaídas con un par de pelotas.

Material correspondiente para la actividad.

En lo que respecta al material, como bien se ha mencionado anteriormente, dispondremos de recursos del colegio. Por último, destacar que dicha salida se realizará andando ya que, está muy cerquita de donde se imparten las sesiones.

Despedida.

Para finalizar, se realizará una puesta en común sobre qué les ha aportado dicha actividad y, si repetirían la experiencia.

A la concluir la sesión, el profesional cumplimentará una ficha de observación de la actividad para valorar los distintos aspectos de la sesión (Anexo 5).



5.1.6. Sesión 6: Cómo llevar a cabo una vida saludable.

Objetivos:

- Disponer e interiorizar de más estrategias en hábitos y rutinas saludables para una alimentación adecuada.
- Evaluar de forma crítica la información recibida

Contenidos:

- Presentación del profesional.
- Conocer en qué consiste la actividad.
- Material correspondiente para la actividad.
- Despedida.

Desarrollo:

La sesión se desarrollará durante un día, en horario no lectivo y, con una duración de noventa minutos, incluyendo un tiempo final para ruegos y preguntas.

Presentación del profesional.

La persona encargada de esta sesión es un psicólogo, la cual mostrará unas pautas sobre hábitos y rutinas que son más favorables para interiorizar de manera adecuada una alimentación más saludable.

Además, la profesional se apoyará de un power point (Anexo 7) con imágenes visuales, sobre aquellas conductas que se realizan de manera inadecuada, al igual que, nos presentará las más favorables.

Conocer en qué consiste la sesión.

En primer lugar mencionar que, existen diversas conductas que los familiares utilizamos de manera inadecuada. En esta sesión vamos a centrarnos concretamente en 2 aspectos que consideramos básicos y muy útiles para llevar una alimentación saludable más cercana y adecuada, lo cuales son; la cantidad de alimento en el plato y, la televisión.

Si nos paramos en la cantidad de alimento destacar que, para los familiares el que su niño coma, es algo que preocupa mucho a estos, de ahí que, la alimentación siempre sea en abundancia en la mayoría de los casos.

El profesional, pretende que aprendan a poner menor cantidad en los platos ya que, se ajusta a la cantidad de comida y las necesidades de los niños (Anexo 7).

En segundo lugar la televisión, es imprescindible apagar esta a la hora de las comidas, se puede comer antes o después de tu programa favorito pero, mientras lo haces es conveniente apagar el televisor (Anexo 7). Pues, es un momento de

comunicación en familia, quizás el único del día en el que todos se reúnen en el mismo lugar y pueden comunicarse entre ellos.

Y no quisiera acabar esta sesión sin concluir que, los niños aprenden por imitación, con lo cual la alimentación, al igual que otros aspectos de la vida son momentos de aprendizaje, por ello enseñarles buenos hábitos en la mesa son un pasito más para llevar una alimentación saludable.

Despedida.

Para concluir, llevaremos a cabo una pequeña puesta en común sobre qué les ha aportado dicha actividad. Además, en esta sesión les aportaremos a los familiares la bibliografía de un par de cuentos, que pueden utilizar como herramienta para que los niños interioricen la importancia de llevar una alimentación más saludable y vayan comiendo mejor (Anexo 7).

A la finalización de la sesión, el profesional cumplimentará una ficha de observación de la actividad para valorar los distintos aspectos de la sesión (Anexo 5).



5.1.7. Sesión 7: Recompensa y/o castigo.

Objetivos:

- Aprender a recompensar y reforzar las conductas positivas del niño/a.
- Evaluar de forma crítica la información recibida.

Contenidos:

- Presentación del profesional.
- Conocer en qué consiste la sesión.
- Despedida.

Desarrollo:

La sesión se desarrollará durante un día, en horario no lectivo y, con una duración de noventa minutos, incluyendo un tiempo final para ruegos y preguntas.

Presentación del profesional.

Esta sesión se llevará a cabo con la colaboración de un psicólogo perteneciente al colegio, el cuál presentará aspectos que utilizamos en el día a día a modo de recompensas o castigos y se emplean de forma inapropiada.

La persona encargada se apoyará de un power point (Anexo 8) dando pautas y estrategias sobre cómo abordarlos de manera adecuada

Conocer en qué consiste la sesión.

En esta sesión daremos un punto de vista más directo para conocer las pautas que son acordes a la hora de recompensar al niño/a. Se pretende mostrar al adulto que una gratificación alimentaria no es la manera adecuada para que nuestro pequeño aprenda sino que, una recompensa social siempre es más efectiva.

El profesional, elaborará la sesión de manera dinámica, además lo que intenta es aportar conocimientos básicos y viables para poder llevar a cabo en la vida diaria tanto del niño como del adulto.

Para finalizar, la psicóloga realizará un ejemplo de recompensas que pueden resultar más eficaces y cuáles no, teniendo siempre en cuenta los gustos y preferencias de cada niño/a.

Despedida.

Para terminar, se les dará las gracias por su participación y, en el caso de que tengan alguna duda o sugerencia, el profesional la solventará gustosamente.

Al finalizar, el profesional cumplimentará una ficha de observación de la actividad para valorar los distintos aspectos de la sesión (Anexo 5).



5.1.8. Sesión 8: Degustación de cocina sana.

Objetivos:

- Conocer el grado en el que se han producido cambios en los hábitos alimentarios mediante la realización de una comida sana en familia.
- Evaluar de forma crítica la información recibida.

Contenidos:

- Presentación de la sesión de hoy.
- Conocer en qué consiste la sesión.
- Despedida.

Desarrollo:

La sesión se desarrollará en el salón de actos del colegio. En esta sesión se llevará a cabo una reflexión grupal e individual acerca de los conocimientos adquiridos durante las siete sesiones anteriores.

Presentación de la sesión de hoy.

Los psicólogos explicarán que se trata de la última sesión del programa y en qué consistirá dicha sesión.

Conocer en qué consiste la sesión.

En lo que respecta a la actividad, cada familiar en casa junto con la ayuda del menor, deberán de realizar en el hogar un alimento, que además de tener una visión divertida, debe de ser sana y saludable. Para dicha sesión dejaremos que fluya su imaginación aunque, para aquellos que les pueda resultar más complejo, les mostraremos algunos ejemplos (Anexo 9).

Finalmente, se compartirá el alimento realizado con el resto de participantes, en el cuál todos podrán degustar al acabar las presentaciones de cada uno. Con esta sesión lo que se pretende es que asocien la alimentación saludable como algo divertido no frustrante y aburrido. Una vez se haya adquirido el hábito ya no es necesario realizar estos platos de manera continua.

En esta sesión se pretende conocer el grado en el que se han producido los cambios en el estilo de vida de cada uno de los familiares como consecuencia de la intervención.

Despedida.

Para concluir el programa, les agradeceremos a los familiares su asistencia y dedicación, al igual que, les pasaremos un pequeño cuestionario para que evalúen el programa (Anexo 10).

A modo de clausura, nos despediremos con un aplauso y, los profesionales cumplimentarán una ficha de observación del desarrollo de la actividad para valorar los distintos aspectos de la sesión (Anexo 5).



6. Conclusión.

Hoy en día la obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas de salud más importantes. En los últimos años ha ido aumentando de forma significativa, especialmente en los países desarrollados. Todo ello es debido a unos cambios en los hábitos de vida basados en una mala o escasa alimentación saludable y, la baja o nula realización de ejercicio físico.

Lo que se pretende con este programa, además de prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil, es mejorar la calidad de vida del niño o la niña, mediante la formación constante de los familiares, a través de reuniones y sesiones semanales, que se llevarán a cabo en el propio centro educativo. De esta manera podremos valorar si nuestra intervención ha resultado eficaz y eficiente.

En el caso de la eficacia, se destacaría la importancia tanto del padre como la madre, en que se conciencien de la relevancia que tiene la alimentación sana, no solo a nivel físico sino también psicológico, para que tanto los niños y las niñas como los progenitores de estos puedan beneficiarse de multitud de ventajas que tiene el mantener un estilo de vida saludable, así como el involucrarse en dicha propuesta.

Si logramos esto, los resultados serán los esperados, puesto que, a partir de ese momento podremos afirmar que estamos ante un proyecto eficiente ya que, se han conseguido modificaciones y/o cambios satisfactorios en la vida y la salud del menor, sin apenas costes y con una duración sintetizada.

7. Referencias bibliográficas.

- Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Barba, L. R., y Majem, L. S. (2012). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Organización Mundial de la Salud*, 7, 13-20.
- Gómez, E. F., y Campo, J. D. (2015). Publicidad infantil de alimentos y estrategias cross-media en España. *Revista Electrónica Iberoamericana Especializada en Comunicación*, 89.
- Jurado, L. S., Báez, M. V., Juárez, O. S., y Olvera, T. (2015). Lactancia materna, alimentación complementaria y le riesgo de obesidad infantil. *Atención Temprana*, 113, 1-7.
- Miqueleiz, E., Te Velde, S., Regidor, E., Lippevelde, W. V., Vik, F., Alvira, J.M., Rodríguez, G. V., y Kunst, A. (2015). Hábitos de vida y estilos de cuidado de os progenitores relacionados con la obesidad infantil. *España Salud Pública*, 89, 523-532.
- Ortigosa, J. M., Quiles, M.J., y Méndez, F. X. (2003). *Manual de Psicología de la Salud con niños, adolescentes y Familia*. Madrid: Psicología Pirámides.
- Rubio, A. J., Sellés, P.S., y Cejuela, A. R. (2015). Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo. *Técnico-Científico del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 1, 16-34.

8. Anexos.

8.1. Anexo 1: Encuesta a padres sobre la alimentación con el menor.

Instrucciones: en esta prueba encontrará una serie de preguntas relacionadas con la alimentación que realiza con su hijo/a. Conteste a TODAS ellas sin omitir ninguna. Lea cuidadosamente y después escoja una de las 3 opciones de respuesta. No hay respuesta correcta o incorrecta, escriba una "X" sobre la respuesta que más se ajuste a usted.

Es...

- Niño
- Niña

¿Número de hijos/as?

- 1.
- 2.
- 3 o más.

¿Qué nivel educativo está cursando?

- Infantil 3 años
- Infantil 4 años
- Infantil 5 años

1. Número de comidas que realiza el niño/a durante el día.

- De 2 a 3
- De 3 a 5
- De 5 a 7

2. Cantidad de verduras que toma el niño/a a lo largo del día.

- En las comidas, 1 o 2 veces por semana.
- Come guarnición (ej.: ensalada).
- Apenas prueba la verdura.

3. ¿Cuántas piezas de fruta toma normalmente al día?

- No toma fruta habitualmente.
- De 1 a 3 piezas.
- Más de 3 piezas.

4. ¿Cuántos productos lácteos (yogurt, leche, queso...) toma al día?

- 1.
- Entre 2 y 3.
- Ninguno.

5. ¿Cuántas veces a la semana come comida rápida o pre-cocida?

- Menos de 3 veces.
- De 1-2 veces.
- De vez en cuando.

6. ¿Cuántas veces por semana come legumbre?
- 3 o más veces.
 - 1-2 veces.
 - De vez en cuando.
7. ¿Cuántas veces por semana come carne?
- 3 o más veces.
 - 1-2 veces.
 - De vez en cuando.
8. ¿Cuántas veces por semana come pescado?
- 3 o más veces.
 - 1-2 veces.
 - De vez en cuando.
9. ¿Con qué frecuencia suele beber zumos de fruta envasada?
- Todos los días.
 - 2-3 veces a la semana.
 - Nunca.
10. ¿Come gominolas?
- Al menos 1 vez al día.
 - De 2-3 veces por semana.
 - Menos de 3 veces por semana.
11. ¿Tiene costumbre de comer alimentos fritos?
- Todos los días.
 - De 2-3 veces por semana.
 - De vez en cuando.
13. ¿Cuántas veces a la semana come snacks, como patatas chips o galletitas?
- 1 vez o menos
 - 2-3 veces.
 - 4 o más veces.
14. ¿Cuántas veces por semana come postres, dulces / bollos?
- 1 vez o menos.
 - 2-3 veces.
 - 4 o más veces.
15. ¿Qué alimento suele tomar en el recreo habitualmente?
- Bollo (palmera, donut, bollycao...)
 - Bocadillo
 - Otros (especificar).

16. ¿Come habitualmente en el comedor del colegio?

- Sí, todos los días.
- De vez en cuando.
- Nunca.

17. ¿Realizan en el cole alguna actividad educativa relacionada con la fruta y/o verdura?

- Sí, todos los días.
- Sí, 1 o 2 veces a la semana.
- Alguna vez.

18. Si en el cole no realizan actividades relacionadas con la alimentación, ¿Te gustaría que se organizaron actividades para los niños/as y papis?

- Sí.
- No.
- Me da igual.



8.2. Anexo 2: Cuestionario Pre – Programa.

CUESTIONARIO PRE-PROGRAMA

La importancia de la alimentación saludable:

1. ¿Cómo definirías el término “obesidad”?
2. ¿Sabes lo que es el Índice de Masa Corporal (IMC)?
3. ¿Qué entiendes por sedentarismo? ¿Consideras que la población infantil es sedentaria? ¿Por qué?
4. Aun sabiendo lo importante que es realizar actividad física. ¿Por qué crees que la un gran porcentaje de la población es sedentaria?
5. Todos sabemos que la alimentación sana es fundamental para tener buena salud pero, ¿qué beneficios aporta a nivel físico y psicológico? Cita al menos dos de cada.
6. ¿Crees que es importante tener una alimentación saludable? ¿Por qué?

7. ¿Consideras que es importante y divertido practicar deporte en familia? ¿Por qué?

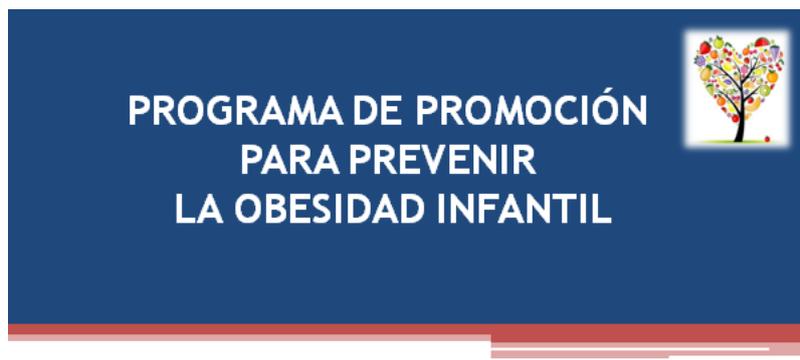
10. ¿Conoces algún recurso como charlas o cursos informativos sobre los hábitos y/o rutinas sobre alimentación saludable? En caso afirmativo cítalas.

11. ¿Creéis que es adecuado castigar a un niño/a cuando hace algo mal? ¿Qué tipo de castigos utilizas?

12. ¿Le das a tu hijo/a algún premio cuando hace algo bien? ¿Qué clase?

¡GRACIAS POR SU IMPLICACIÓN!

8.3. Anexo 3: Conocimientos introductorios del programa y la obesidad.



Realizado por:
Noelia Gálvez Belmonte y Colaboradores.



Papi y Mami ¿Me enseñas a comer sano?

Objetivo general

- Fomentar hábitos de alimentación saludable desde la infancia entre los niños y niñas del colegio Perpetuo Socorro de Aspe, a través de un programa de prevención en sobrepeso y obesidad infantil.



Sesiones del programa.

- **Sesión 1:** ¡¡Comenzamos!!
- **Sesión 2:** Consecuencias de un niño/a con sobrepeso.
- **Sesión 3:** Autoestima y autoconcepto.
- **Sesión 4:** ¿Cómo tenemos que comer?.
- **Sesión 5:** Día de la convivencia.
- **Sesión 6:** Como llevar a cabo una vida saludable.
- **Sesión 7:** Recompensa y/o castigo.
- **Sesión 8:** Degustación de comida sana.



Sesión 1: Objetivos Específicos.

- Conocer la alimentación desde un punto de vista lúdico y entretenido.
- Proveer de información necesaria para adquirir y aumentar un cambio de actitudes sobre la alimentación y sus consecuencias.
- Participar de forma activa durante todo un programa de intervención.

SESIÓN 1: ¿Qué es la obesidad infantil?

- Según la **OMS** (Organización Mundial de la Salud), la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del **s. XXI**.
- El problema es **mundial** y está afectando progresivamente a muchos **países bajos y medianos**.
- La prevalencia **ha aumentado** a un ritmo alarmante.



- Se calcula que en **2010** hay 42 millones de niños y niñas con **sobrepeso** en todo el **mundo**, del que cerca de 35 millones (**83%**) viven en **países en desarrollo**.
- Los **niños** obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la **edad adulta** y tienen más probabilidad de padecer a edades tempranas **enfermedades** no transmisibles como, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.



Principales **causas** de la obesidad infantil.

- Alimentación.
- Actividad física.
- Hábitos y rutinas.
- Aspectos psicológicos.
(autoestima y autoconcepto)
- Enfermedades.



¡¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!!



8.4. Anexo 4: Tríptico.



Objetivos

- Conocer la alimentación desde un punto de vista lúdico y entretenido.
- Conocer las ventajas y desventajas de realizar deporte.
- Disponer e interiorizar de más estrategias en hábitos y rutinas saludables para una alimentación adecuada.
- Practicar ejercicio físico en familia y en grupo.
- Entender el concepto de autoestima y autoconcepto.

¿Quiénes somos?

Estos talleres están orientados a la familia para aprender habilidades y destrezas así como enseñar a sus hijos e hijas a llevar una alimentación más saludable y menos sedentaria.

Contacto

Teléfono: 635 21 40 97
Correo electrónico:
cuidatualimentación@hotmail.com

¿Dónde estamos?



PROGRAMA
PREVENCIÓN DE
OBESIDAD
INFANTIL EN
NIÑOS 3-4 AÑOS
Eliche (Alicante)



**PROGRAMA
PREVENCIÓN
DE OBESIDAD
INFANTIL EN
NIÑOS 3-4
AÑOS**

*Programa de promoción para
prevenir la obesidad infantil.*

SESIONES DEL PROGRAMA

1. Sesión: ¡¡Comenzamos!!
2. Sesión: Aprender de un profesional deportivo.
3. Sesión: Autoestima y autoconcepto.
4. Sesión: ¿Cómo tenemos que comer?
5. Sesión: Día de convivencia.
6. Sesión: Cómo llevar a cabo una vida saludable.
7. Sesión: Recompensa y/o castigo.
8. Sesión: Degustación de comida sana.



*"Somos lo que comemos pero,
lo que comemos nos puede
ayudar a ser mucho más de lo
que somos" Alice May Brock.*

8.5. Anexo 5: Ficha de observación de la sesión.

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA SESIÓN.

1. Comprensión del programa.

- Muy buena.
- Buena.
- Normal.
- Mala.
- Muy mala.

2. Participación de los familiares en la sesión.

- Muy buena.
- Buena.
- Normal.
- Mala.
- Muy mala.

3. Adecuación del tiempo.

- Muy buena.
- Buena.
- Normal.
- Mala.
- Muy Mala.

4. Disponibilidad de los recursos (ordenador, proyector, internet...).

- Muy buena.
- Buena.
- Normal.
- Mala.
- Muy mala.

5. Otras observaciones.

8.6. Anexo 6: Conocimientos sobre la autoestima y le autoconcepto.



Realizado por:
Noelia Gálvez Belmonte y Colaboradores.



Sesión 3: AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

- **OBJETIVOS:**
 - Entender el concepto de autoestima y autoconcepto y, conseguir un nivel adecuado.
 - Evaluar de forma crítica la información recibida.

¿Qué vamos hacer hoy?

- Presentación de la sesión.
- Introducir el término del “autoconcepto” y la “autoestima”.
- Visualización de vídeos, lectura de libro y dinámica de grupo.
- Despedida.



El autoconcepto.

- Conjunto de elementos (físicos, psicológicos, comportamentales y sociales) que una persona utiliza para describirse así mismo, por lo que presupone conocer cuales son sus propias limitaciones y capacidades.
- Se forma por la información que recibimos de los demás y la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- Todo ello relacionado con las creencias, valores y costumbres de la sociedad en la que vivimos y crecemos.

Visualización de vídeo.

- <https://www.youtube.com/watch?v=osuGneaslH4>



Visualización de un corto.

- https://www.youtube.com/watch?v=XxvLDL8Smck&list=PL2JrH1-O5G5X_tAPkmolD4hb49KRwUFKr



Visualización de un cuento.

- <https://www.youtube.com/watch?v=joZX6qIPItE>



¡¡FIN DEL AUTOCONCEPTO!!



La autoestima.

- Es la opinión que tenemos de nosotros mismo, cómo nos sentimos, cuanto nos valoramos y cuan importante creemos que somos.
- No podemos tocarla pero, afecta cómo nos sentimos.
- La autoestima tiene un papel relevante respecto como se siente uno mismo, además de disfrutar o preocuparte de las cosas que nos pasan.



Baja autoestima.

- Cuando tenemos una baja autoestima, nuestro sentimiento es inferior a cualquier otra persona.
- Todo ello puede recaer en una depresión, miedo a expresar lo que se quiere, dificultad para relacionarse, no confiar en si mismos...

Buena autoestima.

- Cuando tenemos una buena autoestima, nos sentimos muy bien con nosotros mismos.
- Todo ello puede verse en que somos más felices, confiamos en nosotros, expresamos lo que sentimos, nos relacionamos...

“La autoestima tiene grandes efectos en tus pensamientos, emociones, valores y metas”.



¿Tu que prefieres , baja o buena autoestima?



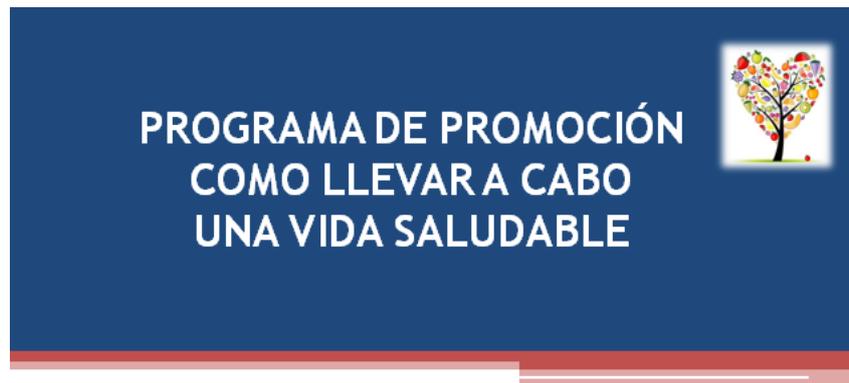
“El juego de la estrella”



¡¡FIN DE LA AUTOESTIMA!!



8.7. Anexo 7: Imágenes y recomendaciones de hábitos saludables.



Realizado por:
Noelia Gálvez Belmonte y Colaboradores.



CANTIDAD DE ALIMENTO

Abundante



Apropiado



LA TELEVISIÓN

Inapropiado

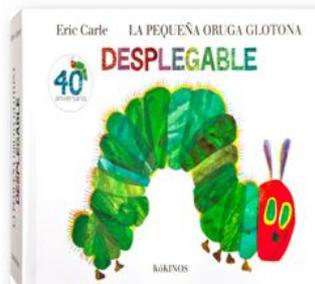


Apropiado

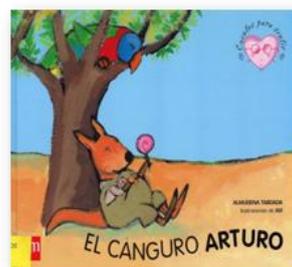


LIBROS SOBRE ALIMENTACIÓN

“LA ORUGA GLOTONA”, de Eric Carle, editorial kókinos.



“EL CANGURO ARTURO”, de Almudena Taboada, editorial AVI.



8.8. Anexo 8: Información sobre recompensa y/o castigo.



Realizado por:
Noelia Gálvez Belmonte y Colaboradores.



Reforzar conductas.

- Una de las herramientas importantes en la educación de un hijo es la capacidad de reforzar las **conductas positivas** del niño.
- Si sabemos cuándo y cómo debemos de premiar su conducta, habremos ganado el 90% de la “batalla”.
- **Reforzar = Recompensar.**

- 
- Recompensamos cuando damos algo valioso después de que realice una acción.
 - Las recompensas pueden ser de todo tipo.
 - Gracias al tipo de recompensa que obtiene el niño va aprendiendo del adulto tipos de **hábitos, formas de pensar, principios, valores y conocimientos.**



- 
- Si conseguimos **asociar** las acciones que se creen beneficiosas para el menor con la recompensa, lo ayudaremos a que su conducta esté motivada de una manera adecuada.
 - Ejemplo: ayudar a olvidarse del pañal, motivar el gusto por la lectura, vestirse, alimentarse solo...
 - Cuando aprendamos a **reforzar adecuadamente**, se podrá comprobar cómo los enfados y la frustración son mucho menores.

¿Cómo reforzar?

- Hay **muchas maneras de reforzar**.
 - Algunas son eficaces, otras ineficaces y otras incluso, **contraproducentes**.
- Cuando recompensemos a nuestros hijos debemos de hacerlo de manera *proporcionada*.
- Por lo general, y aunque pueda parecer lo contrario, los **refuerzos materiales** son **menos gratificantes** y, en consecuencia **menos efectivos**.



- Cada vez que **damos un refuerzo** a nuestro hijo estamos dándole un mensaje, lo estamos **educando en valores**.
- Si cuando obedece o ayuda juegas con él o se lo agradeces, entenderá que **cooperar lo une a los demás**.
- Si en cambio, le compras un **juguete**, cuando sea mayor seguramente **necesitará** tener muchas **cosas** para **sentirse satisfecho o recompensado**.

- Algo similar ocurre con la **comida**.
- Si enseñas a tu hijo que cada vez que tenga una buena conducta disfrutará de una **chuchería, dulce o bolsa de patatas fritas**, le estaremos haciendo un **flaco favor**.
- Estos productos **ricos en grasa y azúcares**, pueden provocar **dificultades** en su crecimiento y ayudar a que **aumente** la probabilidad de tener **sobrepeso y/o obesidad** en su vida adulta.
- Si no quieres que tu hijo utilice la comida como una forma de sentirse bien, **recomendamos no la utilices**.



Recompensas.

EFICACES

- Pasar tiempo jugando a lo que el niño quiere.
- Darle una responsabilidad (ejemplo: llevar llaves)
- Decirle que lo ha hecho bien.
- Felicitarlo.
- Darle las gracias.

POCO EFICACES

- Juguetes y otros premios materiales.
- Comida.
- Indicarle que lo ha hecho bien, pero puede hacerlo mejor.
- Felicitarlo delante de los demás hasta hacerle pasar vergüenza.

IMPORTANTE: TENER EN CUENTA LOS GUSTOS Y PREFERENCIAS DE TU HIJO A LA HORA DE SELECCIONAR LAS RECOMPENSAS.

Herramienta.

- Una herramienta que nos puede resultar útil puede ser “la economía de fichas”, en la cual vamos aportando durante toda la semana puntos positivos o negativos y, al finalizar la semana premiar con algo que sea positivo y motivante para le menor.

Conductas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	viernes	Sábado	Domingo
Recoger su plato después de cenar y antes de ir a ver la tele	😊	😊					
Poner la mesa al volver del colegio a medio día	😊	😞	😊				
No responder “ahora voy” cuando le llama mamá o papá	😞	😊					



¡¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!!



Bibliografía.

Álvaro Bilbao. (2015). Cómo ayudar al niño a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Barcelona: plataforma.

8.9. Anexo 9: Aportaciones visuales para la realización de un plato divertido.

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DEGUSTACIÓN DE UNA COMIDA
SANA**



Realizado por:
Noelia Gálvez Belmonte y Colaboradores.

UNIVERSITAS
Miguel
Hernández

“La isla perdida”

INGREDIENTES

- 2 Kiwis.
- 2 Plátanos.
- 1 Mandarina.



“ El arcoíris mágico”

INGREDIENTES

- 6 Tomates cherry partidos por la mitad.
- 1 Zanahoria a tiras.
- 20 trocitos de maíz (aproximadamente).
- 15 guisantes.
- 2 cucharadas de puré de patatas.
- 2 olivas negras (para ojos y nariz).
- Un poquito de ketchup para los coloretos.



“El gusano Ramón”

INGREDIENTES

- 1 Tomate en rodajas.
- 2 Tomates cherry, para los ojos.
- 1 oliva, para la nariz.
- Unos trocitos de maíz para la boca.
- Perejil para las patas y le rabo.
- Hamburguesa de verdura en tamaño reducido.



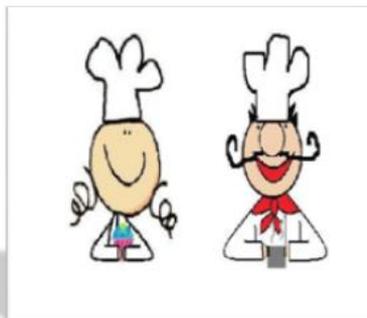
“ El pollo Kiriko”

INGREDIENTES

- ½ Manzana roja.
- ½ Manzana verde.
- ½ Manzana amarilla.
- Unas poquitas pasas.
- Unos trocitos de queso.
- Un par de galletitas saladas.
- Un sándwich en forma redonda rellena de pavo.
- Zanahoria; para el pico y las patas.
- Un trocito de jamón.



MMMM... ¡¡¡QUE DELICIA!!!



8.10. Anexo 10: Evaluación sobre el programa.

EVALUACIÓN SOBRE EL PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y SALUD INFANTIL

1. Marca con una "X" las sesiones a las que has asistido.

¿Qué es la obesidad?	
Aprender de un profesional deportivo.	
Autoestima y autoconcepto.	
¿Cómo tenemos que comer?	
Día de convivencia.	
Cómo llevar a cabo una vida saludable.	
Recompensa y/o castigo.	
Degustación de cocina sana.	

2. ¿Crees que te has esforzado lo suficiente en la realización de las actividades propuestas en las sesiones?

- Si.
 No.
 A veces.
 Nunca.

3. ¿Consideras que el programa a modo general, ha sido útil?

- Si.
 No.
 A veces.
 Nunca.

4. Marca con una "X" que sesión te ha parecido más útil y dinos porqué.

¿Qué es la obesidad?		
Aprender de un profesional deportivo.		
Autoestima y autoconcepto.		
¿Cómo tenemos que comer?		
Día de convivencia.		
Cómo llevar a cabo una vida saludable.		
Recompensa y/o castigo.		
Degustación de cocina sana.		

5. Ahora, selecciona aquella que te haya resultado más divertida y porqué.

¿Qué es la obesidad?		
Aprender de un profesional deportivo.		
Autoestima y autoconcepto.		
¿Cómo tenemos que comer?		
Día de convivencia.		
Cómo llevar a cabo una vida saludable.		
Recompensa y/o castigo.		
Degustación de cocina sana.		

6. ¿Mejorarías algunos aspectos del programa? Marca cual y dinos cómo.

¿Qué es la obesidad?		
Aprender de un profesional deportivo.		
Autoestima y autoconcepto.		
¿Cómo tenemos que comer?		
Día de convivencia.		
Cómo llevar a cabo una vida saludable.		
Recompensa y/o castigo.		
Degustación de cocina sana.		

7. ¿Destacarías alguna sesión del programa? Señálala y dínos porqué.

¿Qué es la obesidad?		
Aprender de un profesional deportivo.		
Autoestima y autoconcepto.		
¿Cómo tenemos que comer?		
Día de convivencia.		
Cómo llevar a cabo una vida saludable.		
Recompensa y/o castigo.		
Degustación de cocina sana.		

8. Si tuvieras la oportunidad, ¿volverías a participar?

- Si.
- No.
- A veces.
- Nunca.

9. ¿Recomendarías el programa?

- Si.
- No.
- A veces.
- Nunca.

10. Para concluir, nos gustaría que nos aportaras tu opinión general, puedes hablar sobre los profesionales, las dinámicas, la utilidad que te han resultado las actividades, los participantes, etc.) Escribe 3 o 4 líneas.

8.11. Anexo 11: Cuestionario de conocimientos sobre la alimentación.

CUESTIONARIO POST-PROGRAMA

La importancia de la alimentación saludable:

1. ¿Cómo definirías el término “obesidad”?

2. ¿Sabes lo que es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

3. ¿Qué entiendes por sedentarismo? ¿Consideras que la población infantil es sedentaria? ¿Por qué?

4. Aun sabiendo lo importante que es realizar actividad física. ¿Por qué crees que la un gran porcentaje de la población es sedentaria?

5. Todos sabemos que la alimentación sana es fundamental para tener buena salud pero, ¿qué beneficios aporta a nivel físico y psicológico? Cita al menos dos de cada.

6. ¿Crees que es importante tener una alimentación saludable? ¿Por qué?

7. ¿Consideras que es importante y divertido practicar deporte en familia? ¿Por qué?

10. ¿Conoces algún recurso como charlas o cursos informativos sobre los hábitos y/o rutinas sobre alimentación saludable? En caso afirmativo cítalas.

11. ¿Creéis que es adecuado castigar a un niño/a cuando hace algo mal? ¿Qué tipo de castigos utilizas?

12. ¿Le das a tu hijo/a algún premio cuando hace algo bien? ¿Qué clase?

¡GRACIAS POR SU IMPLICACIÓN!