



BIEN EN FAMILIA

ESTRATEGIAS INTEGRALES PARA RESOLVER PROBLEMAS EN
ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA

MARCOS GALVÁN
TERESITA ALZATE YEPES
GUADALUPE LÓPEZ RODRÍGUEZ

EDITORES:
JHAZMÍN HERNÁNDEZ CABRERA
RUBÉN GARCÍA CRUZ
REBECA GUZMÁN SALDAÑA

UAEH
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo


CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología


UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
1957

PFCE

BIEN EN FAMILIA

Estrategias integrales para resolver problemas en
alimentación y estilos de vida

Instituto de Ciencias de la Salud, UAEH:

Cuerpo Académico de Epidemiología Nutricional

Cuerpo Académico de Evaluación e Intervención
Transdisciplinaria del Proceso Salud Enfermedad

Cuerpo Académico Salud Emocional

Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad
de Antioquia:

Grupo de Investigación Interdisciplinaria en Educación
para la Salud y Educación Nutricional

BIEN EN FAMILIA

Estrategias integrales para resolver problemas en
alimentación y estilos de vida

EDITORES:

Marcos Galván
Teresita Alzate Yepes
Guadalupe López Rodríguez
Jhazmín Hernández Cabrera
Rubén García Cruz
Rebeca Guzmán Saldaña

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Octavio Castillo Acosta
Rector

Julio César Leines Medécigo
Secretario General

Marco Antonio Alfaro Morales
Coordinador de la División de Extensión de la Cultura

Enrique Espinosa Aquino
Director del Instituto de Ciencias de la Salud

Fondo Editorial

Asael Ortiz Lazcano
Director de Ediciones y Publicaciones

Joselito Medina Marín
Subdirector de Ediciones y Publicaciones

Primera edición electrónica: 2025

D.R. © UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Abasolo 600, Col. Centro, Pachuca de Soto, Hidalgo, México, C.P. 42000
Dirección electrónica: editor@uaeh.edu.mx

El contenido y el tratamiento de los trabajos que componen este libro son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

ISBN: 978-607-482-935-8

Esta obra está autorizada bajo la licencia internacional Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada (by-nc-nd) No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Para ver una copia de la licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Hecho en México/*Printed in México*

Libro publicado con financiamiento del Programa de Fortalecimiento de la Calidad Educativa PFCE, 2018.

Para la realización del proyecto de investigación de este libro se recibió financiamiento del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología PDCPN-2013-01 Proyecto Número 216092.

Libro publicado en coedición con la Universidad de Antioquia (UdeA), Colombia.

Citación sugerida: Galván M, Alzate-Yepes T, López-Rodríguez G, Hernández-Cabrera J, García-Cuz R, Guzmán-Saldaña R. Bien en Familia. Estrategias integrales para resolver problemas en alimentación y estilos de vida. Pachuca, México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Universidad de Antioquia; 2019.

El contenido de este libro fue dictaminado por expertos externos en educación para la salud y por el Comité Editorial del Instituto de Ciencias de la Salud.



CONSEJO
EDITORIAL

EDITORES

MARCOS GALVÁN

Profesor Investigador de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Experto en Nutrición Infantil. Doctor en Nutrición y Alimentos por la Universidad de Chile.

**TERESITA
ALZATE YEPES**

Profesora Titular de la Universidad de Antioquia, de Medellín-Colombia. Experta en Educación para la Salud. Doctora en Acciones Pedagógicas y Desarrollo Comunitario.

**GUADALUPE LÓPEZ
RODRÍGUEZ**

Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Experta en Enfermedades Nutricionales y Regulación en la Expresión Genética. Doctora en Nutrición y Alimentos por la Universidad de Chile.

**JHAZMÍN HERNÁNDEZ
CABRERA**

Profesora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Coordinadora Operativa del Proyecto para la Prevención del Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo PESOEH. Maestra en Nutrición Clínica.

RUBÉN GARCÍA CRUZ

Profesor Investigador de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Experto en Psicología Educativa. Doctor en Desarrollo con Énfasis en Psicología Educativa.

**REBECA GUZMÁN
SALDAÑA**

Jefa del Área Académica de Psicología y Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Experta en Psicología Clínica y de la Salud en Enfermedades Crónicas. Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México.

AUTORES DE CAPÍTULOS

**LILIÁN ELIZABETH
BOSQUES BRUGADA**

Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Experta en Imagen Corporal y Psicometría. Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México.

**GLORIA SOLANO
SOLANO**

Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Experta en Diabetes. Doctora en Enfermería por la Universidad de Sao Paulo Brasil.

**MARÍA LETICIA
BAUTISTA DÍAZ**

Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Experta en Trastornos Alimentarios. Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México.

**NORMA ANGÉLICA
ORTEGA ANDRADE**

Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Experta en Psicología Educativa y Salud Emocional. Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México.

**LORENA
FERNÁNDEZ CORTÉS**

Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Experta en Nutrición Poblacional. Maestra en Nutrición Humana por la Universidad Autónoma de Querétaro.

**ARIANNA OMAÑA
COVARRUBIAS**

Jefa del Área Académica de Nutrición y Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Maestra en Nutrición Clínica por la Universidad Iberoamericana.

**MARCO
GONZÁLEZ UNZAGA**

Profesor Investigador de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Experto en Epidemiología Nutricional. Doctor en Ciencias de la Salud por la Universidad Nacional Autónoma de México.

**ALBERTO
ORTEGA GARRIDO**

Profesor de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Locutor y Comunicador en Salud. Maestro en Ciencias Biomédicas por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.



CAPÍTULO
UNO |20



CAPÍTULO
DOS |40



CAPÍTULO
TRES |68



CAPÍTULO
CUATRO |94



CAPÍTULO
CINCO |126

ÍNDICE



ESTAR MEJOR EL MÁXIMO TIEMPO POSIBLE

Rebeca Guzmán Saldaña, Lilián Elizabeth Bosques
Brugada, Gloria Solano Solano, Guadalupe López
Rodríguez, Marcos Galván.



ALIMENTACIÓN EN FAMILIA

María Leticia Bautista Díaz, Rubén García Cruz, Teresita
Alzate Yepes, Norma Angélica Ortega Andrade, Jhazmín
Hernández Cabrera.



PADRES ACTIVOS, NIÑOS ACTIVOS

Lorena Fernández Cortés, Arianna Omaña Covarrubias,
Guadalupe López Rodríguez, Marcos Galván.



PARA CRECER SANOS, PADRES Y ESCUELA UNIDOS

Jhazmín Hernández Cabrera, Guadalupe López
Rodríguez, Marco González Unzaga, Marcos Galván.



COMUNICACIÓN PARA LA SALUD EN FAMILIA

Teresita Alzate Yepes, Alberto Ortega Garrido, Jhazmín
Hernández Cabrera, Arianna Omaña Covarrubias,
Marcos Galván.



PRESENTACIÓN

La educación para la salud y nutrición, es una forma de transformar el ambiente desde las personas y de cambiar a la comunidad, sea familia o escuela, con nuestro actuar diario y muchas veces facilitando o animando a realizar una acción que beneficie la salud. Dado que los padres desempeñan un papel fundamental para ayudar a sus hijos a implementar cambios en el patrón de alimentación, actividad física y estilos de vida, es necesario desarrollar alternativas metodológicas y materiales que aumenten el interés y la participación de los padres en las intervenciones de bienestar nutricional y emocional.

Bien en Familia, es una propuesta metodológica, que va más allá de la transmisión de conocimientos en estilos de vida recomendados, pretende que, a través de problemas y ejemplos cotidianos, cada madre y padre se asuma como un actor activo del cuidado de su propia salud; para posteriormente reflexionar sobre su actuar frente a sus hijos, sobre lo que hace y cómo lo hace, y finalmente plantear alternativas de solución para enfrentar esos problemas.

Los autores de este libro, han vertido toda su experiencia profesional y de vida, para llevar a los miembros de su familia un material que le de herramientas para plantear soluciones a problemas cotidianos sobre temas de alimentación, actividad física, bienestar emocional y comunicación para la salud. Si bien, la escuela puede jugar un importante rol en la formación de estilos de vida saludable en los escolares y la prevención de obesidad, los padres de familia tienen el poder y la facultad de formar una nueva ciudadanía que centre su desarrollo en la mejora de su calidad de vida, estamos a tiempo de conservar nuestra salud y la de nuestros hijos e hijas, no renunciemos a ese legado que por naturaleza como padres nos corresponde.

LOS EDITORES

INTRODUCCIÓN

La familia constituye un espacio de bienestar, crecimiento personal, recuerdos y vínculos emocionales que transitan en nuestras mentes como sucesos imborrables. En muchas ocasiones nos evocan ciertas añoranzas difíciles de recobrar, quedando como recuerdos prendidos en el fondo de nuestras almas.

En familia, se recuerdan los juegos con los que crecimos y pasamos tiempos divertidos; muchos de ellos al aire libre en la calle, el parque o el campo, corriendo, saltando o ganando juegos con los vecinos. También con añoranza recordamos la mesa puesta con los platillos más deliciosos realizados por las manos sabias de la abuela, la madre o cualquier otro integrante de la familia entrenado en el arte de cocinar; todo ello constituye un sueño que muchos deseamos revivir hoy en día bajo la dinámica de la modernidad, donde realizamos funciones distintas para el sostén de la familia. La vida rápida, en ocasiones estresante, y los nuevos avances tecnológicos nos han alcanzado en formas inesperadas; la velocidad de nuestras computadoras han reducido la velocidad de nuestros pasos, a la par que se han lanzado una gran cantidad de alimentos procesados al mercado que forman parte de las compras que realizamos de forma cotidiana y que frecuentemente las consumimos como golosinas o botanas en la informalidad del día.

Bajo esta dinámica de modernidad, el movernos, alimentarnos y comunicarnos de forma sana para sentirnos bien es todo un reto. Recobrar los rituales del pasado aprovechando los momentos idóneos para convivir en familia y lograr un bienestar que contribuya a una crianza positiva de nuestros



hijos, una vida activa y alimentación saludable, es el propósito de esta obra. Los autores con experiencia en el ámbito de la investigación interdisciplinaria han querido llevar a los miembros de su familia un material que permita aprender a plantear soluciones sobre temas de alimentación, actividad física y comunicación para la salud, a través de la interacción con problemáticas que se dan en la vida cotidiana desde una perspectiva familiar. A través de la resolución de las problemáticas que se plantean, usted conocerá más sobre las bondades y beneficios que aporta un estilo de vida saludable. Esta obra busca ser un espacio de educación para la salud y prevención de enfermedades en el seno familiar.

Bien en Familia, es un libro que a través de la presentación de problemáticas cotidianas se vuelve un ejercicio atractivo e interactivo no sólo con el texto, sino con otras fuentes, usando incluso recursos digitales para profundizar en la necesidad de una familia sana. En cada capítulo de la obra encontrará historias que de cierta forma se pueden enlazar con la suya, tratando de que usted se transforme en un experto para lograr esos propósitos de bienestar y salud en su familia como un recurso para mejorar su calidad de vida. Además, se trata de que con sus experiencias vaya aprendiendo como lograr el bienestar familiar en un sentido amplio, no sólo en lo físico, sino también en lo afectivo y emocional; y con sus acciones contagie a sus vecinos, amigos y familia extendida, porque no podemos seguir esperando que alguien más tome la iniciativa o venga a resolver nuestros problemas.

BIENVENIDO AL LIBRO BIEN EN FAMILIA

La intención de esta obra es llevar a usted y a los miembros de su familia una herramienta para plantear soluciones a problemas cotidianos, sobre temas de alimentación, actividad física y comunicación para la salud; los planteamientos de este libro se basan principalmente en una metodología didáctica denominada “Aprendizaje Basado en Problemas”.

A través de estas páginas usted encontrará diferentes historias, reflexiones, actividades e información. Para facilitar este ejercicio, cada elemento se identificará con un ícono.

ÍCONO

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO



En esta sección encontrará una historia en la cual se planteará un caso para resolver. También encontrará algunas preguntas que le ayudarán a reflexionar.



Partiendo desde su reflexión podrá aportar ideas que le ayuden a resolver la situación del caso y también aquellas que se presenten en su familia.



ICONO

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO



Este icono representa información útil para ayudar a resolver las situaciones por las cuales cursan los personajes del caso, identifique las que usted considere aplicables para los casos y para su familia.



Con las ideas que usted aporte, así como con las “ideas clave”, proponga un plan de acción para su familia que le ayude a plantear soluciones prácticas y aplicables.



Comparta con su familia las reflexiones, ideas y planes generados.



Se aporta información complementaria que ayuda a tener un panorama más amplio, puede tratarse de material o ligas a sitios de interés.

CAPÍTULO UNO



**ESTAR
MEJOR
EL MÁXIMO
TIEMPO
POSIBLE**

CAPÍTULO 1

ESTAR MEJOR EL MÁXIMO TIEMPO POSIBLE

Rebeca Guzmán Saldaña
Lilián Elizabeth Bosques Brugada
Gloria Solano Solano
Guadalupe López Rodríguez
Marcos Galván

TODO ESTÁ BIEN Y LAS COSAS PASAN POR ALGO, ¿ME CONFORMO Y ACEPTO?

Muchas veces en nuestra vida diaria convivimos con personas que, al enfrentarse a una serie de problemas u obstáculos, explican estas experiencias por medio de situaciones mágicas, mitos, creencias o poderes sobrenaturales que están más allá de su entendimiento y control. Son fatalistas, y hasta aceptan lo que les pasa atribuyéndoselo al “destino” o a la “voluntad de Dios”. Aguantan como los “machos”, como si lo que les pasa es parte de una vida sobre la que no pueden “hacer nada”... (aclarando que no debe ser así).

En cambio, hay otras personas que tienen formas totalmente opuestas a las descritas anteriormente.



Le invito a reflexionar si usted (o su familia) analiza y examina las causas de cualquier problema que le pase, ¿trata de explicar más las situaciones informándose, observando o razonando?, o ¿es usted una persona, que cuestiona ciertos valores culturales, costumbres, reglas y creencias?

UN CASO PARA REFLEXIONAR



El papá Roberto, la mamá María, y el hijo único Matías, son una familia que actualmente está pasando diversas situaciones. María es una madre que trabaja en una oficina, que procura lo mejor para su familia. Se esfuerza todos los días para que a su familia no le falte nada. En medio de todo ese esfuerzo, ella a veces se siente cansada; en otras ocasiones se siente enojada con su hijo y esposo, ya que percibe que no le ayudan en casa. Roberto, es un padre que últimamente se ha sentido más cansado de lo habitual, sobre todo

cuando llega del trabajo, a menudo siente dolor de cabeza y “pesadez” en su cuerpo. Cuando llega a casa generalmente le trae un regalo a Matías, a veces es un juguete, otras veces son golosinas o su comida favorita. No le gusta discutir con su esposa, pues en los últimos meses, las discusiones con María han sido muy frecuentes, sobretodo en relación a circunstancias que pasan con Matías, y en ocasiones pelean frente a él. Matías hace muchos berrinches, ignora a su mamá cuando ella le pide ayuda para realizar algunas tareas sencillas en el hogar. Matías prefiere ver televisión o jugar con el celular de su mamá o papá, él ya sabe cómo poner videos o su juego favorito. Por las tardes, después de comer lo que compró María, exige un postre o jugo. Cuando llega su papá de trabajar, corre hacia él para pedirle que le de lo que le trajo; si es una golosina se la come de inmediato y si es un juguete, generalmente sólo juega con él durante un rato.



EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

IMPLICA: AUTOACEPTACIÓN, RELACIONES POSITIVAS CON OTRAS PERSONAS, AUTONOMÍA, DOMINIO DEL ENTORNO, PROPÓSITO EN LA VIDA, Y CRECIMIENTO PERSONAL

COMPRENDIENDO NUESTRO ENTORNO

Ahora, a través de este capítulo, vamos a profundizar y a analizar varias situaciones por las que está pasando la familia de María, Roberto y Matías. Le pido que reflexione y se pregunte qué podrían hacer para mejorar las situaciones problemáticas o que pueden generar problemas.



Si como padres podemos comprender nuestro entorno, esto se verá reflejado en acciones positivas, como en el cuidado del cuerpo, al beber agua, jugar con los hijos, descansar, revitalizarse día a día a través de la plática con la pareja, con los amigos, al establecer relaciones sanas en la escuela o el trabajo... **es decir, tener como meta el bienestar en general y en particular, la salud física y mental. Como individuos podemos promover el desarrollo positivo, mostrando capacidades de pleno desempeño personal y social, y particularmente el buen vivir en familia.**



Ahora bien, piense... Como padre o madre ¿usted promueve el bienestar y la salud de su familia y de usted mismo?, ¿se ha puesto a reflexionar al respecto de la salud como un proceso que tiene alto valor?, ¿o es de los que piensan más en la enfermedad y pocas veces o nunca es consciente de su estado de salud?, ¿qué es lo mejor que puede realizar con acciones precisas para cuidar su salud?, y ¿qué es lo peor que puede hacer al perder la salud?



BIEN EN FAMILIA



¿Qué tan responsables somos los padres y madres de mantener la salud de nuestros hijos? Y si ellos enferman, ¿podríamos ser parte de las causas de su padecimiento?

EL AUTOCUIDADO

INCLUYE TODAS LAS RUTINAS Y
HÁBITOS QUE DEDICAMOS A CUIDAR
DE NOSOTROS Y NUESTRA SALUD

CÓMO PODEMOS CUIDARMOS

Retomando lo antes descrito, es importante detenernos a recapacitar al respecto del bienestar, y cómo lo promovemos y reforzamos, en

el autocuidado y el cuidado de los demás, en las interrelaciones (por ejemplo, la influencia mutua entre padre-hijo, esposo-esposa), interafectaciones (podrían observarse en la relación que establecen entre hermanos, algunas veces no saben cómo y cuánto el ejemplo de los hermanos mayores está afectando a los menores y viceversa); e interdependencias de los que nos rodean (un ejemplo de esto se puede observar al comprender que las características de las otras personas que han sido importantes en nuestra vida, por ejemplo papá, mamá, abuelos, se incorporan en nuestro propio mundo, el interno, y se conforman así como parte de nuestra propia historia de vida, que es única e irrepetible).

Queda claro que **se trata de un proceso subjetivo que puede tener definiciones diferentes de acuerdo con cada individuo, inclusive considerando las necesidades y gustos de las personas.**

Son muchas las preguntas que surgen a partir del tratar de entender el proceso que implica la salud del individuo, la familia, el grupo, la comunidad. Específicamente cuando se trata de los hijos (con todos los compromisos y obligaciones que la crianza implica), nos queda claro que **el bienestar y la salud van de la mano, y requieren para su pleno desarrollo de un esfuerzo y una participación activa, de toma de conciencia y de cambio. Esto es similar al desarrollo o aprendizaje de una nueva habilidad, pues es a través de su práctica regular y constante que se alcanzan los beneficios.** Sin embargo, la resistencia al cambio es natural. Cambiar requiere decisión, acción,

voluntad, energía, modificación de esquemas sobre aprendidos. La resistencia al cambio generalmente coexiste con la voluntad o el deseo de cambiar.

Por otra parte, el autocuidado es una función inherente al ser humano, que se manifiesta en los hábitos que posee sobre sí mismo; que desarrolla una persona, familia o grupo para cuidar de su salud. Estos hábitos se aprenden a lo largo de la vida y se emplean por libre decisión, con el fin de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; se asocian a la capacidad de supervivencia pero en coherencia con las prácticas de la cultura a la que se pertenece.

Es importante experimentar los efectos de las prácticas del autocuidado para después, adaptarlas a las necesidades de cada uno. **La ejercitación diaria permite el dominio de ellas. Cada individuo es único y diferente, por ello debe ser su propio diseñador de pautas de comportamiento a fin de descubrir** qué es lo más adecuado para sí mismo y para el logro de su bienestar.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA FAVORECER EL BIENESTAR DE NUESTROS HIJOS, DESDE NUESTRO BIENESTAR COMO PADRE O MADRE?

Se pueden hacer muchas cosas; en un intento por precisar las acciones que promoverán nuestra salud y la de nuestra familia, a continuación, abordaremos algunos de estos aspectos:



**SI COMO PADRES
DECIDIMOS CUIDARNOS,
PROMOVEMOS EL BIENESTAR
PARA NUESTRA FAMILIA**

BIEN EN FAMILIA



**EL AUTOCUIDADO INCLUYE
TODAS LAS RUTINAS Y
HÁBITOS QUE DEDICAMOS
A CUIDAR DE NOSOTROS
Y NUESTRA
SALUD**



1 CUIDAR NUESTRO CUERPO



La parte física incluye aspectos como la nutrición, la dieta, el ejercicio, la respiración, así como relajarnos y contactarnos con la naturaleza. Cuando nos conectamos con el mundo natural nos tranquilizamos, disminuimos el estado de estrés, y armonizamos con el mundo natural.

2 CUIDAR NUESTRAS RELACIONES



Un aspecto conflictivo del ser incluye la relación entre lo que pensamos y hacemos respecto a los demás, es decir, una persona experimenta una situación particular con otra, de una forma específica. La estructuración de la situación puede provocar una conducta en particular que es interpretada por el otro, y que luego manifiesta a través de una respuesta conductual asociada con esa interpretación.

Por ejemplo, partiendo del caso anteriormente relatado, María piensa que su esposo Roberto no le ayuda lo suficiente para cuidar a su hijo Matías, y por ello lo critica. Un día la crítica es muy severa y Roberto interpreta que su crítica es injusta; en esa ocasión Roberto responde agresivamente. María interpreta que su esposo se está pasando con ella. Roberto sale de casa sin avisarle a María y no regresa en todo el día.



En el ejemplo anterior queda claramente evidenciada la relación entre pensamiento-conducta de padre y madre; en donde un pensamiento negativo alimenta una conducta negativa, esta conducta negativa puede impactar en el pensamiento de la otra persona, manteniendo las conductas como la respuesta agresiva de Roberto; por lo tanto, si en nuestro caso, queremos romper con esta cadena de incomprensiones y nefastas acciones, entre otras cosas, debemos considerar la necesidad de controlar y desactivar ciertos esquemas de pensamiento para restaurar funciones adaptativas, es decir, observar el problema desde una mejor perspectiva, cuestionar las reacciones, reconocer las sobrerreacciones, adoptar un punto de vista más amplio, y así, considerar los problemas de una forma más objetiva.

3 PROCURAR ESTAR RELAJADOS Y REÍR

La relajación o distensión puede ser otra opción que favorece mejorar la percepción, captación e interpretación sobre el propio cuerpo; **el buen humor y la risa son poderosos antídotos para todas las enfermedades.** La risa da “masajes” a órganos vitales; mejora la circulación sanguínea, lo cual brinda una sensación de energía y vitalidad. Al cultivar el sentido del buen humor liberamos tensiones y estamos más propensos a aceptar los puntos vulnerables de nosotros mismos (se facilita la autoaceptación). También, el humor permite, a veces, resignificar situaciones (o sea, tomar distancia de los problemas), lo cual aumenta el sentimiento de autoeficacia (capacidad de autoevaluarse y de tomar acciones) y la capacidad creativa.



BIEN EN FAMILIA



Ahora sabemos que, al realizar acciones en donde se procure el cuidado de nuestra alimentación, así como actividades de esparcimiento para relajarnos y favorecer la comunicación familiar, alcanzaremos condiciones que nos darán bienestar de forma individual y familiar. Entonces, **¿le gustaría realizar actividades con sus hijos que favorezcan el estar mejor el mayor tiempo posible?**

A continuación, le mostramos algunos ejercicios que puede realizar.

UN EJEMPLO PARA APLICAR LO APRENDIDO

Imagine la siguiente situación:

Es una típica mañana entre semana en su casa, su hijo(a) se está preparando para ir a la escuela y se hace tarde. ¿Qué quiere usted que él realice?



Ejercicio. Haga una lista de cinco cosas que usted espera que su hijo o hija haga antes de salir de casa esa mañana, mire el ejemplo.

1.- LEVANTARSE A TIEMPO

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

Ahora vamos a checar el tipo de acciones que usted puso en la lista. Seguro incluyó metas para su hijo(a) tales como: vestirse rápido, desayunar pronto, hacer lo que usted dice de inmediato, que se cepille los dientes, que haga su cama.

Todos los anteriores son objetivos a corto plazo. Los objetivos de corto plazo son aquellos que los padres y madres quieren que sus hijos(as) logren inmediatamente; es decir, acciones que satisfagan necesidades inmediatas de resolver.

Pero, ¿qué podría hacer como padre o madre después de que mi hijo hace algo que le solicité?



Ante todo, **debemos considerar siempre las consecuencias “positivas”**, como alabar la conducta deseada, valorar el aprendizaje más que los resultados, celebrar el esfuerzo; y **considerar también las consecuencias “negativas”** como quitarle algunos privilegios por cierto tiempo.

Siempre considerar una consecuencia a la conducta tanto si realiza la actividad, como si no la lleva a cabo; anteponiendo la educación sin ninguna forma de violencia.

Ahora bien, una de las claves para favorecer el bienestar de los hijos es ver los retos de corto plazo como oportunidades para trabajar en objetivos de largo plazo. Cuando se sienta frustrado, es una señal de que



BIEN EN FAMILIA



usted tiene la oportunidad de enseñarle a su niño(a) algo importante, algo mucho más valioso que el que se ponga los zapatos rápidamente.

Los niños aprenden muchas veces por ensayo y error, y lo hacen mejor cuando tienen el apoyo y **la información necesaria de lo que se espera que ellos realicen**. Es claro que los hijos de diferentes edades necesitan distintos tipos de soporte e información, de esta manera irán conformando una estructura de personalidad basada en el afecto, el conocimiento y la confianza.



La información que requieren nuestros hijos puede traducirse, por ejemplo, en reglas u horarios con actividades. Las reglas, como toda información, deben ser claras, bien establecidas y en donde se comunique qué es lo que esperamos de nuestros hijos **¿Puede usted identificar si aplica alguna medida o consecuencias de acuerdo a las acciones tanto positivas como negativas que realizan sus hijos?, y esas consecuencias, ¿modifican el comportamiento de sus hijos?**

Para precisar hacia dónde queremos llegar, comentaremos una circunstancia a la que se enfrenta la familia de María, Roberto y Matías, que permita establecer la relación entre el bienestar, la salud y el autocuidado del individuo y su familia.

¿CÓMO CONTROLAR LOS BERRINCHES DE LOS HIJOS?

Matías tiene cinco años de edad, llora cada que la mamá sale del espacio en donde él se encuentra, inclusive cuando ella va al baño, Matías patalea, grita y golpea los muebles, María le da su golosina favorita para que “calme” su berrinche; sin embargo, cuando Roberto está con ellos, regularmente no hace el berrinche. Esta situación inclusive ha llegado a poner en jaque la relación entre Roberto y María, ya que Roberto la culpa a ella por no “saber controlar” a Matías.

Una forma adecuada para afrontar la situación entre Roberto y María, se logró con apoyo de la profesora educadora de Matías, quien les pidió realizar un análisis de las situaciones problemáticas que les era posible identificar de forma inmediata, aquello que les faltaría saber y lo que en concreto, ella les recomendaba.

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE ROBERTO, MARÍA Y MATÍAS



BIEN EN FAMILIA



SABEMOS	LO QUE NOS HACE FALTA SABER	IDEAS QUE LA PROFESORA NOS DA
Matías hace berrinches ante la presencia de María.	Desde cuándo presenta berrinches Matías.	No ceder ante los berrinches.
Matías patatea, tira cosas, llora si pierde de vista a María.	Si Matías presenta berrinches ante otras personas además de María.	Esperar a que el niño se tranquilice.
María le da, inclusive antes del berrinche, la golosina favorita a Matías.	Si Matías hace berrinche en la escuela.	Sacarlo de la situación, vigilando que no se haga daño.
Matías no hace berrinche si su papá Roberto está presente.	Matías presenta siempre berrinches cuando María desaparece, o hay momentos que no los hace, independientemente de que se encuentre presente Roberto.	Cuando se le pase hablar con Matías, mostrarle que debe aprender que no puede tener todo lo que quiere, y enseñarle maneras diversas de tolerar sus frustraciones.

SABEMOS	LO QUE NOS HACE FALTA SABER	IDEAS QUE LA PROFESORA NOS DA
Matías no ha recibido ningún tipo de tratamiento ante sus berrinches.		Mostrarle normas claras y sencillas, y repetirlas las veces que sea necesario.
Matías solo hace berrinche si María sale del espacio visible; en ninguna otra circunstancia.		Considerar una serie de recomendaciones a ambos padres para que cambien sus pautas.
María cede ante los berrinches de Matías.		Poner a Matías en lugares en donde se queda solo, teniendo juguetes favoritos a su alcance dejarlos ahí, siempre y cuando no haga berrinche.
Los padres pelean estando presente Matías, debido al berrinche.	¿Qué hace Matías al ver que sus padres pelean?	Es probable que Matías incremente el berrinche al ver que sus padres pelean. Mantener la calma, y/o discutir sin la presencia del niño.

BIEN EN FAMILIA



Una vez que realizaron los análisis apoyados por la profesora educadora, entonces definieron la problemática, en la siguiente pregunta: **¿Cómo se pueden eliminar los berrinches de Matías?**

Llevaron a cabo otro análisis para identificar: causas de los berrinches, consecuencias positivas y negativas, posibles soluciones y definición de lo que harían. Les quedó a los padres de tarea, recabar más información, por ejemplo, cuando la familia visitaba a otros parientes o cuando ellos recibían visitas en casa, datos sobre la intensidad del berrinche (los padres calificarían del 1 al 10 la intensidad con la que Matías se manifestaba), y alguna otra información adicional al problema como lugares, horarios y frecuencia con la que se presentaban.

Una vez que los padres de Matías habían obtenido suficiente información, decidieron la siguiente estrategia, anotando las ventajas, desventajas y consecuencias.

ESTRATEGIA PARA CONTROLAR EL BERRINCHE DE MATÍAS

ESTRATEGIA	VENTAJAS	DESVENTAJAS	CONSECUENCIAS
Ante el berrinche llevar a Matías a otro espacio con juguetes.	Los padres ya no observan el berrinche de Matías.	-Matías puede hacerse daño. -Matías podría incrementar la intensidad y la frecuencia del berrinche.	-Los padres dejan de pelear ante el berrinche de Matías. -Matías deja de hacer berrinche, debido a que se “cansó”.

Posteriormente a través de una situación simulada, los padres practicaron la manera en la que implementarían la solución; cuando quedó claro cada uno de los pasos a seguir en el manejo de la situación, pusieron en marcha dicho plan en casa. Finalmente, después de una semana se reunieron nuevamente con la educadora, mostrándole y comentando los resultados, que fueron favorables y que les permitieron tomar control de la situación.

Los padres de Matías tuvieron oportunidad de abordar en pareja el problema que implicaba los berrinches del niño; reconocieron que su hijo, logró el “control” de su conducta a partir del cambio de ellos en la manera de abordarlo, y encontrando formas diferentes de satisfacer las necesidades de Matías.

Fue muy importante que los padres reflexionaran sobre su propio comportamiento. Teniendo esto en cuenta, pudieron además comprender las razones de algunos conflictos de ellos como pareja.



PUNTOS A REFORZAR PARA EL BIENESTAR EN FAMILIA

Para **fomentar el bienestar psicológico y el autocuidado de la salud de nuestros hijos**, sobre todo cuando son pequeños, debemos considerar que se aprende más con el ejemplo que con las palabras, así que independientemente de platicar acerca de la importancia del autocuidado, los padres debemos demostrárselo con la práctica diaria de buenos hábitos que ayudan a tener una adecuada salud física y mental, una crianza positiva y responsable en todos los sentidos de la vida.

Uno de los aspectos más importantes del autocuidado, es fomentar la práctica de los buenos hábitos, por ejemplo, explicándoles la importancia de las revisiones médicas, consultas con el nutriólogo y psicólogo, comer saludablemente, y dormir bien, establecer una rutina de ejercicios que ayude al mantenimiento de la buena salud y el equilibrio, además, de aprender a manejar las frustraciones.

BIEN EN FAMILIA



Además, enseñar a nuestros hijos a realizar actividades del cuidado personal como: lavarse los dientes, bañarse, cuidarse el cabello, usar ropa limpia, entre otras, trae a largo plazo impactos positivos en el menor, cuando éstas se convierten en hábitos.

Como parte de las actividades de autocuidado, se encuentran las explicaciones de por qué se deben usar los equipos de seguridad como los cinturones cuando van de pasajeros dentro de un auto; usar casco en la cabeza cuando montan bicicleta, patines o patinetas; así como por qué deben alejarse de situaciones o personas que pueden hacerles daño; entre otros ejemplos.

Por otro lado, jugar, divertirse y reír juntos es una excelente manera de crear los lazos de conexión entre padres e hijos y descubrir qué tipo de actividades realmente les gusta. Igualmente permite orientar o modificar un mal comportamiento cuando el menor no siempre gana, desea ser el primero en todo, se siente cansado o mal humorado.

Divertirse juntos en familia implica estar mejor, a través de compartir tiempos libres; es importante que los padres estén completamente presentes en los momentos de diversión que tienen con sus hijos, centrándose en la actividad y la experiencia de estar compartiendo su tiempo con ellos. Vale la pena aprovechar para **enseñarles a ser resilientes, es decir, a ser capaces de recuperarse cuando tienen un problema o se presentan adversidades, para seguir proyectándose hacia el futuro. Lograr modelar con los chicos una perspectiva positiva sobre sí mismos, fomentar la confianza propia y enseñarles cómo controlar sus emociones, son otros de los puntos clave en el desarrollo del valor del autocuidado mental y emocional en los menores.**

En familia corresponde a los padres enseñarles a sus hijos a fijarse metas y trabajar para cumplirlas, pues es un hábito que les servirá para el resto de la vida, los ayudará a ser exitosos en todas las cosas que se propongan. Mientras que el enseñarles a ver los desafíos de la vida como una oportunidad para el aprendizaje, los ayudará a incrementar su resiliencia y a controlar sus emociones.

Para finalizar, se puede afirmar que entre los beneficios de un niño que aprende a cuidar de sí mismo están, gozar de buena salud al promoverla en sí mismo y en los que le rodean, realizar acciones para evitar enfermarse, establecer relaciones sociales, afectivas y comunicativas, positivas; desarrollar una autoestima adecuada, tener la capacidad de automotivación, ser sociable y convivir saludablemente con su entorno. Recordemos que en éstas como en tantas otras prácticas, el ejemplo de los padres y demás cuidadores será imprescindible, **ya que regularmente los hijos hacen lo que sus padres realizan, y pocas veces lo que éstos les dicen que hagan.**

BIBLIOGRAFÍA

Banks, T., Ninowski, J. E., Mash, E. J., & Semple, D. L. (2008). Parenting behavior and cognitions in a community sample of mothers with and without symptoms of Attention-deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Child and Family Studies*, 17, 28-43. doi:10.1007/s10826-007-9139-0

Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.

Casas, F. (2010). El bienestar personal: Su investigación en la infancia y la adolescencia. *Encuentros en Psicología Social*, 5, 85-101.

Cavanagh, S. (2013). *Modelo de Orem. Aplicación práctica*. Barcelona: Masson - Salvat Enfermería.

Denyes, M., Orem, D., & SozWiss, G. (2001). Self-care: a foundational science. *Nursing Science Quarterly*, 14(1), 48-54.

Guirao-Goris, J. A. (2003). La agencia de autocuidados. Una perspectiva desde la complejidad. *Educare21*, 2, 1-6. Disponible en:

<http://enfermeria21.com/educare/educare02/aprendiendo/aprendiendo2.htm>

Larroy, C. (2011). *Mi hijo no me obedece. Soluciones realistas para padres desorientados*. Madrid: Pirámide.

Páez, D., Morales, F., & Fernández, I. (2007). Las creencias básicas sobre el mundo social y el yo. En J. Morales, M. Moya, E. Gaviria, & I. Cuadrado, *Psicología Social* (3ra ed., págs. 195-211). Madrid: McGraw-Hill.

Sanders, M. R. (2002). Una estrategia de intervención conductual familiar en niveles múltiples para la prevención y el tratamiento de los problemas de comportamiento infantiles. En V. E. Caballo y M. A. Simón (Eds.). *Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente* (pp. 387-415). Madrid: Pirámide.

Silva, D. G., & Dell’Aglío, D. D. (2016). Exposure to Domestic and Community Violence and Subjective Well-Being in Adolescents. *Paidéia*, 26(65), 299-305.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15- 28.

Vitor, A. F., Lopes, M. V. O., & Araujo, T. L. (2010). Teoría do déficit de autocuidado: análise da sua importância e aplicabilidade em a prática de enfermagem. *Esc Anna Nery*, 14(3), 611-16. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v14n3/v14n3a25>.

CAPÍTULO DOS



o
s

**ALIMENTACIÓN
EN FAMILIA**

CAPÍTULO 2

ALIMENTACIÓN EN FAMILIA

María Leticia Bautista Díaz
Rubén García Cruz
Norma Angélica Ortega Andrade
Jhazmín Hernández Cabrera
Teresita Alzate Yepes

INTRODUCCIÓN

La abuela es una figura representativa en los hogares mexicanos, simboliza afecto, cuidado y sabiduría. Pensar en ella, lleva al recuerdo de olores, sabores y texturas de muchas vivencias, pero especialmente, de los platillos ricos y nutritivos que degustábamos cuando éramos niños, quedando hoy día, a veces, sólo como una añoranza.

Al igual que en tiempo de las abuelas, ¿será posible actualmente, preparar alimentos que nos lleven a disfrutar lo que comemos, nos genere bienestar, salud, y podamos transmitir a nuestros hijos bellos recuerdos relacionados con los alimentos?

UN CASO PARA REFLEXIONAR



María, está casada y tiene un hijo. Hace unos días cuando llegó a casa, después de un día de trabajo, se sentía muy preocupada porque una vez más, como en muchas otras ocasiones no había tenido tiempo de preparar la comida; María se puso triste porque se acordó de su mamá y de su abuela, pues, aunque ninguna de ellas tuvo un trabajo fuera del hogar, ese día María comprendió que eso representaba un gran esfuerzo; ella sintió que esa nostalgia le había quitado el hambre.

La abuela de María le había enseñado a su mamá a preparar comidas muy sabrosas y variadas, casi todas incluían verduras (esas plantas



comestibles de hojas verdes, así como zanahorias, calabazas, elote, entre otras.), además comían frutas que compraban en alguna tienda cerca o en el mercado de la comunidad; al regreso de la escuela, siempre había sopa, guisado, frijoles, tortillas y agua natural; María no recordaba que sus hermanos y ella se quejaran de esos platillos; **¡CASI NO NOS ENFERMÁBAMOS DEL ESTÓMAGO!, ¡ÉRAMOS TAN FELICES!**, pensó María. Con mucha añoranza recordó que regularmente comían todos juntos, porque luego de una sencilla pero deliciosa comida, su abuela y su mamá se quedaban platicando mientras hacían la sobremesa, mientras los niños realizaban la tarea escolar, y todos los niños salían a jugar a la calle con los amigos del barrio.

Al día de hoy, María siente que no le alcanza el tiempo para repetir aquella historia que aún persiste en su recuerdo. La vida actual la ha llevado, en algunas ocasiones, a comprar comida preparada de la que venden en la calle, como taquitos, tortas, sopes, o a adquirir alimentos cocidos o pre-cocidos que permiten preparar los platillos de manera más práctica y rápida, ya que, María tiene poco tiempo disponible debido a su horario de trabajo. Ella se siente afortunada, porque cerca de su casa hay muchas



tienditas y puede pasar a comprar un refresco grande que alcance para toda la familia o también, puede comprar un sobre con sabor a fruta para preparar agua que no necesita azúcar, ella siente que así hasta puede ahorrar dinero, porque no compra fruta, ni azúcar. Ella nunca compra verduras porque a Roberto y a Matías no les gustan, así no tiene que perder tiempo lavándolas y cocinándolas.

Mientras la familia come, ve la televisión, generalmente termina de comer tarde al distraerse con los programas o las noticias. Para animar a su hijo y a su esposo a acabar de comer lo más pronto posible, María les comenta que les dará un premio, así que cuando terminan, la casa se llena de alegría al destapar una bolsa de frituras, de dulces o de galletas, duraznos en almíbar, gelatinas o flanes preparados que regularmente María compra cuando va por la despensa de la semana, ella procura que esto, no falte en casa.

Después de comer, Matías hace su tarea escolar, cuando termina se entretiene con videojuegos o ve programas de televisión, no le gusta hacer otras actividades, por lo que pasa mucho tiempo sentado en el sillón o recostado sobre la cama. En cuanto a Roberto, ella procura no molestarlo, ni antes ni después de comer; ella percibe que Roberto trabaja mucho y necesita descansar. Para la merienda, María ofrece leche saborizada y pan de caja -pero integral- con mermelada, cajeta o leche condensada, y en ocasiones unas deliciosas conchas.

Hace unos días, la maestra le entregó un informe de algunos estudios que le hicieron a su hijo y vio alarmada:

**-¡TIENE EXCESO DE PESO!,
¡PUEDE SER PERJUDICIAL PARA
SU SALUD!-**

María, confundida, no entendió la razón, ya que ella siempre ha procurado cuidar y alimentar bien a Matías.



¿POR QUÉ LA FAMILIA ES TAN IMPORTANTE EN LA ALIMENTACIÓN DE SUS INTEGRANTES?

Universalmente, la familia se considera como la base fundamental de la sociedad, pues es donde las personas se desarrollan como seres sociales y culturales, no obstante, el tipo, estructura, tamaño, forma de actuar y pensar de las familias, ha cambiado en el mundo y también en México; pero independientemente de ello, la familia es el ámbito donde el ser humano adquiere valores, costumbres y hábitos que le permiten vivir en sociedad y reproducir su forma de vida de generación en generación, de forma continua (Gutiérrez, Díaz, & Román, 2016).

Para que la sociedad tenga un desarrollo adecuado para todos sus miembros, desde hace más de una década se estableció que para garantizar el desarrollo social y económico del país, se deben desarrollar programas basados en la familia (Székely, 2003).

Aspectos claves como **la salud y la nutrición**, dependen en gran medida de **la familia** y por ello se entiende que, para la **formación de hábitos alimentarios saludables**, ésta desempeña un papel activo sobre cada uno de sus miembros, pues todos pueden aprender de manera armoniosa lo que es y no es saludable. Al respecto, se ha comprobado que el descuido en la alimentación balanceada genera alteraciones en la salud, expresadas en afectaciones corporales como el bajo peso o el exceso de peso y que, con frecuencia, no se encuentra sólo en un miembro de la familia sino en su totalidad.

Tome en cuenta lo antes dicho y marque con una paloma en la lista que se muestra en la siguiente tabla, las posibles causas que hacen que el hijo de María sufra de obesidad:



POSIBLES CAUSAS DE OBESIDAD EN MATÍAS

1. En la casa de María se compran alimentos de fácil elaboración, altos en grasas, aditivos o conservadores porque sólo ella tiene la responsabilidad de preparar los alimentos.

2. La mayor parte del tiempo el hijo de María no realiza una actividad física.

3. En casa de María se consumen bebidas azucaradas, pan y comida chatarra, todos los días.

4. María no cuenta con tiempo suficiente debido a su horario de trabajo y muchas veces compra comida elaborada no saludable.

5. Los alimentos sanos tienen costos muy altos que no puede comprar María.

6. La familia de María no consume frutas ni verduras.

7. En la despensa de la casa de María hay disponibilidad de alimentos poco saludables.

BIEN EN FAMILIA



Como se puede observar en la lista anterior, hay diversas razones por las que el hijo de María pudiera padecer de obesidad. Una sugerencia, es que éstas se conversen en familia en momentos tan importantes como la sobremesa y de esta forma, se dá el aprendizaje y la convivencia familiar que, en combinación ayudarán a remediar o a prevenir la obesidad en cualquiera de los demás miembros.

Además de lo anterior, ¿qué otros consejos se pueden dar a María y a su familia para que elaboren alimentos saludables? Le invitamos a leer los siguientes mensajes, que complementarán su conocimiento sobre los alimentos, y posteriormente, podrá ponerlos en práctica usted mismo(a) y aconsejar a madres como María.

UNA ALIMENTACIÓN SANA REQUIERE CONOCER LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN, CON EL PROPÓSITO DE EQUILIBRARLOS Y MEDIRLOS



A continuación le presentamos los grupos de alimentos y a modo de ejemplo, algunos alimentos que forman estos grupos.

ALIMENTACIÓN SANA:

Se define como aquella en la que todos los grupos de alimentos están presentes, en las cantidades y proporciones correctas. La persona que se alimenta sanamente consume la cantidad de alimento adecuada para que su crecimiento y desarrollo sea óptimo. En una alimentación sana se procura que los alimentos estén limpios para no causar daño; además, se recomienda un consumo variado de los diferentes grupos de alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS. Podemos clasificarlos en:

- **VERDURAS:** Se recomienda consumir todos los días, e incluir una porción en cada tiempo de comida, o por lo menos en tres. Es muy recomendable rescatar aquellos vegetales que sean propios de la región.



- **FRUTAS:** Se recomienda consumir todos los días, incluirlas en todos los tiempos de comida (o por lo menos en los tres principales) y preferir aquellas que se encuentren dentro de la temporada y la región. Es muy recomendable consumirlas de manera fresca y, en según sea el caso, con cáscara.



- **LEGUMINOSAS:** Son alimentos propios de nuestra cultura. Son muy nutritivas. Se recomienda comer leguminosas todos los días en algún tiempo de comida (por ejemplo, en el desayuno). Para su preparación hay que remojarlas durante la noche y cambiar el agua del remojo para cocinarlas, además, esto facilita su digestión. Los frijoles enlatados son altos en sal y grasas no benéficas, es preferible el consumo de frijoles y leguminosas preparadas en casa.



- **CEREALES Y TUBÉRCULOS:** Se debe procurar la elección de presentaciones integrales o bien con cáscara para que proporciones fibra. Es recomendable moderar el consumo de presentaciones procesadas o instantáneas así como aquellas que han sido azucaradas en exceso (por ejemplo galletas) o fritas (por ejemplo botanas).



BIEN EN FAMILIA



- **GRASAS BUENAS:** Este tipo de grasas son benéficas para el organismo. Otras grasas, como la mantequilla, la manteca, crema, aderezos para ensaladas o los aceites vegetales, deben consumirse con mucha moderación.



- **PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL.** En este grupo se recomienda consumir con moderación y preferir las carnes blancas como el pescado o el pollo (este último sin piel). Es importante evitar consumirlas fritas y preferir las preparaciones asadas, guisadas, a la plancha, sin o con poco aceite. Es importante considerar el moderar el consumo de embutidos (como el jamón y la salchicha), ya que estos últimos tienen altos contenidos de grasa y sal.



- **LÁCTEOS.** Son considerados parte de los productos de origen animal. Son buena fuente de calcio, proteínas, energía y vitaminas del complejo B. Siempre que se toleren, pueden ser parte de nuestra alimentación, puede considerarse consumir hasta 2 porciones al día.



- **AZÚCARES REFINADOS:** Los alimentos que contienen grandes cantidades de azúcares refinados son las bebidas como refrescos, jugos de caja o botella; cereales de caja para el desayuno, panes, galletas, dulces y frituras, mieles, mermeladas y jaleas. Todos estos alimentos, además de tener altos contenidos de azúcares, también tienen altos niveles de sal y grasas malas. Su consumo excesivo y cotidiano es dañino para la salud.





Por salud y para evitar enfermedades relacionadas con la obesidad, como afecciones del corazón, la diabetes, la hipertensión arterial, el colesterol alto, entre otras, se deben evitar al máximo, los alimentos fritos, o que contengan mucha grasa en su composición, como el chicharrón, la piel del pollo, mantequilla o margarina, así como los rellenos para pasteles y panadería, y en general comida con abundante grasa, incluso en aderezos, salsas o condimentos para comidas rápidas.

QUÉ HACER PARA EQUILIBRAR LA ALIMENTACIÓN

El tener idea de qué y cuánto alimento estamos consumiendo nos ayudará a tener una alimentación equilibrada y suficiente (es decir, no comer de más ni de menos). A continuación le presentamos un ejemplo de cómo se rompe el equilibrio en la alimentación.

Cuando Roberto no desayuna en casa, suele comprar en la esquina cercana a su trabajo una torta de tamal con atole. Según la lista de grupos que se citó anteriormente, ¿a qué grupo de alimentos pertenecen estos alimentos?

¡Exacto! Los tres alimentos corresponden a un sólo grupo “el de los cereales y tubérculos”; esto rompe el equilibrio porque lo que se consume en exceso es el nutriente que aporta sólo este grupo.

La idea de equilibrar la alimentación consiste en guardar las proporciones entre los nutrientes que aportan los diferentes grupos de alimentos, por ello, el consumir platillos que incluyan una porción de los grupos de verdura, fruta, cereales y productos de origen animal, nos puede ayudar a cumplir este objetivo.

El equilibrio en la alimentación se refiere a que los nutrientes consumidos guarden las proporciones correctas. Cada grupo de alimento aporta un nutriente en especial, si en un platillo o en la alimentación cotidiana se consume de un solo grupo de alimentos, los demás nutrientes no están presentes, y esto desequilibra la dieta

BIEN EN FAMILIA



El siguiente esquema muestra un ejemplo de cómo preparar un platillo equilibrado.

Ejemplo para preparar un platillo equilibrado



Fuente: Galván, M., Hernández, J., & López, G. (2018). *Modelo Operativo de Establecimientos de Consumo Escolar Saludable (ECSAL)*. México: UAEH, pp. 42.

Si observa en la imagen, el platillo incluye alimentos de todos los grupos: incluye verdura, fruta, cereales y productos de origen animal; además de agua natural, siendo esto lo más recomendable para la salud.

Si toma en cuenta la imagen anterior, un menú saludable y equilibrado podría estar formado y combinado como lo muestra la figura:

ESTRUCTURA GENERAL DE UN MENÚ PARA COMIDA	
	Entrada (sopa de verdura o ensalada).
	Plato fuerte que contenga verduras, cereal integral y leguminosas o alimento de origen animal.
	Fruta fresca.
	Agua simple potable.

Ejemplo de un menú saludable y equilibrado

Fuente: Galván, M., Hernández, J., & López, G. (2018). Modelo Operativo de Establecimientos de Consumo Escolar Saludable (ECSAL). México: UAEH, pp. 49.

Tomando en cuenta la figura anterior, ahora observe un ejemplo de lo que podría ser una comida que guarde buen equilibrio entre los grupos de alimentos.

BIEN EN FAMILIA



EJEMPLO DE UN MENÚ: COMIDA

OPCIÓN INCORRECTA.

- ✗ Sopa de pasta.
- ✗ Pollo en caldillo de jitomate con papas sin cáscara.
- ✗ Tortilla ilimitada.
- ✗ Agua de sabor con azúcar.
- ✗ Postre de galletas o dulces.

OPCIÓN CORRECTA.

- ✓ Sopa de pasta con calabazas (una taza).
- ✓ Pollo en caldillo de jitomate con nopales.
- ✓ Tortilla (máx. dos piezas).
- ✓ Agua natural potable.
- ✓ Fruta de temporada (una taza o pieza).

Ejemplo de un menú con equilibrio de alimentos de los grupos de alimentos

Fuente: Galván, M., Hernández, J., & López, G. (2018). Modelo Operativo de Establecimientos de Consumo Escolar Saludable (ECSAL). México: UAEH, pp. 50.

LOS SIGUIENTES PUNTOS FORMAN PARTE DE LAS RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A COMPLEMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SANA:



REDUCIR el consumo de azúcar refinado y grasas malas (todos los alimentos fritos, empanizados, alimentos chatarra como las botanas empaquetadas y dulces, así como la comida rápida).



RECORDAR que en cada tiempo de alimentación usted debe incluir verduras y frutas.



PREFERIR cereales naturales como amaranto, avena, tortillas de maíz, en lugar de cereales de caja, avenas instantáneas, panes empaquetados o galletas.



DISMINUIR el consumo de sal de mesa y cocinar los alimentos con especias que realcen el sabor, como cilantro, perejil, laurel, tomillo, ajo, etc.



INCLUIR en cada tiempo de alimentación el agua natural.



Es conveniente **establecer un horario de alimento** regular y evitar comer fuera de tiempo u omitir alguna comida.



Promover las comidas caseras en familia, con alimentos frescos y naturales, ya que esto podría facilitar la formación de mejores hábitos alimentarios.



INCLUIR AGUA
NATURAL EN
CADA TIEMPO
DE COMIDA

CÓMO MEDIR LAS CANTIDADES

Una forma práctica de medir los tamaños y cantidades de comida que consumimos es a través de cucharas, tazas e incluso usando una báscula pesa alimentos. Para esto es importante precisar el tamaño de la taza y las cucharas con las que se medirán las porciones como se muestra la siguiente ilustración.

Utensilios para medir porciones de alimentos.

Herramientas básicas para medir porciones: taza medidora, cucharas medidoras y báscula para alimentos.



Fuente: Galván, M., Hernández, J., & López, G. (2018). *Modelo Operativo de Establecimientos de Consumo Escolar Saludable (ECSAL)*. México: UAEH, pp. 48.

En el siguiente esquema se muestran ejemplos de diferentes porciones de alimentos, también se enlista la medida o cantidad que le corresponde a esa porción según su grupo de alimentos, así como las Calorías en promedio que nos puede aportar.

BIEN EN FAMILIA



FRUTAS Y VERDURAS

(Promedio de Calorías por porción: 25)

- Pieza mediana de fruta (80 g)
- 1 taza (240 mL) de fruta
- 2 tazas (240 mL cada una) de verdura fresca



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS

(Promedio de Calorías por porción: 75)

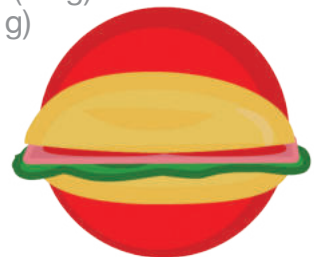
- 1 rebanada de queso blanco (40 g)
- 3 cucharadas soperas (10 g cada una) de atún (30 g en total)
- 30 gramos de pechuga de pollo deshebrada
- 1/2 taza (120 mL) de leche o yogurt natural
- 1 pieza de huevo
- 1/2 taza (120 mL) de frijoles



CEREALES

(Promedio de Calorías por porción: 70)

- 1/2 pieza de telera chica (45 g) sin migajón
- 1 pieza de tortilla o tostada al horno o comal (20 g)
- 4 piezas de galletas saladas o integrales (16 g)
- 1 pieza de alegría chica (21 g)
- 1/2 taza (120 mL) de arroz cocido



GRASAS Y AZÚCARES

(Promedio de Calorías por porción: 45)

- Aceite
- Crema
- Mayonesa / Mantequilla
- Azúcar
- Mermelada o cajeta



1 Cucharadita (5g)

Debe saber que un nutriólogo es el profesional de salud quien le puede decir cuántas porciones de qué grupo le corresponde comer según su edad, género, ocupación y tipo de actividad.

PUNTOS IMPORTANTES

ENSEÑAR A LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA A COMER FRUTAS Y VERDURAS EN MAYOR CANTIDAD DURANTE EL DÍA, VARIANDO TEXTURAS, COLORES Y SABORES

Para lograr esta meta podría realizar las siguientes estrategias:



REALIZAR en familia una lista de las verduras y frutas favoritas y juntos hacer un menú para incluirlas en el desayuno, en el refrigerio, comida y cena. Así, participan todos los miembros de la familia.



CONSIDERAR las frutas y verduras de temporada y de la región, ya que son más económicas y de fácil acceso.

HACER ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA.

Este tema se abordará a profundidad en el capítulo 3, por lo que le invitamos a que lo lea.

COMER CON ATENCIÓN PLENA ¿A QUÉ SE REFIERE ESTO?

En la última década, se ha dado especial importancia al “**arte de la atención**” relacionada con la alimentación (Cullen, 2011; Melbourne Academic Mindfulness Interest Group & Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, 2009). Para comprender a qué se refiere esta indicación, te explicamos que es tan sencillo como renovar el sentido del placer, la valoración y la satisfacción al momento de comer, dejando de lado el consumo de los alimentos sin tener en cuenta lo que realmente comemos, el sabor, el olor, la textura, los ingredientes, las formas, el colorido, además de lo que la comida representa para nuestro cuerpo y para el bienestar psicológico, desde el placer, la evocación, y el ambiente que se respira al momento de compartir la mesa en familia. En la siguiente tabla, se muestra una comparación entre comer con atención plena y hacerlo en modo automático, a fin de poder sugerir a María los beneficios de este tipo de alimentación para su familia.

Comparación entre comer con atención plena y en modo automático

ALIMENTACIÓN

EN ATENCIÓN PLENA

Se ingieren alimentos donde se involucran todos los sentidos, empezando por la adecuada masticación.

Es divertida, se disfrutan los sabores, olores, los colores, las texturas y crea una sensación de saciedad plena que da bienestar al cuerpo y a la mente.

Cada acto de comer es único, ya que, se da en tiempo, lugar y espacios dedicados para ello, es decir, es una monotarea, ¡cuándo se come, sólo se come! no se ve televisión, ni se lee prensa o se chatea en el celular.

Están presentes todas las emociones positivas vinculadas al acto de comer, así al comer de manera consciente, no repites, ni quedas con sensación de olvidar si comiste algo o no.

EN AUTOMÁTICO

Se ingieren alimentos donde no se involucran plenamente los sentidos, prácticamente se traga sin degustar y sin masticar suficientemente.

Sin disfrutar sabores, colores, texturas, de forma rápida dejando una sensación de saciedad momentánea y a veces, de llenura molesta.

Cada acto de comer es rutinario y rápido, sin un lugar específico para ello, es parte de una multitarea, es decir, cuando se come, se ve TV, se juega con el teléfono, tableta, videojuego, etc.

No están presentes las emociones que genera el acto de comer, ya que, comer sin tener conciencia de qué se comió hace que se coma más, o más rápido, o se estimule el apetito por la comida que se ve en TV, y se sirva de nuevo o repita. En algunos casos, se crea que no se ha comido algo y se vuelva a comer.

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA ANTERIOR

Comparación entre comer con atención plena y en modo automático

ALIMENTACIÓN

EN ATENCIÓN PLENA

Es comer lo que el cuerpo y mente necesitan (hambre física y disfrute emocional) creando una sensación de afecto a la hora de la comida, que también favorece la nutrición.

Es un contrato voluntario consigo mismo (sin luchar, sin discutir) y con los demás miembros de la familia en la mesa.

Se da en un ambiente de convivencia sana, de conversación amigable.

Es un aprendizaje para el bienestar físico y mental.

Es consecuencia del hambre física o del apetito, y es gradual.

EN AUTOMÁTICO

Es comer en menor o mayor cantidad (dañando tu cuerpo y mente), sin darte cuenta, porque lo haces en función de tus emociones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, aversión o felicidad).

Es un contrato obligatorio con la familia y la sociedad.

Se da en aislado, aún en un momento de convivencia.

Sin aprendizaje.

Es consecuencia de comer sin hambre y de manera repentina.

BIEN EN FAMILIA



Una vez que conoce lo que es la alimentación plena, recomiende a María que en un principio intente llevar a cabo una práctica de este tipo, que no lo deje para después y que planee inmediatamente realizarlo al menos una vez por semana, y que al cabo de dos, lo empiece a involucrar, dos o tres días en una semana, hasta que se vuelva un hábito en cuatro semanas. Será gratificante que su familia también pueda hacerlo la mayor parte del tiempo y en la mayoría de los lugares como un espacio atractivo que une a la familia, y así evitar lo que sucede **cotidianamente en la actualidad** en muchos hogares, es decir, comer en automático.

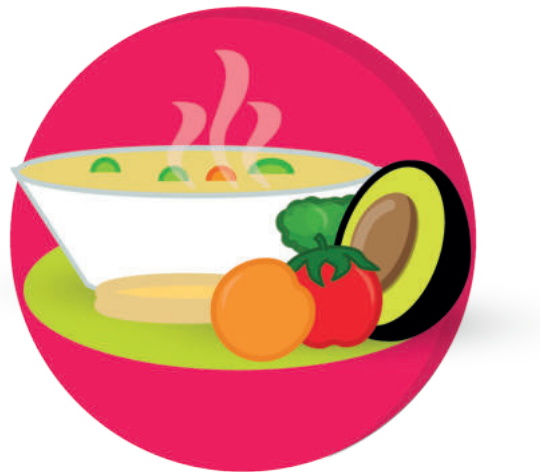
RECAPITULANDO EN TODO LO ANTERIOR

En la parte superior de la tabla siguiente, se observa un ejemplo ilustrado de una comida ¿considera que es saludable? Así es, la respuesta es sí, porque incluye alimentos de los tres grupos. Con lo que ha aprendido, apoye a María a elaborar un menú saludable para la hora de la comida y que sea de fácil elaboración, es decir que María no invierta mucho tiempo en la preparación. **No olvide que debe incluir alimentos de todos los grupos para que sea nutritivo.**



Le invitamos que de la lista de alimentos que se encuentran en la parte inferior de la tabla, elija los que debe tener un menú saludable para la hora de la comida.

POR EJEMPLO SOPA DE VERDURAS, ATÚN CON JITOMATE, CEBOLLA, CILANTRO Y AGUACATE, CON DOS TORTILLAS Y UNA NARANJA



PROPUESTA DE ALIMENTOS

CONSTRUIR UN MENÚ SALUDABLE

- Calabazas
- Pepino
- Jitomate
- Frijoles de sobre
- Sopa instantánea
- Sobre para preparar agua
- Papas y hamburguesa
- Fruta
- Helado
- Galletas
- Tortillas de maíz
- Galletas saladas
- Jugo embotellado
- Fajitas de pollo
- Salchichas
- Frijoles de olla
- Aguacate
- Almendra



Verifique su elección al final de este capítulo

Para conocer más y ayudar a María o a su propia familia a elaborar un desayuno o lunch escolar, puede consultar materiales que le ayuden a conseguir este objetivo, por ejemplo, en el libro Educación en Salud y Nutrición en Escuelas Primarias EDUSANUT se presenta una postal del desayuno y lunch saludable, donde se indican las porciones y equivalencias de los alimentos sugeridos para niños en edad escolar.



BIEN EN FAMILIA



ARMA TU DESAYUNO o LUNCH ESCOLAR

Elige un alimento de cada grupo y disfruta de un delicioso lunch y desayuno saludable



FRUTAS	Desayuno	1/2					
	Lunch	1					
VERDURAS	Desayuno	1 o 1					
	Lunch	1 1/2 o 1 1/2					
O. ANIMAL	Desayuno	1					
	Lunch	1	1 pieza	1 rebanada	1 pieza	1/4 lata	250 ml 
CEREALES	Desayuno	2					
	Lunch	1	1/2 pieza	4 piezas	1 pieza	1.5 tazas	1/2 pieza
BEBIDAS							

GUÍA DE PORCIONES:  Pieza o porción  Taza (sólidos)

Postal de desayuno y refrigerio escolar saludable

Fuente: Galván, M., Hernández, J., & López, G. (2016). Educación en Salud y Nutrición en Escuelas Primarias EDUSANUT. México: UAEH, pp. 221.

Puede visitar o escanear el código para descargar este material, el cual es gratuito.

VISITA O ESCANEA

<https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/materiales-didacticos-pesoeh>



Si decide utilizar la postal para la construcción de un desayuno o un lunch saludable debe realizar los siguientes pasos:

1. Si elige desayuno, puedes seleccionar media taza de una sola fruta (por ejemplo manzana, papaya, fresa, medio plátano, u otros).
2. Complementar con una taza de verdura (lechuga, pepino, zanahoria, u otros).
3. Adicionar una pieza de origen animal (por ejemplo, huevo, pollo, pescado, queso, leche, yogurt natural u otros).
4. Incorporar cereales considerando las unidades de medida que se muestran en la postal.
5. Tener presente el consumo de agua durante todo el día.
6. Comer con atención plena.

Como sugerencia, y para profundizar en cómo preparar comidas saludables y rápidas, le recomendamos consultar las siguientes páginas en internet que se muestran en los siguientes enlaces:

VISITA

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/consejos-nutricion>

<https://www.efesalud.com/nutricion/>

CONSIDERACIONES Y REFLEXIONES FINALES



Hoy en día, se escucha que México ocupa el segundo lugar en adultos y primero en niños a nivel mundial, con sobrepeso y obesidad (Shamah, Cuevas, Rivera & Hernández, 2016; Organización Mundial de la Salud

BIEN EN FAMILIA



2016). ¿Alguna vez ha pensado si usted, como madre, padre o cuidador de la familia, es parte de esta situación? En caso afirmativo ¿cómo cree que podría contribuir para que su familia no forme parte, o salga, de ese grupo de personas con sobrepeso y obesidad?

Le compartimos la siguientes reflexiones:

1. La forma en que se vive hoy día en la familia no es una limitante para realizar prácticas creativas y saludables que beneficien al desarrollo integral de cada uno de sus miembros.
2. Tener presente que la manera más útil de lograr integridad en la familia, es participando todos en cada una de las tareas.
3. Distribuir roles, funciones o tareas de forma equitativa entre todos los integrantes de la familia, de tal forma que no recaiga la responsabilidad sobre una sola persona.
4. Lograr parte del bienestar de la familia, consiste en aprender a degustar los alimentos con placer, lo que genera estados positivos momentáneos, pero tan significativos para recordarlos posteriormente, a través de una alimentación con atención plena.
5. El proceso de la elaboración de los platillos puede realizarse con sentido y compromiso de todos los miembros de la familia en beneficio del bienestar y la vida saludable de todos, pero esas prácticas se aprenden desde pequeños, por ello hay que involucrar en la cocina, a todos, incluidos los padres.
6. Las experiencias agradables en la familia en torno a la alimentación, se pueden transmitir como una cultura saludable de una generación a otra.
7. Los cambios favorables en la familia dependen de uno mismo y no de la responsabilidad de otros, pero el actuar saludable de uno puede contagiar a los demás.

8. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades
- Ser feliz y ayudar a otros a serlo

9. Usted puede ser un modelo de influencia en la alimentación saludable para su familia y la comunidad.

10. La educación no sólo se recibe en la escuela, la familia es una fuente muy amplia de aprendizaje. Se ha referido que la educación es la base para el crecimiento del país, México cuenta con muchas células (familias) que pueden transmitir buenos hábitos alimentarios y así, también contribuir en la reducción o prevención del problema de salud número uno, la obesidad.



BIBLIOGRAFÍA

Bonvecchio, A., Fernández-Gaxiola, A.C., Plazas, M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez, A.B., & Rivera, J.A. (2015). Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. México: Academia Nacional de Medicina.

Cardoso, M. (2006). La cultura como configurador de estilos alimentarios antagónicos al tratamiento médico contra la diabetes. Cultura, dieta y diabetes. Cuicuilco, 13(37), 129-142.

Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. Mindfulness, 2(3), 186-193.

Diario Oficial de la Federación. (2012) Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado de: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372

Galván, M., Hernández, J., & López, G. (2016). Educación en Salud y Nutrición en Escuelas Primarias EDUSANUT. Los Proyectos Formativos como Estrategia Innovadora de Planificación Didáctica. México: UAEH, 221.

Galván, M., Hernández, J., & López, G., (2018). Modelo Operativo de Establecimientos de Consumo Escolar Saludable (ECSAL). México: UAEH.

Gutiérrez, R., Díaz, K. Y., & Román, R. P. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. Ciencia ergo-sum, 23(39), 219-228.

Macht, M., Haupt, C., Salewsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life: application of the experience-sampling method. *Ecology Food Nutrition*, 43, 327–37.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 1, 1-11.

Melbourne Academic Mindfulness Interest Group & Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2009). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 4(6). Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/j.1440-1614.2006.01794>.

Organización Mundial de la Salud (2016). Obesidad. Recuperado el 30 de agosto de 2017, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Sánchez, B., & Pontes, T. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 2148-2150.

Shamah, T., Cuevas, L., Rivera, J. & Hernández, M. (2016). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino. Informe final de resultados. México: Instituto Nacional de Salud Pública.

Székely, M. (2003). Lo que dicen los pobres en SEDESOL (Secretaría de Desarrollo Social) (2003). Cuadernos de Desarrollo Humano. México: SEDESOL.

Valenzuela, (2011). Por qué comemos lo que comemos. *Revista Chilena de Nutrición*, 38(2), 198-209.



Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28.

ANEXO



Verificación de respuesta

*Elección de un menú para la hora de la comida.

Las mejores opciones para que María elabore un menú saludable serían:

- 1° Pepino
- 2° Fajitas de pollo, acompañadas de calabazas y aguacate, dos tortillas de maíz
- 3° Frijoles de olla
- 4° Una naranja
- Agua natural

Con este menú, María, Roberto, Matías o quien lo consuma, no se quedará con hambre y su cuerpo se mantendrá fuerte y sano para que realice sus actividades con energía y alegría.

CAPÍTULO TRE



LO
S

**PADRES
ACTIVOS,
NIÑOS
ACTIVOS**

CAPÍTULO 3

PADRES ACTIVOS, NIÑOS ACTIVOS

Trinidad Lorena Fernández Cortés
Arianna Omaña Covarrubias
Guadalupe López Rodríguez
Marcos Galván

INTRODUCCIÓN

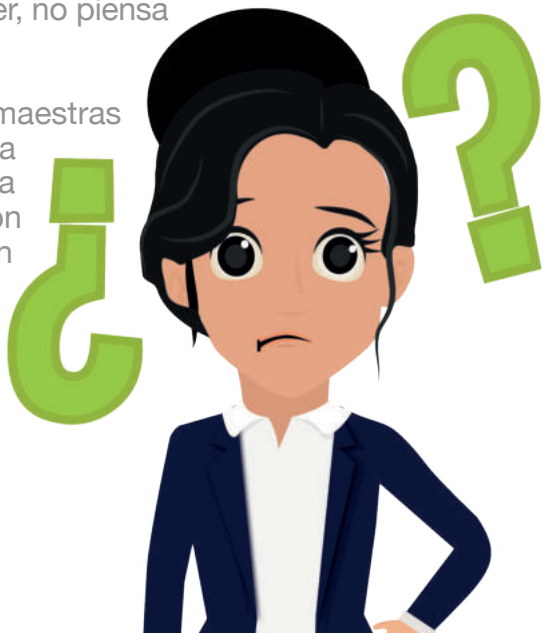
¿Usted recuerda su infancia?, ¿recuerda a quién quería parecerse cuando fuera grande? posiblemente a papá o mamá. Lo mismo sucede con sus hijos, usted es su ejemplo a seguir; entonces la nueva pregunta sería ¿es usted un ejemplo a seguir en el cuidado de la salud y el bienestar? El ritmo de vida actual puede ser un factor que impida o le dificulte realizar algunas actividades saludables y procurar el bienestar; sin embargo, siempre hay opciones para llevar una vida saludable. Los cambios pueden iniciar con algo pequeño e ir aumentando hasta alcanzar una meta.

UN CASO PARA REFLEXIONAR



¿Recuerda usted a María?, ella se ha quedado preocupada por el estado de salud de su hijo Matías; ya que le dijeron que él tenía exceso de peso. María ha estado averiguando qué puede hacer, no piensa quedarse con los brazos cruzados.

Se ha puesto a platicar con las vecinas, las maestras de la escuela de su hijo, la familia e incluso ha buscado información en internet, su hijo le ha dicho que ahí se puede encontrar información de todo; sin embargo, es tanta la información que no sabe por dónde iniciar, ni a quién debe de hacerle caso.



Entre todas las recomendaciones, ha escuchado que tiene que poner a su hijo a realizar actividad física, pero ella se pregunta:

¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?,

eso le suena a que debe de enviarlo a un gimnasio o pagarle alguna clase de natación, o de algún deporte y sinceramente no cree que la economía alcance para eso.

Una de las maestras le preguntó que si era activa físicamente, a lo que respondió que sí y explicó que trabaja ocho horas diarias, permanece sentada todo el tiempo pero que al final de cuentas es trabajo. Además, pasa dos horas sentada en el transporte público, una de ida de su casa al trabajo y otra de regreso. A lo que la maestra le respondió que el trabajo que realiza es cansado, pero que no forzosamente esto implica que sus músculos se muevan y gasten una cantidad importante de energía, y que lo mismo sucede con sus hijos, pueden estudiar y hacer muchas tareas, pero esto no implica que sean activos físicamente.

DEFINICIÓN DE EJERCICIO

El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.



DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La OMS define actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



María sentada en la sala de su casa viendo la televisión, sigue pensando en el asunto de la actividad física, recuerda que en sus tiempos eso no se escuchaba, tampoco se hablaba del sobrepeso y la obesidad, que si bien había niños o niñas “gorditos”, eran contados... **¿qué ha cambiado para que en la actualidad haya tanto sobrepeso y obesidad en los niños?** Si recapacitamos, podemos identificar que nuestros hijos no juegan a lo mismo que jugábamos nosotros cuando teníamos su edad. Es una realidad que, por diversas razones como la dinámica familiar, la economía, o simplemente el entorno, **nuestros hijos pasan más horas inactivos, por ejemplo, en casa frente al televisor, al celular o con videojuegos;** si bien esas tecnologías facilitan nuestras vidas en aspectos tales como el acceso a la información, también favorecen el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, u otras enfermedades.

La recomendación diaria de tiempo frente a la pantalla (celular, televisión, computadora, videojuegos, etc.) es de:

0 MINUTOS para niños menores de 2 años

2 HORAS MÁXIMO para niños mayores de 2 años

RECOMENDACIÓN DIARIA DE TIEMPO FRENTE A PANTALLAS DE ACUERDO A OMS



María observa a su hijo Matías, él se encuentra en la sala haciendo tareas escolares y por momentos ve televisión o revisa el celular de ella o de su papá; mientras lo observa recuerda que a su edad después de comer y hacer la tarea ella salía a jugar con los vecinos y entonces le da la razón a la maestra, no todas las actividades que actualmente ella y su hijo realiza hacen que se muevan sus músculos y que se gaste energía.

BIEN EN FAMILIA



Entonces se pregunta **¿cuáles son las actividades que se consideran como actividad física?, ¿soy activa físicamente?, y ¿mis hijos son activos?**

Ayudemos a María a resolver sus dudas, a continuación, encontrará una tabla con ejemplos de actividad física en la cual se han anotado los minutos que María, Roberto y su hijo han realizado de actividad física, así como los minutos que han hecho en familia. Lea la siguiente tabla y corrobore que las cuentas de María sean correctas. Le invito a hacer el mismo ejercicio, pero con los datos de su familia.



Ejemplo: Registro de los tiempos en que realiza actividad física la familia de María

EJEMPLOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO QUE SE REALIZA LA ACTIVIDAD A LA SEMANA EN MINUTOS			
	MARÍA	HIJO	ROBERTO	EN FAMILIA
Caminata rápida o moderada (por ejemplo, de la casa a la escuela o al trabajo y de regreso, a la tienda, a las tortillas, una caminata por el parque o la calle, etc.)	15 min. diarios x 5 días semana =75 min. semana	10 min. diario al ir a las tortillas x 6 días semana = 60 min.	0	0
Trotar o correr	0	15 min. solo el martes en la clase de educación física	0	0
Jugar fútbol (no tiene que ser en equipo escolarizado o profesional)	0	30 min. solo el martes en la clase de educación física	30 min. a veces en fin de semana	0

EJEMPLOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

TIEMPO QUE SE REALIZA LA ACTIVIDAD A LA SEMANA EN MINUTOS

	MARÍA	HIJO	ROBERTO	EN FAMILIA
Jugar voleibol (no tienen que ser en equipo escolarizado o profesional)	0	0	0	0
Jugar basquetbol (no tiene que ser en un equipo escolarizado o profesional)	0	0	0	0
Jugar tenis	0	0	0	0
Andar en patineta	0	0	0	0
Andar en bicicleta	0	0	0	0
Nadar	0	0	0	0
Andar en patines	0	0	0	0
Juegos tradicionales (correteadas, resorte, stop, víbora de la mar)	0	0	0	0
Realiza estiramientos o movimientos de calentamiento, fuerza, flexibilidad o aeróbicos	0	0	0	0
Realiza actividades domésticas (barrer, trapear, limpiar muebles, lavar a mano, etc.)	1 hora semana =60 min.	0	30 min el sábado	0
Bailar	0	0	0	0
Saltar la cuerda	0	0	0	0
Jugar Ulaula (aro de plástico)	0	0	0	0
Practicar un deporte	0	0	0	0
Otros: _____	15 min. semana	0	0	0
SUMA EN MINUTOS	150 min. semana	105 min. semana	60 min. semana	0

BIEN EN FAMILIA



Para saber si María y su familia son activos físicamente o sedentarios (inactivos físicamente), debemos de comparar los resultados de la tabla anterior con las recomendaciones de actividad física.

Por ejemplo; el hijo de María quien tiene 5 años realiza 105 minutos a la semana de actividad física y la recomendación para su edad es de 60 minutos diarios. Es decir, si dividimos 105 minutos entre los 7 días de la semana eso da un resultado de 15 minutos de actividad física al día. Por lo tanto, es sedentario por estar por debajo de la recomendación.

MINUTOS DIARIOS RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA POR EDAD



La recomendación de actividad física para personas de 5 a 17 años es de 60 minutos diarios, en sesiones no menores de 10 minutos.

De los 18 a los 64 años la recomendación de actividad física es de 150 minutos por semana



Para el caso de María, el resultado fueron 150 minutos de actividad física a la semana, como es mayor de 18 años está cumpliendo con lo recomendado, que precisamente es de 150 minutos por semana, por lo tanto es activa físicamente. ¿Cuál sería la interpretación para el caso de Roberto? Complete la tabla siguiente.

Situación de la actividad física de María y su familia:

INTEGRANTE DE LA FAMILIA	RESULTADO EN MINUTOS	RECOMENDACIÓN	INTERPRETACIÓN
María	150 min. /semana	150 minutos / semana	Activa físicamente
Matías	105 min. / 7 días = 15 min. al día	60 minutos/ día	Sedentario o inactivo físicamente
Roberto	60 min./semana	150 minutos / semana	

María ha querido explicarles a sus hijos **los beneficios de hacer actividad física**, y las consecuencias de sedentarismo, para ello han diseñado el siguiente ejercicio, para resolverlo en familia. **¿Le ayudas a realizarlo?**

Del siguiente listado deberá colocar una  si se trata de un beneficio de practicar actividad física y un  si se trata de una consecuencia negativa de no practicarla.

Beneficios de la actividad física y consecuencias negativas del sedentarismo.



BENEFICIOS O CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Desarrollo de enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad

Disminuye la movilidad y la condición física

Disminuye el rendimiento en actividades de la vida diaria

BIEN EN FAMILIA



BENEFICIOS O CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Aumenta la autoestima y confianza

Se viven más años sin enfermedad

Se dificultan actividades cotidianas como el caminar, correr o subir escaleras

Reduce la ansiedad y el estrés

Permite hacer amigos si se hace en grupos o familia

Permite mantener un peso saludable

Se presentan enfermedades a edades tempranas

Favorece el desarrollo y mantenimiento de destrezas para el movimiento y la coordinación

Disminuye las grasas en sangre y la intolerancia a la glucosa

Mejora la eficiencia del corazón y mejora la circulación

Ayuda a desarrollar músculos y huesos fuertes

Hasta aquí hemos descubierto si María y su familia son activos físicamente o sedentarios y los beneficios de practicar actividad física o los efectos negativos de no hacerlo, y entonces:

¿CÓMO PUEDE LOGRAR MARÍA Y SU FAMILIA SER MÁS ACTIVOS FÍSICAMENTE?

A veces podría parecer difícil, pero no es así, es más fácil de lo que parece y no necesitamos ser expertos en activación física o algún deporte, ni pagar por ello.



EL RITMO DE VIDA ACTUAL PUEDE SER UN FACTOR QUE LE IMPIDA INSCRIBIRSE EN ALGUNA CLASE DE ACTIVACIÓN FÍSICA O DEPORTE, PERO HAY ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR EN CASA Y EN FAMILIA, CON LA FINALIDAD DE MANTENERNOS ACTIVOS

Como podemos observar en la tabla donde se mostraron los ejemplos de registro de actividad física, el hijo de María realiza algún tipo de actividad en la escuela; sin embargo, no es suficiente para cubrir con la recomendación de actividad física (60 minutos por día) por lo que es necesario que María y Roberto promuevan en su hijo otros momentos dentro de la escuela y fuera de ella para realizar actividad física, así como limitar el tiempo que destinan para estar frente a una pantalla (celular, televisión, computadora, videojuegos, etc.), ya que esto último promueve una vida sedentaria (sin movimiento) y, a su vez, el consumo de alimentos poco saludables.

Para lograr que María y su familia sean más activos, ellos pueden realizar actividades en casa o en el parque cercano.

BIEN EN FAMILIA



Es importante que María recuerde que para que ella y su familia se activen, pueden iniciar con pequeños cambios, por ejemplo:



Ir y volver a pie o en bicicleta a la escuela.



Que toda la familia participen en las actividades del hogar, aparte de asignar responsabilidad a cada integrante de la familia favorecerá la convivencia y trabajo en equipo.



Salir a trotar, correr o caminar en la familia los fines de semana o algunos días por la tarde.



Andar en bicicleta.



Pasear a la mascota en familia.



Realizar una partida de fútbol o basquetbol todos los domingos o bien durante el periodo vacacional.

Incluso dentro de casa se puede saltar una cuerda, botar una pelota, jugar el ula ula, o bien otros ejercicios que se puedan realizar dentro de las habitaciones de la casa, por ejemplo; realizar durante 20 o 30 segundos, tres o cuatro repeticiones:

a) Estiramientos: entrecruzar las manos por detrás de la espalda, e inclinarse hacia adelante manteniendo la espalda recta.

b) Movimientos de calentamiento: manteniendo los brazos rectos, realizar con ellos círculos a partir del hombro.

c) Fuerza: con los brazos apoyados sobre una pared, y con la columna recta, y los talones sobre el suelo, realizar el movimiento de empujar la pared.

d) Flexibilidad: presión de un codo con la otra mano por detrás de la espalda.

e) Aeróbicos: son procesos que se distinguen por la presencia y consumo de oxígeno, por ejemplo bailar es una forma de ejercicio entretenida de

este tipo de ejercicio, en la que pueden participar todos los miembros de la familia, y puede realizarse con varios temas musicales y ritmos.

f) Anaeróbicos: son procesos que se distinguen por la ausencia en el consumo de oxígeno, un ejemplo son los abdominales, que se pueden realizar poco a poco, a través de series cada vez más largas de repeticiones e intensidad.

María también revisó material que le recomendó el maestro de educación física de la escuela de su hijo. Ahí encontró ideas de actividades muy sencillas, incluso la manera correcta e incorrecta de realizarlas (Figura 3.7). Esta guía la realizó la Secretaría de Educación Pública (SEP) en conjunto con la Comisión Nacional del Deporte (CONADE).

Esta Guía la puede encontrar en:

VISITA

https://drive.google.com/drive/folders/1cbaA6oWKt_DT29Hr3TAGqJf16rtiT4Lz?usp=sharing

La cajita de la activación física ★ Dinámica 27

Actividad 3

El resorte largo

Descripción

- 1 Extender el resorte y caminar.
- 2 Cada participante contará con un resorte. La longitud, cuando se extiende el resorte, debe ser de tal forma que el niño con los brazos levantados lo sostenga y lo esté pisando al mismo tiempo.

Acciones:

- ★ Extiendo el resorte y camino.
- ★ Mis brazos lo extienden lo más posible por arriba de mi cabeza y lo detengo con mis pies.

★ Entro y salgo a través de mi resorte.

★ Hago flexiones del tronco hacia uno y otro lado con mis brazos extendidos y el resorte alrededor de mí.

★ Luego, con música, puedo bailar, imaginar y realizar las acciones con el resorte.

★ El profesor propondrá ligar varias acciones y, al ritmo de percusiones o palmadas, marcará el acento y, al momento de éste, el resorte debe estar en la parte del cuerpo que corresponda.

- 3 La actividad no debe rebasar 15 minutos.
- 4 Para la próxima sesión se invita a los ejecutantes a que presenten propuestas e ideas para la activación física. Incluso algunos ritmos.
- 5 Al terminar hay que lavarse las manos y beber agua.



Figura 3.7. Ejemplo de una actividad para realizar en casa.

Fuente: Secretaría de Educación Pública. (2010). Guía de Activación Física. Educación Primaria.

Disponible en: <https://pesoehblog.files.wordpress.com/2015/06/guia-de-activacion-fisica-gaf1.pdf>, pp.27

BIEN EN FAMILIA



En esta guía María y Roberto encontraron actividades divertidas y sencillas que podrían hacer en familia, como pasar un resorte por el cuerpo, y a Roberto se le ocurrió que podían hacerlo con la canción favorita de Matías (Secretaría de Educación Pública, 2010).

María recordó una frase que dice “las palabras se las lleva el viento” por lo que ha decidido hacer un calendario semanal de actividades para promover la actividad física con sus hijos y cumplir la recomendación, así como, establecer el tiempo de uso de pantallas. A continuación, en la siguiente tabla se muestra la planeación familiar de María para iniciar con la activación física, como puede observarse en el encabezado se indica el mes y la semana, la idea es que esta planeación se convierta en un hábito saludable. En la última fila colocó un espacio para evaluarse como familia si han cumplido o no lo planeado.

¡RECUERDE!

**UNA DE LAS MEJORES MANERAS
DE ALENTAR A LOS HIJOS A HACER
EJERCICIO ES HACERLO NOSOTROS
COMO PADRES, SEAMOS
UN EJEMPLO**

PLAN FAMILIAR SEMANAL DE ACTIVACIÓN FÍSICA

MES: ! SEMANA: !

ACTIVIDAD	LUNES MARTES	
Realizar 30 minutos de quehaceres en el hogar (limpiar, barrer, trapear, lavar trastes o ropa, etc.).		
Pasear a Napoleón (el perro) al menos 30 minutos.		
Ir al parque a caminar y trotar 30 minutos.		
Ver programa favorito en televisión por una hora.		
¿Meta cumplida?		

BIEN EN FAMILIA



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

De acuerdo con las propuestas que María ha estado desarrollando en los párrafos anteriores, ahora le invitamos a realizar y practicar su propia propuesta. Ahora usted, como ejercicio, llene la tabla planeando la actividad física que como padre o madre realizaría, y puede utilizar la misma tabla para alguno de sus hijos. Pueden establecer retos en familia; por ejemplo, al mes el que haya cumplido en mayor medida con la planeación de actividad física se ganará a un regalo. Recuerde que los premios deben promover una vida activa y saludable, tales como una pelota, una cuerda para saltar, entre otros.

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES
TIEMPO TOTAL		
¿META CUMPLIDA?		

BIEN EN FAMILIA



PLAN FAMILIAR SEMANAL DE ACTIVACIÓN FÍSICA DE _____



MES: _____ SEMANA: _____.

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Es importante que María esté al tanto, que en cada sesión que se programa de actividad física deben contemplarse tres fases (calentamiento, fase central y relajación); además, de mantenerse hidratado (beber agua) con la finalidad de optimizar los beneficios y disminuir los riesgos.

FASES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

FASE UNO

CALENTAMIENTO:

Es la parte inicial de la actividad física y en la cual se preparará el cuerpo con la finalidad de evitar lesiones, comenzando de menos a más y de cabeza a pies, considerando todas las articulaciones y músculos. El tiempo sugerido para esta fase es 3 minutos.

FASE DOS

FASE CENTRAL:

Es donde se desarrollan los ejercicios que demanda mayor esfuerzo o dificultad, requiere un periodo de tiempo más prolongado y con mayor exigencia, lo cual eleva la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y respiratoria. El tiempo sugerido para esta fase es de al menos 10 minutos.

FASE TRES

RELAJACIÓN:

Fase en la que el organismo se estabiliza nuevamente, después del esfuerzo realizado en la parte medular, considerando la frecuencia cardíaca, respiratoria y tensión muscular. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas. El tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.

BIEN EN FAMILIA



Por otro lado, la hidratación debe realizarse en todo momento no solo cuando se realiza actividad física, por ejemplo, en climas calurosos. Durante la actividad física debe de consumirse agua simple en lapsos de 20 minutos.



**LA RECOMENDACIÓN DE AGUA
SIMPLE PARA NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS ES
DE 1.6 A 2 LITROS AL DÍA Y PARA ADULTOS
DE 2 LITROS AL DÍA**

Ingesta diaria recomendada de agua
simple para niños y adultos.

Como podemos ver María y su familia ahora están informados y se han preparado para activarse físicamente y con ello mejorar su salud; aún falta mucho por recorrer, pero ya han iniciado. A continuación, presentaremos algunas ideas para activar a padres y niños que pueden ser de utilidad.

MOVERNOS EN FAMILIA

En Hidalgo, desde el 2012, a través del programa de Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo PESOEH, se realizaron capacitaciones con Padres y Madres de familia para resaltar la importancia de estar activos, en ese taller se exponían estrategias para poder ser más activos, entre otros aspectos de salud. Dicha información está disponible de manera gratuita en el siguiente enlace.



VISITA O ESCANEA

<https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/materiales-didacticos-pesoeh>



En cuanto actividad física se refiere, plantea dos momentos **a) Exploración:** en la que se invita a identificar en qué nivel de actividad física se encuentra el lector y su familia; y **b) Planeación:** donde se incluye un material didáctico llamado “Mi plan de activación física” que incluye datos de identificación de los escolares y un cuadro de planeación de actividad física para tres meses, propone el seguimiento y apego del cumplimiento a través del aval del tutor o del profesor.

Otra forma de explorar si somos activos o inactivos, es utilizando el semáforo de activación física para identificar en qué zona se encuentran los miembros de la familia. Si se encuentra en la zona amarilla o roja, ¡cuidado! su salud está en riesgo.



Semáforo de actividad física

Acumula 60 minutos de actividad física diaria



Sube y baja escaleras

Elige caminar hacia la escuela

Utiliza la bicicleta para pasear o ir a la tienda

Ayuda en el hogar a barrer, trapear o sacudir

Practica juegos en los que tengas que correr o saltar.

Semáforo de activación física.

Fuente: Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo. (23 de 07 de 2018). <https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh>. Obtenido de <https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/materiales-didacticos-pesoeh>

BIEN EN FAMILIA



A continuación, le presentamos otra propuesta para planear Actividad Física (Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo, 2018).

¿Para qué sirve MI PLAN DE ACTIVACIÓN FÍSICA?

-Este plan, te ayudara a mantenerte motivado para iniciar y mantener tu práctica de ACTIVIDAD FÍSICA.

-Ser activo en tu casa o escuela ES MUY SENCILLO, aqui te sugerimos algunos JUEGOS que puedes practicar con tus amigos:

- ✿ Avioncito
- ✿ Girar el ula ula
- ✿ Saltar la cuerda
- ✿ Pastel partido
- ✿ Doña Blanca
- ✿ Los listones
- ✿ Bote pateado
- ✿ Saltar la cuerda
- ✿ Correteadas.



Recuerda ser muy sincero y preciso a la hora de llenar tu **PLAN DE ACTIVACIÓN FÍSICA**. Los valores de **honestidad y responsabilidad**, tambien son parte de una *vida saludable*.

Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo
Contacto

Instituto de Ciencias de la Salud
Área Académica de Nutrición
Cuerpo Académico de Epidemiología
Nutricional y Molecular

Correo electrónico
pesoeh@gmail.com

Página Web
<https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh>



MI PLAN DE ACTIVACIÓN FÍSICA



Coloca AQUÍ una foto tuya haciendo la actividad física que más te guste

Datos de Identificación

Nombre: _____

Folio: _____

Sexo: _____

Edad: _____

Escuela: _____

Grado y grupo: _____

Municipio: _____

Fecha de inicio:

/ /

Fecha de termino:

/ /

¿Cómo lleno MI PLAN DE ACTIVACIÓN FÍSICA?

Amiguito, durante el primer mes te damos algunas ideas para activar tu cuerpo. Llena los recuadros según la intensidad con que realizaste la actividad. Recuerda que un familiar y tu profesor(a) deben firmar las actividades que realizaste. A partir del segundo mes, tu eliges que actividades llevar a cabo. **DIVERTETE JUGANDO**

Niveles de intensidad de mi actividad

1	2	3	4
MUY LIGERO	LIGERO	MODERADO	INTENSO

MES 1:	1ª SEMANA					2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA				
Actividades que me propongo en este mes	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
1.- Caminar 30 minutos mientras... Voy o regreso de la escuela. Saco a pasear a mi mascota. Voy a la tienda caminando.																				
2.- Cuando este en casa... Barrer, trapear, hacer mi cama o sacudir. Si veo televisión, hacer sentadillas, estirarme o saltar la cuerda durante los comerciales.																				
3.- Al aire libre... Practicar algún juego que me haga mover todo el cuerpo (bailar, avioncito, bicicleta, etc.) Practicar algún deporte (fut bol, basquet bol)																				
CONSTANCIA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD (FIRMA)	TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO		

MES 2:	1ª SEMANA					2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA				
Actividades que me propongo en este mes	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
1.-																				
2.-																				
3.-																				
CONSTANCIA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD (FIRMA)	TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO		

MES 3:	1ª SEMANA					2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA				
Actividades que me propongo en este mes	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
1.-																				
2.-																				
3.-																				
CONSTANCIA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD (FIRMA)	TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO			TUTOR		MAESTRO		

Cartilla PESOEH, "Mi Plan de Activación Física"

Fuente: Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo. (23 de 07 de 2018). <https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh>. Obtenido de <https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/materiales-didacticos-pesoeh>

Por otra parte, también existen **APLICACIONES MÓVILES** (APPs) para activarse, que pueden ser de utilidad. Si bien hemos comentado que el uso excesivo de pantallas favorece el sedentarismo, también podemos usarlas a nuestro favor. Por ejemplo, existen aplicaciones gratuitas que pueden descargarse en el celular y que nos dan opciones de actividad física y nos permiten monitorear el tiempo en que las realizamos. A continuación, le dejamos algunos ejemplos.



BIEN EN FAMILIA



A) CONTADORES DE PASOS

La recomendación de pasos para un adulto es de diez mil al día. Las siguientes aplicaciones permiten contar el número de pasos que das en un día, (siempre y cuando el celular vaya contigo todo el día). Además, muestra gráficas que permiten ver el historial de número de pasos a través de los días.

- Podómetro-Contador de pasos y contador de Calorías gastadas.

B) EJERCICIOS EN CASA

Estas aplicaciones hacen sugerencias de actividad física en casa. Incluyen estiramientos y ejercicios sin necesidad de equipo de gimnasio, además de rutinas de baile.

- **BAILAPP:** Rutinas de baile para realizar en casa.
- **INSTAFIT:** Recomendaciones de ejercicio para realizar en casa.
- **SWORKIT NIÑOS:** Recomienda ejercicios de fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio.

C) Para quien decida hacer actividades al aire libre como correr o andar en bicicleta las siguientes APPs son de utilidad para medir la distancia, tiempo y ruta recorrida.

- **RUNTASTIC:** Correr (running) y actividades deportivas.
- **ESPORTRUNKEEPER:** Correr y ciclismo para mejorar la condición física.

En la siguiente liga hay más información sobre aplicaciones móviles que nos ayudarán a activarnos físicamente. Ahí puedes descargarlos de manera gratuita.

VISITA O ESCANEA

https://drive.google.com/drive/folders/1uceHGfNWzYrWDzLJL-z35lvK4azlQ_gV?usp=sharing



BIBLIOGRAFÍA

Bourges, H., Casanueva, E., & Rosado, J. L. (2005). Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas. I. México: Médica Panamericana.

Chaput, J. P., Lambert, M., Mathieu, M. E., Tremblay, M. S., O' Loughlin, J., & Tremblay, A. (2012). Physical activity vs. sedentary time: independent associations with adiposity in children. *Pediatric Obesity*, 7, 251-258.

Department of Agriculture Food and Nutrition Service. (2013). Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. Disponible en: <https://www.sde.idaho.gov/cnp/cacfp/files/handbooks/usda/Consejos-de-Nutricion-Bienestarpara-Ninos-Pequeños.pdf>.

Fernández, J. (2009). Promoción de actividad física en niños y adolescentes. *Revista Educación física y deporte*, 28(2), 129-136.

Galván, M., Amezcua, A., & López-Rodríguez, G. (2010). Perfil Nutricional de los Escolares de Hidalgo resultados principales. Disponible en: <https://www.box.com/embed/0gxx31jpxh236yv.swf>

Galván, M., Monroy-Campos, A., López-Rodríguez, G., González, U., Olivo, D., Hernández-Cabrera, J., Suárez-Diéguez, T., Fernández-Cortés, T., Guzmán-Saldaña, R., & Amigo, H. (2017). Physical activity in Mexican urban school children: Differences by nutritional status and school type. *Global Advanced Research Journal of Medicine and Medical Sciences*, 6(12), 362-368.

Méndez, A., Cecchini, J., & Fernández, J. (2017). Efecto del material autoconstruido en la actividad física de los niños durante el recreo. *Revista de Saúde Pública*, 51:58, 1-7.

BIEN EN FAMILIA



Organización Mundial de la Salud. (2008). Aplicación de la estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. Guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física. OMS. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PAguide-2007-spanish.pdf?ua=1>

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS. Disponible en: file:///C:/Users/UAEH/Desktop/PAO2019/9789243599977_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2018). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Pérez, D., Párraga, J., Villar, M., & Lozano, E. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. Revista Digital de Educación Física, 8 (45), 9- 30.

Pradenas, X., Campos, M., Contreras, M., Puentes, D., & Luna, P. (2017). Comparación del desarrollo motor en escolares de 9 y 10 años de edad en clases de educación física y talleres deportivos extracurriculares. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, 18(2), 1-8.

Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares. Creciendo sanos y juntos (S/A). Disponible en: <https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/materiales-didacticos-pesoeh>

Salaberra, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. Osasunaz, 8(1), 171-183.

Secretaría de Educación Pública. (2010). Guía de Activación Física. Educación Primaria. Disponible en: https://drive.google.com/drive/folders/1cbaA6oWKt_DT29Hr3TAGqJf16rtiT4Lz?usp=sharing

CAPÍTULO CUÁRTE



LO
RO

PARA
CRECER
SANOS,
PADRES Y
ESCUELA
UNIDOS

CAPÍTULO 4

PARA CRECER SANOS, PADRES Y ESCUELA UNIDOS

Jhazmín Hernández Cabrera
Guadalupe López Rodríguez
Marco González Unzaga
Marcos Galván

INTRODUCCIÓN

¿Por qué cuida usted de sus hijos cuando son pequeños?, ¿usted considera que la infancia tiene un valor alto?, ¿cree que los niños son importantes? Generalmente la respuesta a estas preguntas es un “Sí”, ya que percibimos a la niñez como una etapa que necesita especial atención, que requiere una guía para que pueda desarrollarse lo mejor posible y aprender a realizar actividades cotidianas. En este sentido, el primer contacto de cuidado y guía se encuentra en el núcleo familiar. Ese cuidado implica enseñanza, y es aquí **donde la familia se articula en el proceso de la educación**, y esta articulación no sólo se da en el medio familiar sino que se extiende en su momento hacia la vida escolar y la vida comunitaria; de hecho, organismos internacionales plantean que **el acompañamiento de los padres en el proceso educativo, realza y hace de mayor calidad el desarrollo y aprendizaje de los niños** (UNESCO, 2004). Para resaltar la importancia que tiene el vínculo “escuela y familia” leamos el siguiente caso.



UN CASO PARA REFLEXIONAR

Luisa es una niña de 9 años, va en quinto año de primaria. En la tarea que le dejaron en la escuela, ella tiene que investigar en internet qué es el sedentarismo, además debe contar las horas que ella está sentada durante el día, ya sea en la escuela o en su casa viendo televisión o jugando con el celular; identificar las horas que pasa dormida y las horas que pasa activa, sea caminando, corriendo en el recreo o jugando, en

BIEN EN FAMILIA



la escuela o en la casa por las tardes. Ella debe sumar las horas en las que está moviéndose, como cuando juega a la pelota o corre, y diferenciarlas del tiempo que está sin moverse como cuando ve TV o juega con la tablet. Después debe representar esas horas en porcentajes y con base en sus resultados ver cómo se relacionan con la definición de sedentarismo. Al mostrar su tarea a la madre, ésta dijo que así estaba bien, después de todo ya había cumplido con “hacer la tarea”.

QUÉ PORCENTAJE REPRESENTAN MIS ACTIVIDADES DIARIAS



- En el recreo sentada
- En la casa jugando con el celular
- Horas sentada en la escuela
- En el recreo activa
- Haciendo la tarea
- Viendo TV
- Dormir
- Activo jugando

ACTIVIDADES

HORAS DIARIAS

Dormir	10
Horas sentada en la escuela	6
Sentada a la hora del recreo	0.5
Viendo TV	3.5
Haciendo la tarea	2
Jugando pelota	0
Corriendo en el recreo	0
Jugando en casa con el celular	2

TAREA: ¿QUÉ ES SEDENTARISMO?

Que vive permanentemente en el lugar en que está establecido.



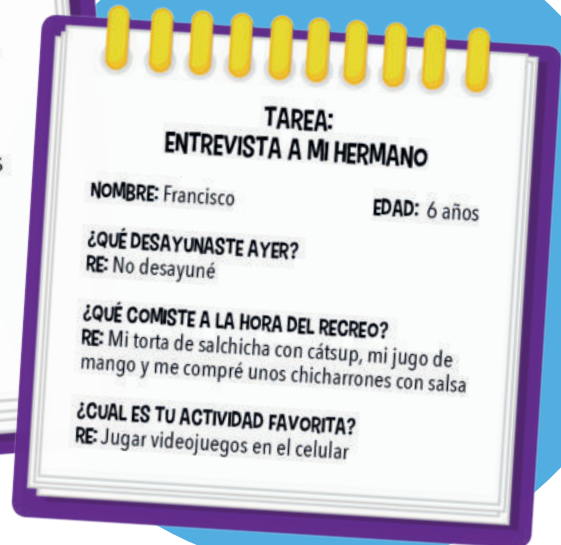
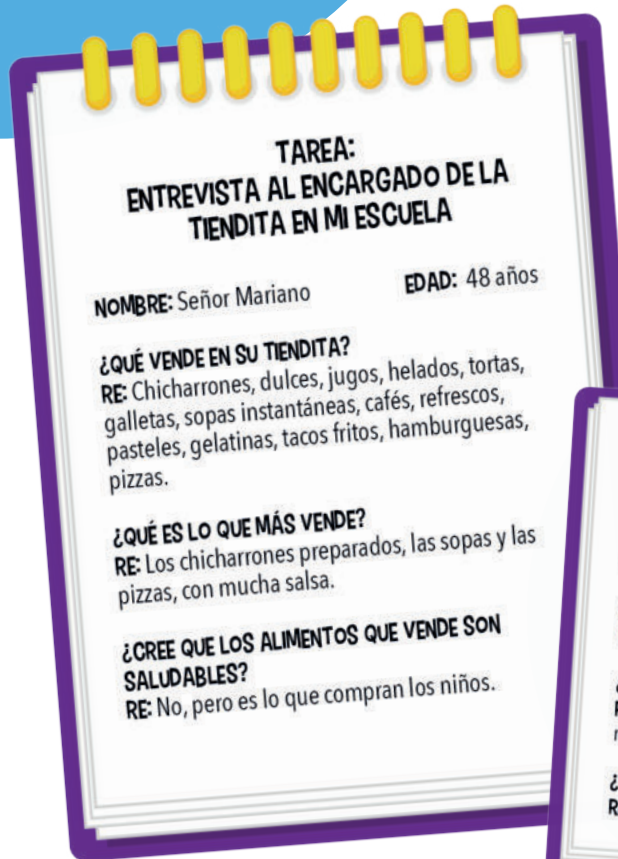
A la mañana siguiente, Luisa se alistó para ir a la escuela. Su mamá le preparó, como siempre, una torta grande de salchicha, y le dio dinero para gastar. Posteriormente Luisa, su hermano menor y su mamá, tomaron el transporte cerca de su casa. Al llegar a la escuela, la madre le compró a ella y a su hermano, un jugo de cajita en uno de los puestos fuera del plantel.

A la hora de la salida, como de costumbre, el papá de Luisa ya la esperaba a ella y a su hermano afuera de la escuela, con una botana y refresco en mano. Ese mismo día por la tarde, Luisa le platicó a su mamá que había estado mal su tarea porque la definición de sedentarismo no fue correcta y que la había llevado incompleta. La mamá se enojó con ella y la castigó, no la dejó jugar con la tablet, así que la niña se quedó en su cuarto viendo TV. Al otro día en la escuela, nuevamente la maestra dejó tarea, esta vez fue de español: tenían que realizar dos entrevistas, una al encargado de la tienda escolar y otra a algún miembro de su familia. Luisa entrevistó a su hermano. Su mamá revisó de nuevo su tarea y dijo que estaba bien.

Al llegar a este punto de la historia, ¿nota usted cuál puede ser el problema que está ocurriendo?

Para ampliar este caso, comentaremos que a su corta edad Luisa pesa 76 kg. A su escuela llegó una campaña de salud, la cual brindó diagnóstico y orientación nutricional. Estas actividades estuvieron disponibles en la escuela para aquellas personas que tuvieran interés en acudir. La maestra de Luisa fue quien, preocupada por la condición física de la niña, citó a la madre para que acudiera y así ponerla en contacto con los nutriólogos que la pudieran ayudar. Esperaba que esta vez la mamá sí acudiera, ya que pocas veces asistía a talleres o pláticas de este tipo. La mamá o el papá de Luisa, cuando eran llamados, se disculpaban argumentando que “no tenían tiempo”. Sin embargo, la maestra sospechaba que probablemente la familia se sentía incómoda, ya que el papá y mamá de Luisa, también tenían exceso de peso.

BIEN EN FAMILIA



Cuando llegó el día de la cita, la maestra le contaba a una nutrióloga que Luisa sudaba muy fácilmente en clase, a veces parecía que le faltaba el aire, ya no podía correr en educación física y se la pasaba sentada en el recreo; era poco participativa. También la maestra comentó que Luisa siempre llevaba de refrigerio una torta abundante y refresco o jugo en caja como bebida, ya que decía que no le gustaba el agua natural. Además, Luisa siempre llevaba dinero y compraba en la tiendita de la escuela o través de la reja del plantel, sopas instantáneas con abundante salsa, frituras o cualquier golosina que le apeteciera.



AYUDEMOS A RESOLVER EL PROBLEMA

Piense en la situación que acabamos de compartirle. Es un caso real. **¿Se siente identificado con algún aspecto? ¿Alguna escena del ambiente escolar, le es familiar o es parecida a algo que usted ha visto o vivido?** Si usted fuera parte de la familia de Luisa, su padre o madre, o quien estuviera a cargo de ella, ¿Qué haría? Le invito a reflexionar. Piense en que, si de usted dependiera “resolver” este caso por el bien de su hija o hijo, ¿qué haría?, ¿qué piensa usted que puede estar mal?

Hagamos este ejercicio. Por favor identifique **conductas y actores del ambiente** que podrían poner en riesgo la salud de Luisa. Haga una lista de los problemas que logra identificar en este caso.

Puede hacerlo considerando un orden de prioridad, lo que usted crea que sea lo más grave del caso para comenzar a resolver.

PROBLEMAS QUE IDENTIFICA EN EL CASO DE LUISA

Mire el ejemplo

PROBLEMA

PROBLEMA UNO

Luisa lleva de refrigerio una torta abundante y refresco o jugo de caja como bebida

BIEN EN FAMILIA



PROBLEMA QUE IDENTIFICO

PROBLEMA
UNO

PROBLEMA
DOS

PROBLEMA
TRES

PROBLEMA
CUATRO

PROBLEMA
CINCO

Después de hacer esta lista, puede pensar en una solución a ese punto, **piense ¿qué haría usted?**

Algunos de los problemas de Luisa tienen un origen en la familia y otros se encuentran en la escuela; por ejemplo: oferta de alimentos no saludables de la tienda escolar, su poca actividad física en la escuela y en casa; además de que sus padres no se involucran en las tareas que debe hacer. ¿Quién puede ayudar más a Luisa?, ¿la maestra?, ¿los papás?, ¿la tienda escolar?, ¿todos?

¿CREE QUE LA FAMILIA PODRÍA HACER ALGO PARA MEJORAR EL AMBIENTE DE CASA Y DE LA ESCUELA?

Veamos el siguiente esquema, en donde se representan los problemas que rodean el caso de Luisa. Observe cómo existen problemas que afectan de manera más directa en el marco familiar y escolar. Todos los problemas se vinculan entre sí, como un rompecabezas.

Problemas que rodean el caso de Luisa



BIEN EN FAMILIA



Ahora imagine que usted resuelve los puntos marcados en color más oscuro. Como un ejercicio, vea el esquema anterior, y al leer las frases, suprima el “NO”. ¿Considera que la situación de Luisa y su familia mejorarían?

Así como en este caso, donde usted pudo identificar los problemas que estaban afectando a Luisa e incluso pensar en proponer soluciones, si estuviera en sus manos, podría hacer lo mismo ahora con sus hijos y su familia. **¿Cree que pudieran existir hábitos o aspectos en el ambiente familiar y escolar que están poniendo en riesgo la salud de sus hijos o la de usted?**

Sigamos con el ejercicio de reflexión pero ahora pensando en nuestra familia. Marque una “X” la frecuencia con la que usted hace las actividades que se presentan en la tabla siguiente; al final mire sus resultados, observe en que columna que marcó más y reflexione.

Reflexión sobre la frecuencia en la que se realizan actividades relacionadas con a vida escolar y la alimentación.

COMO PADRE DE FAMILIA:

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
Participo en alguna plática sobre alimentación en la escuela de mi hijo(a)				
Participo en alguna sesión de actividad física, carrera, caminata, macro gimnasia, u otra actividad que ha organizado la escuela				

COMO PADRE DE FAMILIA:

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
Le insisto o invito a mi hijo(a) constantemente para que esté activo(a).				
Salgo a jugar con mi hijo(a) o hacemos ejercicio juntos.				
Participo en las reuniones o asambleas generales de la escuela.				
Sé que temas está viendo mi hijo sobre alimentación y vida saludable.				
Sé si hubo clase de educación física.				
Le pregunto a mi hijo qué actividad realizó en el recreo.				
Me involucro en alguna actividad para mejorar la alimentación de los niños en la escuela.				

BIEN EN FAMILIA



COMO PADRE DE FAMILIA:

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
Participo en las reuniones de padres de familia de la escuela o del consejo de participación social.				
Conozco cuáles son los alimentos saludables.				
Con mi ejemplo muestro a mis hijos como seleccionar alimentos saludables.				
Controlo las horas que mi hijo dedica a aparatos electrónicos como: tablets, tv, computador, etc.				

SOBRE LO QUE HACE LA ESCUELA EN TEMAS DE ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDADES FÍSICAS

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
La escuela organiza actividades de fomento de alimentación saludable.				

SOBRE LO QUE HACE LA ESCUELA EN TEMAS DE ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDADES FÍSICAS

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
La escuela organiza actividades como jornadas de activación física, torneos deportivos o caminatas.				
La escuela y los maestros piden que los niños lleven lonche saludable.				
La escuela y los maestros piden que los niños lleven y consuman agua natural.				
Los maestros dejan como tarea temas de activación física y alimentación saludable.				

SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE MI HIJO EN LA ESCUELA:

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
Sé qué venden en la tienda escolar a donde va mi hijo.				

BIEN EN FAMILIA



SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE MI HIJO EN LA ESCUELA

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
Sé qué compra mi hijo(a) en la tiendita escolar.				
Le pregunto a mi hijo qué comió y bebió en la escuela.				
Hago propuestas para mejorar la calidad de la oferta de alimentos en la escuela.				
Conozco el reglamento de lo que se permite vender en la escuela.				
Ayudo a vigilar que se cumpla el reglamento de lo que se vende en la escuela.				

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE MI HIJO Y MI FAMILIA RELACIONADOS CON LA ESCUELA

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
Preparo o ayudo a preparar el desayuno de mi hijo(a).				

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE MI HIJO Y MI FAMILIA RELACIONADOS CON LA ESCUELA

	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
Mi hijo(a) desayuna en casa.				
Mi hijo lleva lonche saludable para la escuela.				
Me preocupo si mi hijo lleva con frecuencia en su refrigerio, alimentos empaquetados (como galletas, embutidos, panes, jugos, yogurt saborizado, entre otros).				
Me entero si mi hijo se come todo su refrigerio.				
Mi hijo lleva agua simple y la consume en la escuela.				
En los convivios del salón o escuela de mi hijo, ofrezco llevar fruta o verdura fresca.				

BIEN EN FAMILIA



Al terminar esta actividad, podría usted mencionar ¿qué es lo que hace siempre o qué es lo que nunca hace, respecto a temas escolares relacionados con la salud de su hijo y familia? Anote en la siguiente tabla cuántas veces respondió “Siempre, Con Frecuencia, A Veces O Nunca”.

Resultados sobre la frecuencia en la que se realizan actividades relacionadas con a vida escolar y la alimentación.

ÁREA	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
Sobre lo que hace la escuela en temas de alimentación saludable y actividad física.				
La alimentación de mi hijo en la escuela.				
Hábitos de alimentación de mi hijo y mi familia relacionados con la escuela.				

¿Identifica usted algunas actividades que hace o que no hace y que pudieran estar influyendo en la formación de hábitos de sus hijos y de su familia? ¿Cuáles son las áreas en donde usted tendría que trabajar?

Idealmente, todos los puntos que se mencionan en la tabla anterior son las cosas que **deberíamos hacer para cuidar la alimentación, y con ello, la salud de nuestros hijos, pero necesitamos tener una participación activa con la escuela**, como asistir a talleres de salud o proponerlos, conocer qué temas están aprendiendo nuestros hijos, entre otros.

¿QUIÉN ESTÁ ENSEÑANDO A NUESTROS HIJOS A SER SALUDABLES?



Por favor piense en la pregunta anterior, y...¿cuál es su respuesta?

Tal vez al escuchar la palabra “enseñar”, pensemos en la escuela, sin embargo, **en temas de salud, la enseñanza de hábitos que conduzcan a tener buena salud, es compartida, hay una corresponsabilidad.** Los niños crecen, aprenden y se desarrollan tanto en casa como en la escuela. **La colaboración entre la escuela y la familia** tiene un impacto en la formación de hábitos (Bacete, 1998).

Si nos involucramos en los temas escolares que enseñan acerca de alimentación y salud, es una manera efectiva de cuidar la salud de nuestra familia.

EDUCACIÓN INTEGRAL Y SALUD

¿Ha escuchado el término
“educación integral”?
¿Sabe lo que significa?

Probablemente tengamos una idea y por eso debemos precisarla. La educación integral se define como el “conjunto de principios educativos que parten de entender que **el ser humano se educa en relación con su comunidad, su**

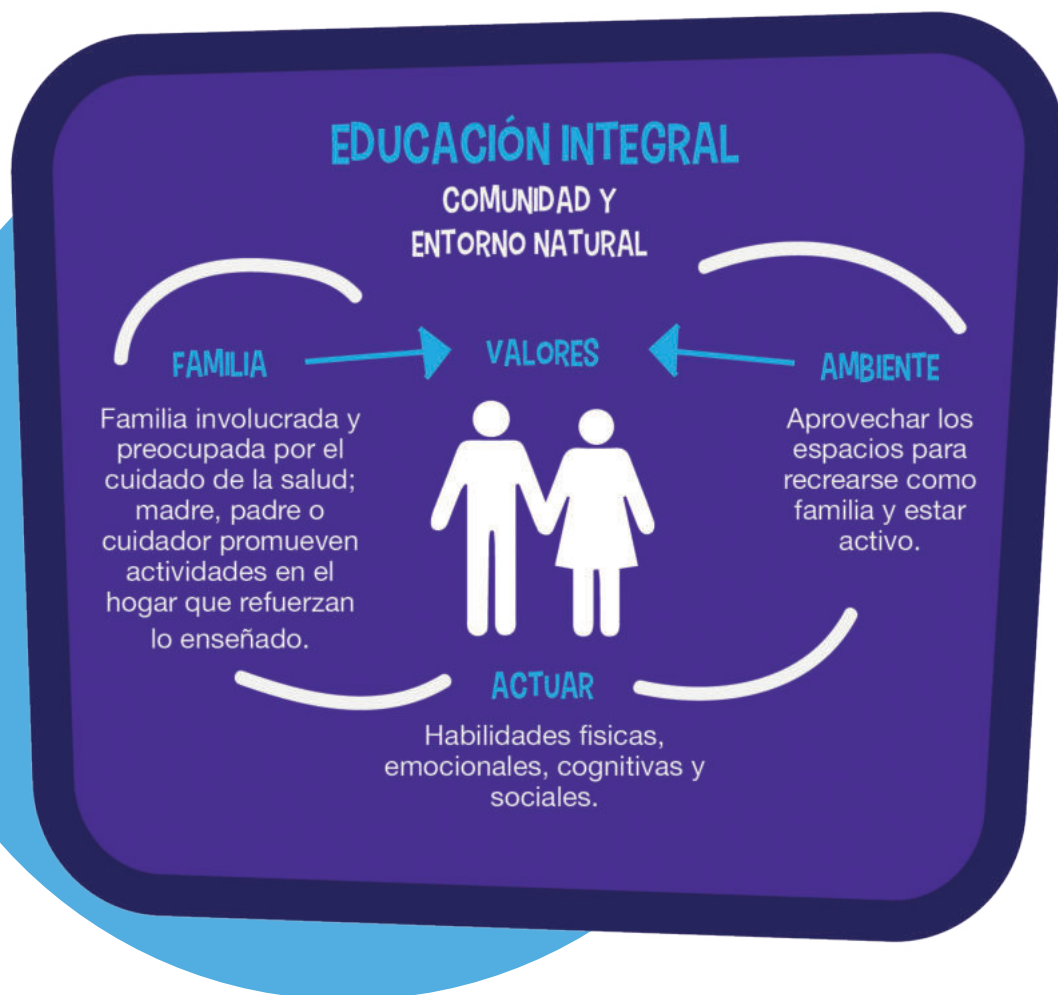
¡SI ME
INVOLUCRO,
TE CUIDO!



BIEN EN FAMILIA



entorno natural y a partir de **valores fundamentales** de respeto a la dignidad humana.



Elementos básicos de la educación integral. Educar integralmente a un individuo implica considerar lo que él es y lo que le rodea. Los valores definen cómo actuamos.

La educación integral requiere **valores**. Algunos piensan que **educar es un valor**, porque la educación en sí es importante (Castillo, 2000).

Como padres, nos interesa que nuestros hijos sepan matemáticas, historia, otro idioma, entre otros, sin embargo, cuando se habla de **“educación integral”** se requiere considerar **todo lo que forma a una persona** y cada aspecto con el que esta persona se desarrolla e interactúa. La **“salud”** tiene un valor y requiere del **cuidado** de nuestro cuerpo y alimentación.

La salud, debe ser tenida en cuenta dentro de la educación del niño, **la familia y la escuela aportan** en la formación del niño. Trabajar en conjunto es un gran reto, pero es posible lograrlo. La familia y la escuela pueden dar herramientas que ayuden a los niños a mantenerse sanos en su vida adulta.

El **qué y cómo se educa implica una reflexión sobre cómo somos y actuamos nosotros los mayores**, una crítica constructiva sobre lo que estamos haciendo, sobre qué y cómo estamos educando a nuestros hijos, cuáles temas están siendo enseñados porque los consideramos más relevantes y cómo es que nosotros apoyamos a la escuela en ciertos temas.

FAMILIA Y ESCUELA UNIDAS

Existen formas **para que los padres y nosotros desde la comunidad, impulsemos a la escuela y en ella se resalte el cuidado la salud como un tema prioritario**. ¿Estaría usted dispuesto a iniciar e impulsar ese proyecto? Si usted quisiera, lo puede hacer, a través de diferentes mecanismos:

UNO. Actualmente la estructura de la educación básica en México propone una educación integral y permite, a través de la autonomía curricular, la entrada a la comunidad y a **los padres de familia para poder participar y priorizar problemáticas**; existe todo un respaldo legal a través de la Ley Federal de Educación, dando **facultades** para que desde el Comité Escolar de Participación Social, los padres puedan

BIEN EN FAMILIA



*Padres y escuela
unidos para cuidar
la alimentación
de los niños.*



decidir sobre temas en los que la escuela debe de **dar énfasis**, entre ellos, temas de **salud**, como proponer talleres y pláticas sobre dichos temas o incluso **proponer actividades y materiales para reforzar los temas de cuidado para la salud y alimentación**. (Secretaría de Educación Pública, 2017c).

A través de una **participación activa y responsable**, los padres de familia son un mecanismo que **puede accionar un cambio**

verdadero en la escuela. ¿Recuerda el caso de Luisa y los problemas que la rodean? Estos problemas pueden ser los mismos a los que nosotros nos enfrentamos. En la siguiente tabla le mostramos algunos problemas similares a los que enfrenta Luisa y tal vez muchos de nosotros. También se muestra en qué áreas y cómo **usted puede involucrarse más para aportar a la salud de sus hijos**.

Formas en las que un padre de familia puede involucrarse para ayudar a tener una escuela saludable.

Existen todas estas posibilidades para que los **padres de familia puedan realizar vigilancia del establecimiento de consumo escolar**, incluso realizar denuncias si éste no cumple, y puede **promover infraestructura o actividades** para que los niños estén más activos dentro de la escuela. (Diario Oficial de la Federación, 2016).

**LOS PADRES
AHORA PODEMOS
SER UN MOTOR
PARA PRIORIZAR
LOS TEMAS DE
SALUD EN LA
ESCUELA**



PROBLEMA	EN QUÉ Y CÓMO AYUDO:	DOCUMENTO QUE LO AVALA Y GUÍA:	SUGERENCIAS O EJEMPLOS
LA TIENDA ESCOLAR NO VENDE COSAS SALUDABLES	Vigilancia del establecimiento de consumo escolar.	DOF: 16/05/2014 ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional.	Realizar visitas de supervisión. Denunciar por incumplimiento ante autoridades escolares u observatorios de la sociedad civil.
LOS NIÑOS NO LLEVAN LONCHES SALUDABLES	Promover la sana alimentación en la escuela.	- Nuevo Modelo Educativo. Salud en tu escuela. - DOF: 07/03/2014 ACUERDO número 716 por el que se establecen los lineamientos para la constitución, organización y funcionamiento de los Consejos de Participación Social en la Educación.	Organice campañas de consumo de agua natural y verduras en la escuela.

BIEN EN FAMILIA



PROBLEMA	EN QUÉ Y CÓMO AYUDO:	DOCUMENTO QUE LO AVALA Y GUÍA:	SUGERENCIAS O EJEMPLOS
LOS NIÑOS NO COMPRENDEN LO QUE ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Proponer acciones que refuercen los aprendizajes de salud.	- Nuevo Modelo Educativo. Salud en tu escuela.	Campaña de alimentación saludable a través de concurso de platillos regionales saludables.
LOS NIÑOS PREFIEREN JUGAR CON LOS TELÉFONOS O TABLETS. NO HAY ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO DE LA ESCUELA O ESTÁN EN MAL ESTADO	Promover y organizar eventos deportivos, actividades en recreación y activación física; ayudar a gestionar infraestructura para espacios deportivos.	- DOF: 07/03/2014 ACUERDO número 716 por el que se establecen los lineamientos para la constitución, organización y funcionamiento de los Consejos de Participación Social en la Educación.	Jornadas de activación física, el maratón anual de la escuela, entre otros.
NO HAY BEBEDEROS DE AGUA SIMPLE POTABLE EN LAS ESCUELAS	Ayudar a promover la colocación y mantener los bebederos escolares.	- DOF: 23/12/2015 ACUERDO mediante el cual se establecen los Lineamientos generales para la instalación y mantenimiento de bebederos en las escuelas del Sistema Educativo Nacional.	Organización con comités de infraestructura de la escuela, autoridades escolares y municipales para instalar y mantener bebederos.

Como puede verse, la Participación Social en materia de alimentación en las escuelas, es una oportunidad para involucrarse e influenciar positivamente a las escuelas y a nuestras familias.



DOS. En el currículo de la escuela están considerados los aprendizajes clave a nivel básico sobre cuidado del cuerpo, materias que lo abordan, y estrategias educativas para apoyar estos temas (Secretaría de Educación Pública, 2017a). Existe evidencia en el sentido de que, los niños aprenden más y mejor si se les acompaña de manera activa en su aprendizaje y en la escuela (Peña & Puya, 2010).

Si usted **quiere promover el bienestar en salud y alimentación de su familia**, puede **involucrarse activamente en los objetivos de aprendizaje** por



grado escolar, conociendo cuáles son estos objetivos y realizando acciones en conjunto para que estos objetivos se cumplan y no queden solo en la teoría, llenando contenidos en los libros o como tareas aisladas. Es de suma importancia que **comente esto con su familia, y exprese** su preocupación e interés por conocer, aprender y accionar actividades que cuiden a toda la familia. En el siguiente capítulo, hablaremos de cómo usted puede emitir mensajes efectivos para la salud.

Según el plan de estudios de la Secretaría de Educación Pública en México, cuando un niño salga de la primaria, él debe saber tomar decisiones informadas sobre su higiene y alimentación, además de participar en situaciones de juego y actividad física (Secretaría de Educación Pública, 2017a). Este objetivo sólo se puede lograr si se trabaja

BIEN EN FAMILIA



en conjunto familia-escuela. Sabemos que usted quisiera conocer los aprendizajes esperados en salud, que tiene el nuevo modelo educativo a nivel primaria, y algunas actividades que como padre puede realizar o sugerir a la escuela para reforzar estos aprendizajes y ponerlos en práctica, le sugerimos que consulte el anexo 1 de este capítulo.

EL MODELO PESOEH, PARA CRECER SANOS JUNTOS

El trabajo que se puede hacer entre escuela y comunidad para impactar de manera positiva en la salud pudo orquestarse en el año 2012, ya que fue puesto en marcha en escuelas de la zona Metropolitana de Pachuca, México, el Proyecto para la Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en Escolares de Hidalgo PESOEH. Este programa fue galardonado en 2017 por la Organización Panamericana de la Salud, OPS, como la Experiencia Más Significativa en Educación para la Salud, con un enfoque integral. A lo largo de 5 años, este proyecto propuso una metodología integral; sus líneas de acción consideraron la formación de los padres de familia en competencias en salud, abordando temas sobre cómo preparar desayunos y refrigerios saludables y cómo activarse en familia, a la vez que propone una manera de mejorar el entorno escolar a través de una guía para que las tiendas escolares sean más saludable; todo esto requirió de un compromiso de la escuela con toda la comunidad escolar.



Seguimiento y evaluación: basal, implementación e impacto

En este proyecto se generaron materiales que pueden ayudar a profesores, padres de familia y a la comunidad escolar en el logro de una mejor alimentación, nutrición y salud escolar. Uno de los materiales más importantes ha sido un libro dirigido a los profesores, llamado EDUSANUT, esto es, Educación en Salud y Nutrición en Escuelas Primarias. Parte de las estrategias que aborda este libro, enfatizan los **aprendizajes esperados en alimentación saludable y activación física**, buscan darles una aplicación práctica, ir más allá del conocimiento teórico, generar las competencias para que los niños puedan cuidar su salud, aplicando de manera práctica los conocimientos para el cuidado de la alimentación y una vida activa con enfoque en la prevención del sobrepeso y la obesidad en los escolares.



Además de este libro, se generaron materiales de apoyo para que las **familias se involucraran en los aprendizajes esperados**, demostrando lo que habían aprendido. Dichos materiales para maestros y padres están disponibles de manera gratuita, incluso para los padres de familia como usted, y pueden ser consultados y descargados desde internet, como lo muestra la siguiente tabla.

RECURSOS DIGITALES DEL PROYECTO PESOEH

VISITA O ESCANEA

Información para padres sobre alimentación y actividad física.

<https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/padres-de-familia>



Materiales que ayudarán a mejorar nuestra alimentación y actividad física.

<https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/materiales-didacticos-pesoeh>



BIEN EN FAMILIA



VISITA O ESCANEA

Cómo proponer mejoras en los establecimientos de consumo escolar.

<https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/modeloecsal>



Cómo promover el consumo de verduras y frutas en la escuela y la familia.

<https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh/materiales-didacticos-pesoeh>



El proyecto PESOEH, fomenta el compromiso conjunto de la familia y la escuela para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil, invitando a las familias de los alumnos a realizar cuatro acciones puntuales (Ver Anexo 2):

- Cuidar la alimentación de nuestros hijos y familia.
- Incrementar el consumo de agua simple potable y disminuir las bebidas industrializadas (refrescos, bebidas endulzadas embotelladas y jugos de cajas).
- Incrementar la actividad física en familia
- Participar en las tareas y actividades de salud, alimentación y actividad física de la escuela.

El proyecto PESOEH mostró que es posible dar prioridad a los temas de salud y alimentación en la escuela y la factibilidad de tener una alianza muy productiva entre ésta y las familias a través de los padres. Las escuelas que participaron en este proyecto mostraron un incremento en la actividad física y en el consumo de agua simple por parte de los niños, y con las estrategias y acciones del proyecto, pudieron controlar el incremento del sobrepeso y obesidad en los niños.

PLAN PERSONAL PARA REALIZAR ACCIONES QUE MEJOREN EL APRENDIZAJE EN TEMAS DE SALUD

PROBLEMA DETECTADO	MI PROPUESTA PARA RESOLVERLO	¿QUÉ RECURSOS NECESITO?	¿CUÁNDO COMIENZO?	¿SE PRESENTARON PROBLEMAS?	¿CÓMO LOS RESOLVÍ?

HAGAMOS UN PLAN PARA ESTAR SANOS JUNTOS



Después de haber reflexionado en lo expuesto ¿puede identificar los aspectos donde existe la oportunidad de actuar para mejorar y corregir hábitos que ponen en riesgo la salud y la alimentación de sus hijos? ¿cuáles? Puede anotarlos e incluso priorizarlos. Le invitamos a que esta actividad no la haga solo, sino con todos los miembros de su familia, todos pueden aportar ideas valiosas.



BIBLIOGRAFÍA

Bacete, F. (1998). Aproximación Conceptual a las Relaciones Escuela-Familia. Bordón, 1.

Castillo, E. G. (2000). Un modelo axiológico de educación integral. Revista Española de Pedagogía, 58(15).

Diario Oficial de la Federación, D. (2016). ACUERDO número 02/05/16 por el que se establecen los Lineamientos para la constitución, organización y funcionamiento de los Consejos de Participación Social en la Educación. CDMX, México Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5436739&fecha=11/05/2016.

Peña, E. B., & Puya, M. (2010). Desafíos de la familia actual ante la escuela y las tecnologías de información y comunicación. Educación Siglo XXI, 28(1), 41-68.

Secretaría de Educación Pública, S. (2017a). Aprendizajes Clave para una Educación Integral. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. CDMX, México.

Secretaría de Educación Pública, S. (2017b). Modelo Educativo para la Educación Obligatoria. México México Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/198738/Modelo_Educativo_para_la_Educacio_n_Obligatoria.pdf.

Secretaría de Educación Pública, S. (2017c). Salud en tu Escuela. Resumen Ejecutivo CDMX, México Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/240630/1.-_Resumen_Ejecutivo__3_.pdf.

UNESCO. (2004). Participación de las Familias en la Educación Infantil Latinoamericana. Chile: UNESCO.



ANEXO 1

Ejemplos de actividades y aprendizajes esperados en materia de Salud para realizar en familia con el entorno escolar. Programa de Estudios de la Secretaría de Educación Pública, 2017; en educación preescolar y primaria.

GRADO	META DE APRENDIZAJE	EJEMPLO DE ACTIVIDAD REFORZADORA
Preescolar	Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable. • Conoce medidas para evitar enfermedades. • Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.	Para reforzar el aprendizaje de manera lúdica, puede aprender canciones o rondas a cerca del lavado de manos o dientes, así como del cuidado de la alimentación. Utilice historias con moralejas que ayuden a ejemplificar que los beneficios de una alimentación correcta. Use materiales visuales como un pizarrón con logros sobre hábitos de higiene y cuidado familiar: por ejemplo, tomar agua simple potable.
Primer grado de primaria	Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.	Para reforzar el aprendizaje de manera lúdica, puede aprender canciones o rondas que hablen de las partes de su cuerpo. Use materiales visuales como un pizarrón con logros sobre hábitos de higiene y cuidado familiar: por ejemplo, tomar agua simple potable, llevar en el lunch un verdura y agua natural, y jugar de manera activa.

BIEN EN FAMILIA



GRADO	META DE APRENDIZAJE	EJEMPLO DE ACTIVIDAD REFORZADORA
Segundo grado de primaria	Reconoce los órganos de los sentidos, su función, y practica acciones para su cuidado.	En familia, planifique el lonche escolar, pidiendo a los pequeños enlisten sus verduras y frutas favoritas; resalte las diferencias de sabor, textura, color, forma, etc.
Tercer grado de primaria	Reconoce que el sostén y el movimiento de su cuerpo se deben a la función del sistema locomotor y practica acciones para cuidarlo. Reconoce medidas para prevenir el abuso sexual, como el autocuidado y manifestar rechazo ante conductas que pongan en riesgo su integridad.	Puede proponer o ayudar a plantear planes de activación física en la escuela, por ejemplo, al término del homenaje a la bandera, el grupo que dirige la actividad dirige a toda la escuela en una tabla rítmica por breves minutos. Ayude a la organización de torneos deportivos dentro de la escuela, o concursos durante el recreo de saltar la cuerda. En la medida de lo posible, solicite al chico que semanalmente dibuje o escriba lo que quiere de lonche, teniendo como base que su refrigerio escolar debe tener agua simple potable, verdura y fruta.

GRADO	META DE APRENDIZAJE	EJEMPLO DE ACTIVIDAD REFORZADORA
Cuarto grado de primaria	Describe los órganos de los sistemas sexuales masculino y femenino, sus funciones y prácticas de higiene. Analiza las características de una dieta basada en el Plato del Bien Comer y la compara con sus hábitos alimentarios.	Procure que la familia tenga un ambiente de confianza y apertura para manifestar inquietudes y dudas acerca de su cuerpo. En casa, en el lugar donde se preparen los alimentos, tenga a la vista material gráfico, que les ayude a todos a recordar cómo preparar alimentos saludables. En la medida de lo posible, solicite al chico que semanalmente dibuje o escriba lo que quiere de loche, teniendo como base que su refrigerio escolar debe tener agua simple potable, verdura y fruta.
Quinto Grado de primaria	Describe los órganos del sistema digestivo, sus funciones básicas y su relación con la nutrición.	En familia, busque información o material audiovisual que muestre las funciones del sistema digestivo y la importancia de su cuidado. En familia, puede plantear dudas e investigar para ampliar el conocimiento de este tema. Procure que la familia tenga un ambiente de confianza y apertura para manifestar inquietudes y dudas acerca de su cuerpo. En casa, en el lugar donde se preparen los alimentos, tenga a la vista material gráfico, que les ayude a todos a recordar cómo preparar alimentos saludables.
Sexto Grado de Primaria	Conoce y explica los riesgos para la salud de consumir alimentos con alto contenido de grasas, del alcoholismo y del tabaquismo y desarrolla conductas saludables para evitarlos.	Comente y reflexione con su familia las enfermedades que se han presentado en el contexto familiar y la manera en la que estas pueden evitarse.

BIEN EN FAMILIA

ANEXO 2:
Hagamos un compromiso:

Para crecer sanos, JUNTOS

Fecha:

Querido Hijo (a) _____

Yo, _____ como padre de familia y responsable de cuidar de tu salud y enseñarte con mi ejemplo y amor, quiero comprometerme a:



Cuidar de tu salud con una alimentación sana, preparando diariamente tu desayuno, un refrigerio escolar saludable, con verdura y fruta. Además, moderar o evitar alimentos empaquetados, prefiriendo alimentos caseros y naturales.



Poner agua simple como bebida preferente en tu refrigerio escolar, además de fomentar su consumo en la familia, disminuyendo la ingesta de bebidas azucaradas y refrescos.



Realizar alguna actividad física que nos permita pasar tiempo juntos, divertirnos y estar en movimiento.



Contribuir con el ejemplo para el logro de estos cambios en mi persona y mi familia.

Para lograrlo voy a participar en las actividades de la escuela del proyecto de Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo, (PESOEH), las cuales me capacitarán y darán herramientas para mejorar nuestros estilos de vida.

¡QUIERO QUE COMAS SANO Y CREZCAS GRANDE!

Nombre y Firma

CAPÍTULO CINCO



LO
CO

COMUNICACIÓN
PARA LA SALUD
EN FAMILIA

CAPÍTULO 5 **COMUNICACIÓN PARA LA SALUD EN FAMILIA**

Autores:
Teresita Alzate Yepes
Alberto Ortega Garrido
Jhazmín Hernández Cabrera
Arianna Omaña Covarrubias
Marcos Galván

INTRODUCCIÓN

Muchos problemas familiares pueden comenzar a causa de una mala comunicación. Reflexionemos un poco ¿cuántas veces no obtuvo la respuesta que esperaba cuando solicitó algo?, ¿cuántas veces se ha interpretado mal algo que usted ha dicho?, ¿cómo se siente usted cuando habla a su hijo o esposo/a, quien está distraído/a y no le mira directo a los ojos? El poder que tiene el lenguaje verbal que utilizamos y la forma en como lo expresamos es muy importante, pero éste sumado a los gestos, o expresión no verbal, es definitivo para hacernos entender o para hacer entender todo lo contrario a lo que se quería expresar. En este capítulo, le invitamos a profundizar en lo que existe detrás de la forma como nos comunicamos en familia.

UN CASO PARA REFLEXIONAR



Un ambiente de alegría y festejo inunda la casa de Matías. Hoy es su cumpleaños y ha invitado a sus mejores amigos y su familia a celebrar tan anhelado día. En punto de las dos de la tarde llegan varios niños, entre ellos, Luisa con sus padres y hermano menor, y los abuelos de Matías, todos con regalos en las manos. María los recibe con gran cariño y los invita a acercarse a la mesa que ya se encuentra servida. Al ser un día especial, María ha preparado la comida favorita de Matías: hot dogs, nuggets de pollo y papas fritas, sin embargo, por recomendación de la profesora de Matías que insistió en que hiciera una “fiesta saludable”.

FELICIDADES

MATÍAS

María hizo un esfuerzo y colocó una mesita con sandía y un poco de pepino. Tanto niños como adultos comienzan a disfrutar de los alimentos acompañados por refresco de cola y manzana. El hermano menor de Luisa se termina su hot dog, deja casi todo el pepino con chile que le sirvió su mamá, y abandona la mesa apresuradamente para ir a jugar. Su madre, lo toma del brazo y lo regresa a la mesa - “No te paras hasta que te acabes todo jovencito, hay partes del mundo donde no tienen qué comer y tú desperdiciando la comida”. - “Pero mamá”, - exclama el pequeño, - “ya no tengo hambre, me siento lleno”. - “¡Qué te lo comas te dije!”, - ordena la mamá.

Después de terminar la comida, todos los niños juegan y corren a romper la piñata rellena de frituras, caramelos y variedad de dulces. - “Dale, dale, dale, no pierdas el tino...” - entonan cada uno de los presentes. Después de varios niños y múltiples golpes fallidos, durante el turno de Luisa, la niña de mayor edad entre los amigos de Matías, rompe de un golpe la piñata y lueven los dulces sobre los presentes.



Con bolsas y pedazos de la piñata llenos de dulces, los niños comienzan a disfrutar del botín recaudado. - “No comas esos dulces Luisa, ¿qué le pasa a los niños que comen muchos dulces, eh?,”- exclama su madre de forma autoritaria y con gesto de disgusto arrebatando a Luisa los dulces que pudo acaparar. Luisa, entristecida, y con los brazos cruzados y puños apretados del enojo, se va a sentar a una esquina del patio con lágrimas en los ojos. La mamá, a quien le apena ver a Luisa así, comienza a sentirse ansiosa y se devora un par de dulces de un bocado.

Del otro lado del patio, el delicioso pastel de chocolate se encuentra en la mesa central para ser disfrutado por todos los presentes. - “¡Roberto!”,- exclamo María, dirigiéndose a su marido, mientras servía vasos de refresco para todos los presentes, - “¡dile algo a Matías! pues no deja de comer dulces y todavía le falta el pastel “Tú sabes cómo se pone con el azúcar”.- Roberto, asiente con la cabeza y en tono despreocupado sin despegar las manos y ojos del celular exclama -“Ya oíste a tu mamá Matías, hazle caso”.- María preocupada porque su hijo ya ha comido Nuggets, hot dog, muchos dulces y aún le falta comer pastel, mira con enojo y desaprobación a Matías por su desobediencia. La abuelita de Matías, Doña Concha, interviene tratando de calmar a María - “Hoy es cumpleaños de mi nieto hija, déjalo comer lo que quiera”- Matías continúa el asalto a los dulces y con actitud retadora desobedece las órdenes de María.



BIEN EN FAMILIA



Poco a poco se escucha el rumor de los invitados expresando su deseo de probar el enorme pastel de chocolate, cantando al unísono “Queremos pastel, pastel, pastel”. Después de cantarle “las mañanitas”, Matías sopla las velitas y muerde con ansias el pastel. Todos los presentes disfrutan de una rebanada con su respectivo refresco para “bajar” el bocado. La alegría desaparece cuando la abuelita de Matías se comienza a sentir mal en la fiesta debido a que no tomó su pastilla para el “azúcar”. La madre de Luisa menciona con voz baja y denotando preocupación que, seguramente, fue la comida lo que le hizo daño y les dice a todos los niños como susurrándoles un consejo –“Tienen que cuidarse niños, esos Nuggets seguro tienen muchos colorantes y conservadores artificiales que hacen daño a quien los come diario”.- La fiesta termina. Un grupo se dirige al hospital para que le den a doña Concha la atención necesaria.



USTED SE HA PREGUNTADO ¿QUÉ DA A ENTENDER CUANDO SE COMUNICA CON SU HIJO?

Vamos a pensar las diferentes situaciones que se dieron en el caso que acaba de leer. A continuación, exprese su opinión sobre los mensajes que se plantearon en el caso anterior. Lea los mensajes de la siguiente tabla y marque con una “X” dentro de cada recuadro si usted está en desacuerdo, medianamente de acuerdo o muy de acuerdo con las preguntas que se presentan; mire el ejemplo.

MENSAJE QUE EMITIERON LOS ADULTOS A LOS NIÑOS

PREGUNTA

EN
DESACUERDO

MEDIANAMENTE
DE ACUERDO

MUY
DE ACUERDO

“No comas esos dulces Luisa, ¿Qué les pasa a los niños que comen muchos dulces eh?”

¿Piensa usted que la mamá de Luisa estaba en el lugar y tiempo adecuado para comunicarle a su hija que no comiera dulces?

Análisis de los mensajes emitidos en la fiesta de los adultos hacia los niños.

MENSAJE QUE EMITIERON LOS ADULTOS A LOS NIÑOS	PREGUNTA	EN DESACUERDO	MEDIANAMENTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
– ¡Roberto!,- exclamo María, dirigiéndose a su marido, mientras servía vasos de refresco para todos los presentes, - “¡dile algo a Matías! pues no deja de comer dulces y todavía le falta el pastel ¡Tú sabes cómo se pone con el azúcar!”. Roberto, asiente con la cabeza y en tono despreocupado sin despegar las manos y ojos del celular, y exclama -“Ya oíste a tu mamá Matías, hazle caso”.-.	¿Considera que el mensaje que brindó Roberto a Matías favoreció a que su hijo no comiera dulces?			

BIEN EN FAMILIA



MENSAJE QUE EMITIERON LOS ADULTOS A LOS NIÑOS	PREGUNTA	EN DESACUERDO	MEDIANAMENTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
María preocupada porque su hijo ya ha comido Nuggets, hot dog, muchos dulces y aún le falta comer pastel, mira con enojo y desaprobación a Matías por su desobediencia. La abuelita de Matías, Doña Concha, interviene tratando de calmar a María - “Hoy es cumpleaños de mi nieto hija, déjalo comer lo que quiera”-Matías continúa el asalto a los dulces y con actitud retadora desobedece las órdenes de su mamá.	Para usted, ¿el mensaje que emitió la Abuelita de Matías fue oportuno para favorecer prácticas alimentarias saludables?			
- ¡Roberto!, exclamo María quien servía vasos de refresco para los presentes, - ¡dile algo a Matías!, no deja de comer dulces y todavía le falta el pastel	¿Considera que María, fue congruente mientras servía el refresco a su hijo Matías y estaba comunicando con el ejemplo?			

MENSAJE QUE EMITIERON LOS ADULTOS A LOS NIÑOS	PREGUNTA	EN DESACUERDO	MEDIANAMENTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
-“No te paras de la mesa hasta que te acabes todo jovencito. Hay partes del mundo donde no tienen que comer y tú desperdiciando la comida.”- “Pero mamá”,- exclama el pequeño, -“ya no tengo hambre, me siento lleno”. – “Que te lo comas te dije”, - ordena la mamá.	¿Utilizar la autoridad para regañar en público y avergonzar a un hijo será conveniente para estimular el consumo de verduras en el niño?			
La madre de Luisa menciona en voz baja y denotando preocupación que, seguramente, fue la comida lo que le hizo daño y les dice a todos los niños como susurrándoles un consejo –“Tienen que cuidarse niños, esos Nuggets seguro tienen muchos colorantes y conservadores artificiales que hacen daño a quien los come diario”.-	¿Utilizó la madre de Luisa términos cotidianos y/o entendibles para los niños cuando les dijo sobre la posible causa del malestar de la abuela?			

BIEN EN FAMILIA



¿Qué problemas de comunicación detectó usted en la fiesta de cumpleaños de Matías? **¿Ha vivido usted situaciones en las que no logró que su mensaje se entendiera bien e impactara positivamente en la actitud o conducta de su familia?** Una mala comunicación puede ser nuestra peor enemiga a la hora de querer favorecer la práctica de buenos hábitos alimentarios, o incluso transmitir bienestar a nuestros hijos.

Con las preguntas de la tabla anterior se pretende analizar los mensajes que emitieron los adultos a los niños, para generar en usted la siguiente reflexión: ¿qué mensaje transmite un padre o madre que consume refresco reprendiendo a su hijo o hija por consumir dulces? o bien, al igual que la madre de Luisa, **¿considera que es más efectivo un regaño o un castigo al momento de querer mejorar los hábitos de alimentación de sus hijos?** El ejemplo es una forma de comunicación no verbal, y es la mejor manera para transmitir lo que se quiere comunicar, por eso hay que cuidar mucho el mensaje, es decir, el decir con las palabras una cosa y contradecirla con las acciones, pues la incoherencia se reconoce de inmediato y quien la ejerce, pierde autoridad.

**LO IMPORTANTE
ES RECONOCER E
IDENTIFICAR LOS
PROCESOS DE
COMUNICACIÓN
DENTRO DE SU
FAMILIA**

Además, es importante que usted reconozca qué tipo de comunicador es y tenga la capacidad de **leer el contexto** (es decir, el lugar y momento) **en el que desarrolla la comunicación** con su hijo o hija. Reflexione por un momento y recuerde, ¿cómo era la comunicación entre usted y sus padres?, ¿qué mejoraría? y ¿cuáles son aquellas dificultades de comunicación que sus padres tuvieron hacia usted, y que a su vez, usted no ha podido subsanar con su hijo o hija?

La comunicación es un componente vital en la relación de padres e hijos para transmitir mensajes adecuados sobre el cuidado de la salud. Una comunicación adecuada, respetuosa y coherente por parte de los padres, le ayuda al niño(a) a tomar buenas decisiones y a realizar acciones para proteger su salud

Los padres utilizan ciertas estrategias para regular las conductas de sus hijos; dichas estrategias se expresan en estilos educativos y su elección depende de variables personales tanto de los padres como de los hijos, y las dimensiones con las que se ayudan los padres para realizar la socialización de éstos, son el apoyo y el control. El apoyo está vinculado a la comunicación, que favorece el razonamiento, el afecto y la comprensión, mientras que el control está básicamente relacionado con el mandato, el ejercicio de la autoridad de los padres. Esas dimensiones producen los modelos de crianza o estilos educativos parentales; estos estilos se pueden clasificar en:



PADRES AUTORITARIOS

- Rígidos y con exceso de disciplina
- Buscan obediencia a través de castigos.
- Dialogan poco
- Limitan la creatividad
- Pueden criar niños hostiles, agresivo o de baja autoestima y desconfianza



PADRE PERMISIVO-NEGLIGENTE

- Padres indiferentes
- No hay exigencia ni comunicación
- Delegan su responsabilidad a otras personas
- Complacientes en todo
- Total control de los niños
- No hay normas, castigos o recompensas

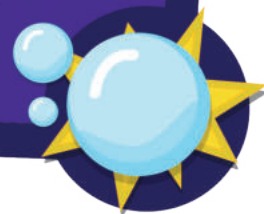
PADRES DEMOCRÁTICOS O EQUILIBRADOS

- Establecen normas claras, pero saben negociar con orientación para el niño
- Responden mejor a las necesidades de los hijos
- Dan responsabilidades a los hijos
- Les enseñan a resolver problemas y hacen a los hijos autónomos
- Fomentan el diálogo
- Hay comunicación abierta
- Crian niños estables



PADRES PERMISIVOS

- No existe orientación
- No restringen
- No tienen control
- Evitan los castigos y las recompensas
- No hay normas ni orientación.
- Sobreprotectores sin disciplina.
- No toman en cuenta a los hijos
- Buscan ser "amigos"



BIEN EN FAMILIA

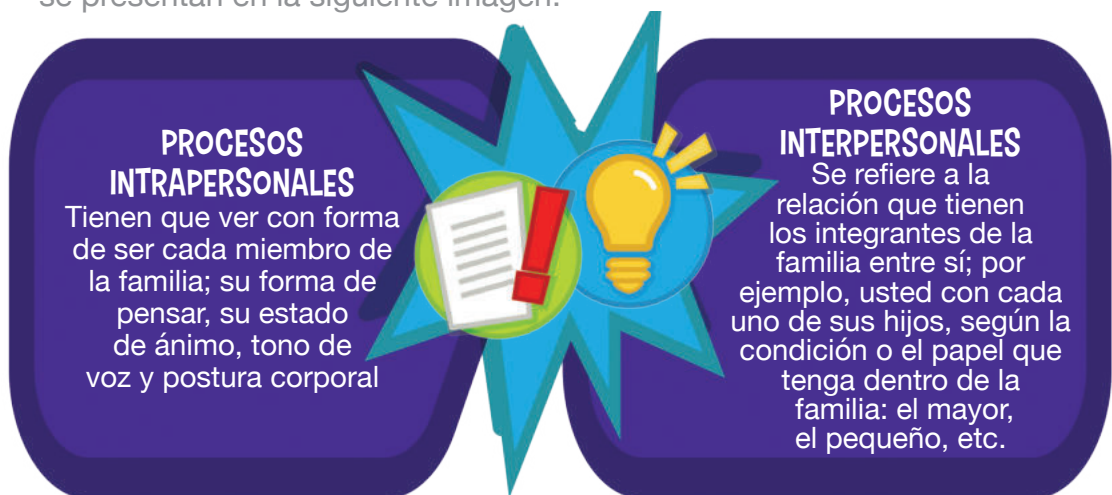


Es importante tener en cuenta que la asertividad y el estilo educativo ejercido por los padres en la orientación de sus hijos son determinantes en la formación de éstos, en todos los ámbitos, incluido el alimentario.

LA ASERTIVIDAD SE REFIERE LA COMUNICACIÓN MEDIANTE LA EXPRESIÓN ADECUADA DE LAS EMOCIONES, PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS E IDEAS, OPINIONES O CREENCIAS, DE UNA MANERA EFECTIVA, DIRECTA, HONESTA Y APROPIADA, SIN QUE SE GENERE ANSIEDAD O AGRESIVIDAD HACIA OTROS DE ELLA SE HABLARÁ MÁS ADELANTE

¿CÓMO NOS COMUNICAMOS EN FAMILIA?

Alguna vez se ha preguntado ¿qué tipo de comunicación tiene su familia? La comunicación entre la familia depende de dos procesos que se presentan en la siguiente imagen:



Cuando se abordan los procesos interpersonales, se incluye **la conversación** como un elemento crucial para comunicarnos y, en algunos casos, para llegar a acuerdos. A continuación, le invitamos a reconocer de qué forma se comunica con su familia con un test muy sencillo que se presenta en la siguiente tabla.

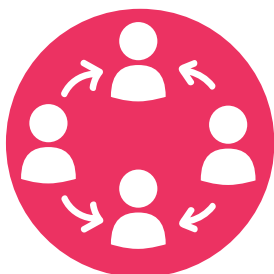
MODO DE COMUNICACIÓN CON LA FAMILIA

PREGUNTA	SÍ	NO
1.- ¿Usted con su familia invierte suficiente tiempo compartiendo actividades, pensamientos y sentimientos?, ¿invita a los miembros de la familia a tomar decisiones en conjunto?		
2.- ¿Usted y su familia consideran los intereses familiares como elementos muy importantes de la unión familiar independientemente de que sean muy diferentes los unos de los otros como miembros de la familia?		

Si usted contestó la pregunta 1 y 2 con la respuesta “Sí”, usted y su familia son comunicadores **PLURALISTAS**

Características de una familia de **COMUNICACIÓN PLURALISTA:**

PREGUNTA	SÍ	NO
1	X	
2	X	



- Favorece la sana discusión de diferentes temas.
- Busca que cada miembro tenga su propia opinión. Todos los integrantes respetan las opiniones de los otros.
- Busca que cada miembro sea independiente y tome sus propias decisiones
- Busca que cada miembro de la familia aprenda por sí mismo.

BIEN EN FAMILIA



Si usted contestó la pregunta 1 “SÍ” y la pregunta 2 “NO”, usted y su familia son comunicadores **CONSENSUALES**

Características de una familia de **COMUNICACIÓN CONSENSUAL:**



- Generalmente, mamá o papá son los que toman las decisiones por los hijos.
- Sólo una persona es el “jefe”. Se preocupa por mantener ese dominio en las decisiones de la familia.
- Puede permitir que los hijos den ideas para mejorar el proceso de comunicación.
- Los padres pasan tiempo entendiendo por qué sus hijos tomaron alguna decisión y buscarán que ellos piensen de forma muy parecida al resto de la familia.

Si usted contestó la pregunta 1 “NO” y la pregunta 2 “SÍ”, usted y su familia son comunicadores **PERMISIVOS**

Características de una familia de **COMUNICACIÓN PERMISIVA:**



- Son pocos los temas que se discuten de manera abierta
- Las familias de este tipo, no tienen mucho interés en platicar con sus hijos o pasar tiempo con ellos
- Los niños de estas familias no reciben demasiada atención ni apoyo
- Se cuestiona la capacidad de estos niños para tomar buenas decisiones.

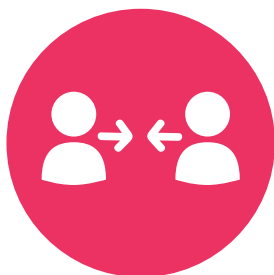
PREGUNTA	SÍ	NO
1	X	
2		X

PREGUNTA	SÍ	NO
1		X
2	X	

Si Usted contestó la pregunta 1 “NO” y la pregunta 2 “NO”, usted y su familia son comunicadores PROTECTORES

PREGUNTA	SÍ	NO
1		X
2		X

Características de una familia de **COMUNICACIÓN PROTECTORA:**



- Toda la autoridad recae en los padres.
- Los padres de familia consideran que deben de tomar las decisiones que más les convenga a sus hijos.
- La comunicación es principalmente imperativa, en la que el jefe o jefa de la familia, comunican a sus hijos lo que deben de hacer, tienen poco apertura al diálogo o discusión sobre su autoridad.
- Los hijos o hijas de familias protectoras no obtienen explicaciones del porqué llevan a cabo alguna tarea, simplemente lo hacen sin pedir explicación.

No existe un perfil de comunicación familiar que sea correcto o incorrecto. Todos tienen sus ventajas y desventajas y a todos se les puede sacar provecho para comunicarnos mejor a través de aquellos factores que muchas veces omitimos dentro del proceso de comunicación.

Una vez reconociendo el perfil de comunicación que utiliza su familia, estudiaremos a continuación algunos aspectos que pasamos por alto al momento de comunicarnos.

LO QUE OMITO Y LO QUE ESCUCHO EN MIS PROCESOS DE COMUNICACIÓN

La comunicación es un complejo sistema en el que tanto usted como su hijo o hija, tienen un papel de emisor y receptor de mensajes. **No sólo las palabras son mensajes.** Imaginemos el ejemplo de Luisa, una niña que disfruta mucho tomar bebidas endulzadas y comer dulces, pero sus padres no le permiten llevar a cabo este comportamiento y se lo

BIEN EN FAMILIA



comunican constantemente a partir de mensajes como los siguientes:

- “No tomes refresco”
- “No entiendo cómo puedes tomar tanto refresco”
- “Otra vez tomando refresco. Ya te dije que no”

También se comunica con los silencios, con lo que se omite, dejando hacer, no tomando interés por el otro y lo que hace, así mismo se emiten mensajes con hechos como, por ejemplo, que el padre o madre, sugiera o de una orden a un hijo, y el otro, madre o padre, le desautorice sin explicación, o de manera sumisa cumpla a pesar de no estar de acuerdo, y el mensaje que se comunica al hijo es más efectivo para su aprendizaje de relaciones, si es reiterativo el comportamiento. Así, hay padres que, sin ser conscientes de ello, transmiten a sus hijos ideas de supremacía de un sexo sobre otro, de maltrato inclusive. Adicionalmente pueden transmitir ideas negativas sobre los alimentos, cuando se suceden diferencias no analizadas o peleas entre padres al respecto.

Reflexione ¿Cómo cree usted que Luisa va a reaccionar a estos mensajes? O qué cree que aprenderá Matías, cuando María habla a su esposo y él, Roberto, asiente con la cabeza y en tono despreocupado sin despegar las manos y ojos del celular exclama “Ya oíste a tu mamá Matías, hazle caso”.

HABILIDADES PARA COMUNICARSE CON SU FAMILIA

La comunicación de mensajes sobre salud debe incluir una dimensión social entre el emisor (la persona que da el mensaje) y el receptor del mensaje (la persona que recibe). Existen dos habilidades que deben desarrollar los padres para con sus hijos si quieren lograr tener una comunicación adecuada.

EMPATÍA

La **EMPATÍA**, es una habilidad comunicativa que ayudará a que usted y su hijo o hija encuentren la misma sintonía; dicho en otras palabras, si usted es empático, tiene la capacidad de ponerse en los zapatos de

su hijo o hija para saber lo que siente. En nuestro caso inicial ¿Qué sentirá Luisa al escuchar de su madre o padre los mensajes que le comunican constantemente sobre el consumo de refresco? ¿frente al consumo de dulces? Como padre o madre de familia ¿tiene en cuenta otros aspectos adicionales a los mensajes referidos a salud, que son los que le dan el énfasis, como el tono y el volumen de la voz, la mirada, la postura corporal, entre otros?

No solo es importante lo que como padre o madre de familia emite y la manera como da los mensajes a sus hijos, sino la forma en que recibe su respuesta y la procesa para responder de manera asertiva y empática, es decir, si como emisor omite o desconoce una mueca de disgusto, una postura retadora o incluso un semblante de angustia en el receptor del mensaje, su hijo o hija, puede obstaculizar fuertemente el cómo se comunica con su familia y producir efectos no solo en la relación familiar sino respecto a los mensajes de salud que quería comunicar, y quizás logre producir hasta el efecto contrario al que deseaba transmitir; por eso es fundamental, que lea al otro en lo que comunica así como revisar y ser consciente de lo que el otro está leyendo en usted, de modo que, poniéndose en los zapatos del otro, mediando el interés por una salud familiar y una sana convivencia, pueda lograr cada vez mejores niveles de comunicación hasta que sea la más adecuada.

El desarrollo de empatía a nivel personal, favorecerá que como padre o madre de familia lea el contexto y reconozca qué siente su hijo o hija.

Es importante saber que existen **factores invisibles que obstaculizan el proceso de comunicación** y que deben ser tenidos en cuenta para poder controlarlos en el ámbito familiar. Se explican en la siguiente tabla.

Principales factores invisibles que obstaculizan el proceso de comunicación.



BIEN EN FAMILIA



ASPECTO	EJEMPLO	PREGUNTA OBLIGATORIA	RECOMENDACIÓN
Lugar	La mamá de Luisa la reprendió frente a todos sus compañeros en la fiesta de Matías ¿fue el mejor lugar para comunicarle a su hija que no consumiera dulces?	¿Cuándo usted reprende a sus hijos se encuentra en el lugar adecuado para comunicarles la norma o recomendación, adecuadamente?	Tenga presente que, si forma hábitos adecuados en casa, es más probable que sus hijos fuera de ella, no exhiban comportamientos inadecuados. Haga una lista de lugares que generan confianza y tranquilidad para que el proceso de comunicación sea más asertivo. No ridiculice a los niños en frente de otros ni haga comparaciones que puedan disminuir la autoestima de su hijo o hija.

ASPECTO	EJEMPLO	PREGUNTA OBLIGATORIA	RECOMENDACIÓN
Tono y volumen de la voz	Además de su aire despreocupado por seguir conectado al celular, ¿el tono y volumen de voz que utilizó Roberto para comunicar a Matías que dejara de comer dulces, fue el adecuado? ¿Qué efecto tendrán en el aprendizaje de Matías, respecto a los dulces y al rol de mamá y papá?	¿Busca ser coherente desde su ser y hacer, respecto al mensaje que desea transmitir a sus hijos? ¿Es su tono de voz adecuado para llevar a cabo un proceso de comunicación con su hijo o hija? ¿Es consciente del tono de voz y el volumen de su hijo o hija ? ¿Cómo maneja la situación si refleja estados anímicos alterados?	Evite platicar cuando le sea difícil a usted o a su hijo o hija mantener un tono de voz sereno y libre de enojo. Establezca un horario del día o día de la semana “LIBRE DE ENOJO” en el que se puedan platicar los temas sensibles en un ambiente de tranquilidad. Evite reaccionar impulsivamente: intente tomar consciencia de sus propias actitudes y comportamientos para que identifique previamente los efectos que provocan, antes de intentar conversar y ayudar a sus hijos a controlar sus reacciones. El ejemplo enseña más que las palabras y regaños.

BIEN EN FAMILIA



ASPECTO	EJEMPLO	PREGUNTA OBLIGATORIA	RECOMENDACIÓN
Postura	“No comas esos dulces Luisa, ¿Qué le pasa a los niños que comen muchos dulces, eh?”- exclama su madre de forma autoritaria y con gesto de disgusto arrebatando a Luisa los dulces que pudo acaparar. ¿Es la postura de la mamá de Luisa un indicador de que el proceso de comunicación que realizó fue efectivo?	¿Es consciente de su postura cuando reprende o regaña? y ¿el regaño tiene efectos sobre su hija? ¿Cómo podría describir la manera como generalmente su postura afecta la postura de su hijo o hija ante un mensaje? ¿Su postura es abierta al diálogo o mantiene los brazos cerrados, da la espalda o simplemente es indiferente y sigue en lo que estaba antes de emitir el mensaje?	Haga lectura de su postura corporal y la de sus hijos respecto a las relaciones; en su rol como padre o madre es fundamental en la efectividad de la comunicación de sus hijos en familia y por fuera del hogar. Procure mantener contacto visual amigable, una postura erguida pero levemente inclinada hacia el frente con los brazos algo extendidos para denotar apertura. Una persona empática no toma una posición de juez. Estudie sus propias posturas y luego la posición de su hijo o hija frente a determinados mensajes que usted acostumbra darle, y si detecta tristeza o ira, hágale saber que usted quiere escucharlo para conocer lo que le entristece o molesta. Es el primer paso para un entendimiento y crecimiento mutuo.

ASPECTO	EJEMPLO	PREGUNTA OBLIGATORIA	RECOMENDACIÓN
Escucha	“No te paras hasta que te acabes todo jovencito, hay partes del mundo donde no tienen qué comer y tú desperdiciando la comida”. -Pero mamá,- exclama el pequeño, -ya no tengo hambre, me siento lleno. – ¡Qué te lo comas te dije!, ¿Es el proceso de enseñanza y de escucha de la mamá de Luisa, adecuado? Y ¿cuando su hijo le comunica que “está lleno”?	¿Oye o escucha a sus hijos? ¿Es consciente de que cada uno de sus hijos son diferentes? Cuando escucha a sus hijos ¿los mira a los ojos y percibe su intención? ¿o los “escucha” mientras usted realiza otras actividades? ¿Percibe el efecto que sus palabras, órdenes, sugerencias o comentarios, generan en ellos?, y ¿las de ellos en usted?	Tome el suficiente tiempo para charlar con su hijo o hija mirándolo a los ojos y sin distracciones de ningún tipo. Escuchar activamente no es solo guardar silencio, sino interesarse realmente por entender y comprender lo que el otro nos quiere comunicar; ello puede implicar repreguntar y profundizar en sus respuestas, ponerse en sus zapatos para hacerlo, y actuar en consecuencia.

BIEN EN FAMILIA



ASPECTO	EJEMPLO	PREGUNTA OBLIGATORIA	RECOMENDACIÓN
Mensaje	La madre de Luisa menciona que, seguramente fue la comida lo que le hizo daño y les dice a todos los niños –“Ya ven, por andar comiendo esos nuggets, que ni de pollo han de ser. Seguro tienen muchos colorantes y conservadores artificiales- “. ¿El mensaje que da la mamá de Luisa a los niños sobre la comida es el más adecuado? Independiente del lugar y el contexto, ¿Fue bien diseñado para informar correctamente a los niños?	Cuando usted quiere educar a sus hijos en temas como el de cuidar su salud ¿Se toma el tiempo necesario para pensar y diseñar los mensajes que quiere dar, para que su hijo o hija, los entienda? ¿Qué tan entendible es usted en la comunicación verbal con sus hijos? ¿Se prepara y busca ayuda cuando no sabe cómo encarar un asunto que debe enseñar y transmitir de manera adecuada?	Para que sus hijos se integren de manera adecuada a la vida familiar, del barrio, la escuela y la sociedad, es muy importante saber generar mensajes adecuados. Los mensajes relacionados con alimentación y salud son de suma importancia para que su hijo o hija, no solo logre un entendimiento adecuado, sino que esté en capacidad de tomar las mejores decisiones y pueda actuar en el autocuidado de su salud y del entorno, no dejándose llevar por lo que otros le dicen e intentan convencerle, de que pruebe o consuma. En la siguiente sección, podrá explorar cómo generar mensajes asertivos en salud.

El ser empático con su hijo o hija no quiere decir que va a estar de acuerdo con todos los comportamientos que desarrolla. Por ejemplo, ser empático con Luisa, no significa dejarla que continúe tomando refresco sin advertirle o comunicarle nada. Al contrario, como padre o madre se deben de hacer esfuerzos por comprender el mensaje de los hijos y hacer más claros los mensajes para ellos.

RESONANCIA EMOCIONAL

El segundo aspecto es la **RESONANCIA EMOCIONAL**, definida como la habilidad para reconocer los sentimientos de los hijos, de usted mismo como padre de familia y usar este conocimiento para comprender y guiar los sentimientos de los que amamos y están a nuestro cargo.

¿CÓMO MOTIVO UN COMPORTAMIENTO EN SALUD MÁS ALLÁ DE EMITIR UN MENSAJE?

El convencer y el persuadir son componentes de la comunicación asertiva, éste último se fundamenta en la inteligencia emocional. Piense en lo siguiente: ¿qué aspectos motivan el cambio en su hijo o hija? y ¿a qué le da valor o en qué aspectos de su vida pone importancia?

Estar en sintonía con sus hijos es demostrar un legítimo deseo de ayuda y apoyo. **Un padre de familia con resonancia emocional es capaz de conocer qué es lo que siente su hijo o hija, de apoyarle en el manejo de emociones como el enojo o tristeza con el objetivo de lograr la adopción de comportamientos saludables.**

**LA ASERTIVIDAD
ES LA CALIDAD
DE UNA
PERSONA QUE SE
EXPRESA DE
MANERA FIRME,
CLARA Y
PRECISA**

BIEN EN FAMILIA



¿QUÉ ASPECTOS FAVORECEN Y OBSTACULIZAN LA BUENA COMUNICACIÓN CON SUS HIJOS?

Le invitamos a reflexionar y a llenar la siguiente tabla, para que logre identificar los aspectos que obstaculizan la comunicación familiar, así como para explorar posibles soluciones con el fin de superarlos. Puede guiarse del ejemplo presentado a continuación.

Ejemplo:

ASPECTO	¿QUÉ ASPECTOS OBSTACULIZAN LA COMUNICACIÓN CON SU HIJO O HIJA?	¿CÓMO PUEDO MEJORAR ESOS ASPECTOS?
Escucha activa	No tengo mucho tiempo para sentarme con mis hijos a platicar, mientras aseo la casa, normalmente los escucho y hablo con ellos.	Antes de dormir puedo darme unos minutos para hablar con mi hijo. En ese momento calmado y sin interrupciones podemos mejorar el entendimiento.



Posibles aspectos que obstaculizan la comunicación familiar

ASPECTO	¿QUÉ ASPECTOS OBSTACULIZAN LA COMUNICACIÓN CON SU HIJO O HIJA?	¿CÓMO PUEDO MEJORAR ESOS ASPECTOS?
Lugar		
Tono y volumen de voz		
Postura		
Escucha		
Mensajes		

DISEÑO DE MENSAJES PARA LA SALUD

Como ya hemos revisado a través del capítulo, son muchos los elementos o factores que intervienen en el momento de dar un mensaje para educar a los hijos, como la voz, la mirada, la postura corporal, que son componentes no verbales que contribuyen al proceso de comunicación; la escucha, la cual debe ser activa, pues, es parte fundamental del proceso de realimentación (o respuesta) hacia y desde su hijo o hija; así como reconocer el contexto, todo ello le ayudará a comunicarse mejor, sin embargo, todos estos componentes de la comunicación no pueden estar completos sin la formulación de mensajes conscientes para promover y mejorar la salud de sus hijos.

El diseño de mensajes es fundamental para lograr comunicarse de forma asertiva entre los miembros de su familia. A continuación, **le presentamos el esquema “APRENDE”** para generar mensajes asertivos.

Esquema APRENDE para el desarrollo de mensajes en salud:





Le invitamos a descubrir y a reflexionar alrededor de las condiciones y características principales para el proceso de diseño de mensajes del comunicador asertivo.

SOY ASERTIVO CUANDO HAGO DE LA COMUNICACIÓN UN PROCESO APLICABLE AL LOGRAR QUE MI HIJO O HIJA PERCIBA, TRADUCIBLES A LA ACCIÓN, LOS MENSAJES EN SALUD QUE LE COMUNICO

MENSAJE NO APLICABLE

Situémonos en la situación de Roberto cuando “trató” de impedir que Matías comiera dulces mencionando: *“Ya oíste a tu mamá Matías, hazle caso”*.

MENSAJE APLICABLE

Roberto deja el celular, se dirige a donde se encuentra Matías, se agacha para estar a su nivel y tener contacto visual. De manera calmada pero firme le dice: “Hijo, tu madre y yo sabemos que lo mejor para tu salud es que no comas más dulces por el día de hoy, ¿preferirías comer una rebanada de pastel y no los dulces? Si es así, vamos a guardarlos ahora”.

¿Qué mensaje considera usted que Roberto pudo haber dado a Matías favoreciendo que sea APLICABLE?

Anótelo a continuación

BIEN EN FAMILIA



SOY ASERTIVO CUANDO HAGO DE LA COMUNICACIÓN UN PROCESO RELEVANTE AL GENERAR MENSAJES ADECUADOS PARA LAS CARACTERÍSTICAS DE MI HIJO O HIJA, Y CON EJEMPLOS SIMILARES A LAS CONDICIONES EN QUE SE DESARROLLA

MENSAJE NO APLICABLE

Situémonos en la situación de la mamá de Luisa con su hijo menor.

“No te paras de la mesa hasta que te acabes todo jovencito. Hay partes del mundo donde no tienen que comer y tú desperdiciando la comida.”

MENSAJE APLICABLE

“Hijo me preocupa que hayas terminado tu hot dog pero no las verduras. ¿Sabes que el día de hoy cientos de niños de tu edad no pudieron comer ninguna fruta ni verdura? ¿Crees que ellos se pudieran sentir tan sanos como tú ahora? Con un poco de limón y chile sé que podrás terminar tus pepinos e ir luego a jugar con tus amigos.”

¿Qué mensaje considera usted que la mamá de Luisa pudo haber dado a su hijo favoreciendo que sea relevante?

Anótelo a continuación

SOY ASERTIVO CUANDO HAGO DE LA COMUNICACIÓN UN PROCESO ENTENDIBLE AL LOGRAR QUE MI HIJO O HIJA ENTIENDA LOS BENEFICIOS DE ADOPTAR UN COMPORTAMIENTO SALUDABLE Y LOS RIESGOS DE NO ADOPTARLO

MENSAJE NO APLICABLE

Ubiquémonos en la situación de María cuando “trató” de impedir que Matías comiera dulces enviándole un mensaje de forma indirecta a través de Roberto.
– ¡Roberto!, exclamó María, quien servía vasos de refresco para todos (ella y los presentes), - ¡dile algo a Matías!, no deja de comer dulces y todavía le falta el pastel.

MENSAJE APLICABLE

“Matias, los niños de tu edad que comen tantos dulces como los que tienes ahora, pueden enfermar de los dientes, del estómago y de sobrepeso rápidamente.”
¿Te imaginas no poder correr tan rápido como lo haces ahora? Tu puedes seguir siendo el más rápido si moderas tu consumo de dulces.

¿Qué mensaje considera usted que María pudo haber dado a Matías favoreciendo que sea ENTENDIBLE el mensaje?

Anótelo a continuación

BIEN EN FAMILIA



SOY ASERTIVO CUANDO **DESACTIVO EL NO** AL COMUNICARME. UTILIZAR LA PALABRA “NO” COMO RECURSO AL COMUNICARNOS NO ES SIEMPRE LA MEJOR OPCIÓN. DEJAR DE LADO LAS EXPRESIONES NEGATIVAS PARA ENFOCARNOS EN MENSAJES CON SENTIDO POSITIVO Y CON EXPLICACIONES SOBRE EL PORQUÉ DE LAS RECOMENDACIONES, SERÁ ÓPTIMO A LA HORA DE COMUNICARNOS

MENSAJE NO APLICABLE

Imaginemos que usted como padre de familia menciona un ejemplo como el siguiente.
“¡No tomes refresco! Si tomas refresco te va a dar una terrible enfermedad llamada diabetes. Te puedes quedar ciego o peor aún, te pueden cortar una pierna. Eso te puede pasar por desobediente.

MENSAJE APLICABLE

“Hijo, ¿sabías que muchos niños de tu edad que toman frecuentemente refresco en una cantidad parecida a la que tienes en tu vaso, pueden padecer una enfermedad llamada diabetes? Tú puedes evitarla si consumes agua en lugar de refresco.

¿Qué mensaje considera usted que se le pudo haber dado al chico favoreciendo que sea Desactivado el No?

Anótelo a continuación

El esquema de diseño de mensajes APRENDE no funciona por separado. Idealmente se deben de incluir todos y cada uno de los aspectos del mismo. Cuando un mensaje es APlicable, Reelevante, Entendible y con la palabra “No” Desactivada, podremos estar seguros que el mensaje es asertivo. No obstante, para que el proceso de comunicación completo sea asertivo, se deben de considerar los factores invisibles (tono y volumen de voz, postura corporal, entre otros), de los que ya hablamos en el apartado anterior.



A continuación, le presentamos algunos de los mensajes que se comunican a los hijos de forma cotidiana. Le invitamos a que reflexione ¿Estos mensajes respetan el esquema APRENDE para el diseño de mensajes? De no hacerlo, le invitamos a escribir una propuesta de Mensaje Asertivo con base en el esquema APRENDE y marcar con una X todos los aspectos APRENDE que abarcó su mensaje.

Puede guiarse del siguiente ejemplo:

MENSAJE COTIDIANO	PROPUESTA DE MENSAJE ASERTIVO	¿Es aplicable?	¿Es relevante?	¿Es entendible?	¿Está libre de no?
No te paras de la mesa hasta que te comas eso.	Hija, es muy importante que termines todas tus verduras para que te puedas levantar de la mesa. Recuerda que las verduras te ayudarán a sentirte mejor y yo, al igual que tú, quiero que puedas jugar mucho tiempo sin cansarte. Pongamos un límite de cuatro bocados más para poder terminarlas. ¡Tú puedes!.	X	X	X	X

BIEN EN FAMILIA



MENSAJE COTIDIANO	PROPUESTA DE MENSAJE ASERTIVO	¿Es aplicable?	¿Es relevante?	¿Es entendible?	¿Está libre de no?
Pásame eso, que está allá...					
No corras, te vas a caer					
Tienes que comer saludable					

LA ACCIÓN ES EL MEJOR MENSAJE DE SALUD

Comunicarse en familia no tiene por qué ser difícil, más bien es una habilidad que usted y su familia pueden desarrollar. Recordemos que las familias mejor comunicadas no sólo pueden lograr mejores hábitos en salud, sino que, además, pueden crecer en otros aspectos de desarrollo personal para alcanzar el bienestar.

Pese a que a través del capítulo se han abordado los componentes que involucran el proceso de comunicación, existe una aún más influyente y efectiva que involucra todas las condiciones: el ejemplo. El ejemplo es la mejor forma de comunicación de los padres hacia sus hijos, ya que a través de éste ellos muestran cómo en la vida cotidiana se pueden resolver situaciones aunque sean muy complicadas, haciéndolo de la

mejor forma posible, sin afectar negativamente a los demás. El ejemplo exige de una condición, la coherencia, entre lo que se debe hacer y lo que se hace, para que el mensaje llegue y sea comprendido cabalmente por los hijos. Su rol como padre o madre, es fundamental para brindar el ejemplo vivencial a su hijo o hija sobre la alimentación adecuada para mantenerse saludable, para que aprenda que los comportamientos saludables son posibles de realizarse y que son la mejor apuesta de futuro para lo que desea ser de mayor.

BIBLIOGRAFÍA

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. 1-103.

Izzedin-Bouquet, R., & Pachajoa-Londoño, A. (2009). Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza... Ayer y hoy. A Liberabit. 109-115.

OMS. (2017). WHO strategic communications framework for effective communications. Retrieved from Ginebra, Suiza:

Otero, H. (2008). Hacia una comunicación efectiva y humanista en ambitos de Salud. Rev Haban Cienc Méd, 7(1).

Pérez, P. (2000). Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación (conceptualización, evaluación e intervención) [Social skills: Educating towards self-regulation. Conceptualization, assessment, and intervention]. Barcelona: ICE-Horsori.

Ritchie, L. D., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family Communication Patterns: Measuring Intrapersonal Perceptions of Interpersonal Relationships. *Communication Research*, 17(4), 523-544. doi:10.1177/009365090017004007

Rodríguez-Mateo, H., Luján Henríquez, I., Díaz Bolaños, C. D., Rodríguez Trueba, J. C., González Sosa, Y., & Rodríguez Rodríguez, R. I. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1). doi:10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1171

Sorribes, S., & García, F. (1996). Los estilos disciplinariospaternos. En Clemente, R & Hernandez, C.(Ed.). *Contextos de desarrollo psicológico y educación*, Málaga: Aljibe.

Torío, S., Peña, J. & Inda, M. (2008). Estilos de educación familiar. *Psicothema*, 20(1), 62-70.

Bien en Familia. Estrategias Integrales de Educación en
Alimentación y Estilos de Vida Saludable.

se diseñó en formato electrónico en la Dirección de Ediciones
y Publicaciones con el apoyo de la Imprenta Universitaria y la Dirección
de Tecnologías Web y Webometría de la Universidad Autónoma
del Estado de Hidalgo, en el año 2025.

La familia constituye un espacio de bienestar y crecimiento personal. Frecuentemente la vida rápida y la dinámica que ésta ha traído se ve traducida en hábitos que no fomentan nuestro bienestar físico y emocional. Los nuevos avances tecnológicos nos han alcanzado en formas inesperadas; la velocidad de nuestras computadoras ha reducido la velocidad de nuestros pasos; y a la par, una gran cantidad de alimentos procesados se han adaptado a este estilo de vida. Bien en Familia, busca ser un espacio de educación para la salud y prevención de enfermedades en el seno familiar. Los autores desde distintos perfiles profesionales y sus experiencias personales y de investigación, han querido llevar a los miembros de su familia un material que le de herramientas para plantear soluciones a problemas cotidianos sobre temas de alimentación, actividad física, bienestar emocional y comunicación para la salud, todo desde la perspectiva familiar del lector.

En cada capítulo de la obra encontrará historias que de cierta forma se pueden enlazar con la suya, y a través de ejercicios de reflexión y la interacción con los materiales y vínculos que propone el texto, usted se transforme en un elemento que impulse hábitos para lograr esos propósitos de bienestar y salud en su familia.

