

MANUAL DE CÍRCULOS Y CONSULTAS DEL PROGRAMA ELIGE VIDA SANA.

Programa Elige vida sana, División de Atención Primaria, Subsecretaria de
Redes Asistenciales.

Ministerio de Salud.

AUTORES.

- Nelly Bustos Zapata.
- José Hernández Cárcamo.
- Javiera Hernández Oteiza.
- Viviana Parada Petit.
- Yohana Soto Sánchez.

EQUIPO TÉCNICO.

- Claudia Canales Ríos.
- Juliana Kain Bercovich.
- Kristian Buhning Bonacich.
- Luis Vera Fuente- Alba.
- Luis Peñailillo Escarate.
- Viviana Parada Petit.

COLABORADORES.

- Yanina Rodríguez Letelier.
- Claudia Tapia Araya.
- Valentina Sepúlveda Irigoyen.
- Jacqueline Páez Herrera.
- Juan Hurtado Almonacid.
- Tomas Reyes Amigo.
- Carla Cuevas Essus.

AGRADECIMIENTOS A LOS CENTROS DE SALUD FAMILIAR

- José Alvo de la comuna de la Florida, Región Metropolitana.
- Lomas Coloradas y Boca Sur de San Pedro de la Paz. Concepción.
- Cardenal Caro y Juan Pablo II de la Serena.

CONTRAPARTE TÉCNICA.

División de Redes Asistenciales. MINSAL

- Natalia Dinamarca Parada.
- Andrea Schain Escaff.

Diseño:

Editores: Glenia Valenzuela Meniconi.

Impresión:

Programa Elige Vida Sana
Subsecretaría de Redes asistenciales
Ministerio de Salud
Chile

INDICE.

INDICE.....	3
PRESENTACIÓN.....	6
PROGRAMA ELIGE VIDA SANA.....	7
Propósito del Programa.....	7
Objetivo general.....	7
¿Quiénes son los beneficiarios?.....	7
¿En qué consiste el programa?.....	7
¿Cuál es la modalidad de intervención?.....	7
¿Qué actividades de realizan dentro del Programa?.....	7
¿Cuánto dura la intervención?.....	8
El Programa Elige Vida Sana en los Establecimientos Educativos.....	9
El Programa Elige Vida Sana en la comunidad o establecimientos de salud.....	10
Requisitos para renovación de participación en el Programa Elige Vida Sana.....	11
EQUIPO DEL PROGRAMA ELIGE VIDA SANA.....	13
Coordinador (a) del Programa Elige Vida Sana.....	13
Profesional Nutricionista.....	13
Profesional de la Psicología.....	13
Profesional de la Actividad Física.....	14
Competencias organizacionales del o la Coordinadora del Programa EVS.....	15
Competencias organizacionales de los profesionales del equipo.....	16
.....	17
Círculos del Programa Elige Vida Sana.....	18
Modalidad de aplicación de los Círculos de Vida Sana.....	18
Círculos de Vida Sana del profesional Nutricionista.....	21
CIRCULOS PSICOLÓGICOS DEL PROGRAMA ELIGE VIDA SANA (EVS).....	48
Hojas de block grande, tijeras y pegamento.....	68
Revistas, periódicos, recortes e imágenes de emociones, sillas o cojines para sentarse.....	68

CIRCULOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	72
CONSULTAS DEL PROGRAMA ELIGE VIVIR SANO.....	96
Consulta nutricional de usuarios y usuarias de 0 a 6 años.....	97
Consulta nutricional de ingreso.....	97
Consulta nutricional de reforzamiento.....	98
Consulta nutricional de Mantención.....	99
CONSULTA NUTRICIONAL DE USUARIAS Y USURIOS DE 6 A 10 AÑOS.....	100
Consulta nutricional de ingreso.....	100
Consulta nutricional de Reforzamiento.....	101
Consulta de Mantención.....	102
CONSULTA NUTRICIONAL DE USUARIOS Y USUARIAS DE 10 A 20 AÑOS.....	103
Consulta nutricional de ingreso.....	103
Consulta de Reforzamiento.....	104
Consulta nutricional de Mantención.....	105
CONSULTA NUTRICIONAL DE USUARIOS Y USURIAS DE 20 A 40 AÑOS.....	106
Consulta nutricional de Ingreso.....	106
Consulta nutricional de reforzamiento.....	107
Consulta nutricional de Mantención.....	108
CONSULTA NUTRICIONAL DE USUARIOS Y USUARIAS DE 40 A 65 AÑOS.....	109
Consulta nutricional de Ingreso.....	109
Consulta nutricional de Reforzamiento.....	110
Consulta nutricional de Mantención.....	111
CONSULTA NUTRICIONAL DIRIGIDA A USUARIAS EMBARAZADAS.....	112
Consulta nutricional de Ingreso.....	112
Consulta nutricional de Reforzamiento.....	113
Consulta nutricional de Mantención.....	114
CONSULTA PSICOLÓGICA ORIENTADA A USUARIOS Y USUARIAS DE 0 A 6 MESES.....	115
Consulta psicológica de ingreso.....	115
CONSULTA PSICOLÓGICA DE USUARIOS Y USUARIAS DE 6 A 10 AÑOS.....	120
Consulta psicológica de usuarios y usuarias de 10 a 20 años.....	125
CONSULTA PSICOLÓGICA DE USUARIOS Y USUARIAS DE 20 A 40 AÑOS.....	130
Consulta psicológica de usuarios y usuarias de 40 a 64 años.....	135
Consulta psicológica de ingreso.....	135

Test de ingreso y salida (consulta profesional de actividad física)	145
PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA	148
ANEXOS DEL PROGRAMA ELIGE VIDA SANA.	160

PRESENTACIÓN

Con el propósito promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas, el año 2013 se crea “El Sistema Elige Vivir Sano”, estableciendo que todos los órganos de la Administración del Estado, vinculados a la promoción de hábitos de vida saludables, debían incorporar en sus políticas planes, programas y/o medidas orientadas a fomentar la prevención de los factores y conductas de riesgo asociadas a las enfermedades no transmisibles, derivadas de hábitos y estilos de vida no saludables.

El Ministerio de Salud, comenzó, desde el año 2015, a implementar el Programa Elige Vida Sana (ex Vida Sana), orientado a reducir la incidencia de factores de riesgo para el desarrollo de diabetes mellitus e hipertensión arterial, a través de una intervención en los hábitos de alimentación y la condición física. El año 2018, el gobierno quiso impulsar ejes de acción orientados al “Bienestar y la cultura de Vida Sana”, reformulando el Programa Elige Vida Sana hacia la promoción de una cultura con más actividad física y mejor alimentación, abordando dos componentes: alimentación saludable - actividad física y tiempo libre.

Frente a lo anterior, el diseño de este manual tiene el propósito de facilitar la labor del equipo, potenciando los conocimientos sobre comunicación efectiva, proponiendo planificaciones de Círculos de Vida Sana, y estandarizando las consultas individuales. Reorientando las estrategias pedagógicas utilizadas, con el objetivo de contribuir a fomentar los estilos de vida más saludables y mejorar la adherencia al programa.

PROGRAMA ELIGE VIDA SANA.

Propósito del Programa.

Contribuir a disminuir enfermedades cardiovasculares y Diabetes Mellitus tipo II en la población chilena, a través de una intervención en los hábitos de alimentación y la condición física dirigida a niños, niñas, adolescentes, adultos y mujeres embarazadas.

Objetivo general.

Disminuir los factores de riesgo como sobrepeso, obesidad y sedentarismo en relación a la condición física, en beneficiarios de FONASA de 6 meses a 64 años de edad.

¿Quiénes son los beneficiarios?

Los beneficiarios son niños, niñas, adolescentes, adultos, mujeres embarazadas y post parto inscritos en FONASA, de 6 meses a 64 años de edad que cumplen con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión para beneficiarios directos:

Población inscrita en los centros de salud de atención primaria, validada por FONASA, que cumpla con los siguientes criterios:

- Niños y niñas, adolescentes y adultos de 6 meses a 64 años con diagnóstico de sobrepeso y obesidad.
- Niños, niñas u adolescentes menores de 15 años con diagnóstico de hipertensión y/o Diabetes Mellitus tipo II que tengan sobrepeso u obesidad.

¿En qué consiste el programa?

El programa consiste en una intervención nutricional, que se apoya en actividad física y psicológica, orientada a instaurar estilos de vida saludables en la población beneficiaria del sistema público, que cumple con los criterios de inclusión del programa. (de 0 a 64 años, incluyendo a la embarazada)

¿Cuál es la modalidad de intervención?

El Programa Elige Vida Sana, tiene un enfoque comunitario e interdisciplinario, con énfasis en las actividades presenciales, usando los centros de salud, establecimientos educacionales u otras organizaciones.

¿Qué actividades se realizan dentro del Programa?

- ✓ **Círculos de Vida Sana:** Sesiones grupales orientadas a usuarias y usuarios directos del programa. Espacios de trabajo a los que también, pueden asistir beneficiarios indirectos, (compañeros de curso, familiares, vecinos o compañeros de trabajo), que acompañen al beneficiario directo y que tengan un vínculo que permita contribuir a fortalecer las modificaciones en el entorno. Los círculos se realizan por el equipo multidisciplinario, compuesto por el o la nutricionista, psicólogo y profesional de actividad física (kinesiólogo, profesor educación física o terapeuta en actividad física).

- ✓ **Consultas individuales:** Estrategia individual de intervención que realiza el equipo multidisciplinario con el propósito de conocer la condición de ingreso del usuario o usuaria, busca realizar intervenciones de carácter motivacional y referencia asistida para las personas que lo requieran a confirmación diagnóstica en salud mental, definir plan de cuidados integrales y hacer su seguimiento en el marco de su entorno familiar. Estas pueden ser realizadas en domicilio o dupla profesional. Las consultas individuales son exclusivas para los usuarios inscritos en el programa.

- ✓ **Talleres de actividad física:** Orientados para aumentar los niveles de la actividad física y mejorar la condición física de los usuarios y usuarias del programa. Los talleres se realizan 2 a 3 veces por semana, por un profesional de la actividad física, el que al inicio y final del programa realiza pruebas que permiten identificar la condición física de los usuarios.

-

¿Cuánto dura la intervención?

Seis (6) meses con la siguiente dinámica de ejecución:

Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Consulta profesional nutricionista	5 círculos de Vida Sana (ejecutado por uno o más profesionales)			Consulta profesional nutricionista	Consulta profesional nutricionista
Consulta profesional de la psicología				Consulta profesional de la psicología	Consulta profesional de la psicología
Consulta del profesional de la actividad física (evaluación de ingreso al taller)				Consulta del profesional de la actividad física (evaluación de ingreso al taller)	Consulta del profesional de la actividad física (evaluación de ingreso al taller)
Evaluación de condición física de ingreso	Talleres de actividad física 3 sesiones semanales de 45 minutos o 2 sesiones semanales de 90 minutos			Evaluación de condición física de egreso	

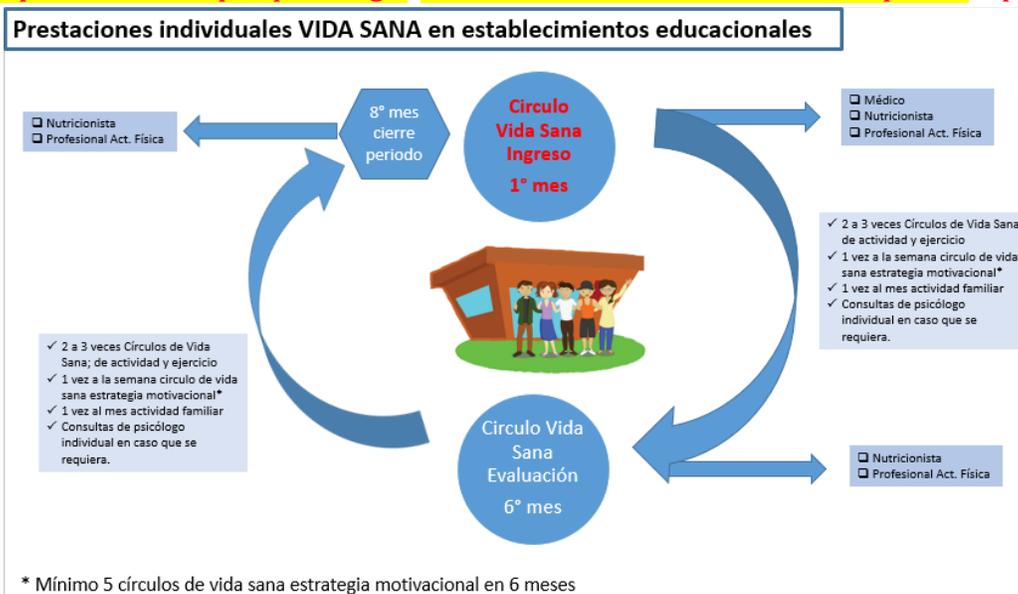
El Programa Elige Vida Sana en los Establecimientos Educativos.

El Programa EVS, puede ser implementado en establecimientos educativos (Escuela, liceos, Salas Cunas y Jardines Infantiles), en la población de 0 a 19 años. De ser así, se debe realizar el trabajo en conjunto con las Aulas del Bien Estar, componente de la Política Nacional de Convivencia Escolar del Ministerio de Educación.

Al implementar Círculos de Vida Sana, pueden ser incorporados los usuarios indirectos, pues la actividad se ofrece a todo el grupo curso. Estas prestaciones son sesiones de actividad física con estrategias motivacionales para el cambio de hábito (talleres con el equipo multidisciplinario dirigido a los padres, tutores y niños según orientaciones técnicas y adaptaciones locales) estos círculos se acompañan de prestaciones individuales al ingreso y al final de la intervención (consultas nutricionales y evaluación de la condición física determinando el nivel de cumplimiento en los indicadores) para alumnos que presenten los criterios de ingreso.

Al implementar el programa en los establecimientos educativos, las acciones orientadas a menores de edad refuerzan el rol de padres o adultos responsables, potenciando las fortalezas y habilidades de ellos en cuanto a su adquisición de hábitos y conductas saludables en su entorno familiar. En los adolescentes se trabaja respetando la autonomía progresiva y el derecho a la privacidad y confidencialidad para la intervención. Desde los 18 años, refuerza el autocuidado y su rol en el entorno familiar, favoreciendo y reforzando sus competencias y habilidades en cuanto a la adquisición de hábitos y conductas saludables en su entorno.

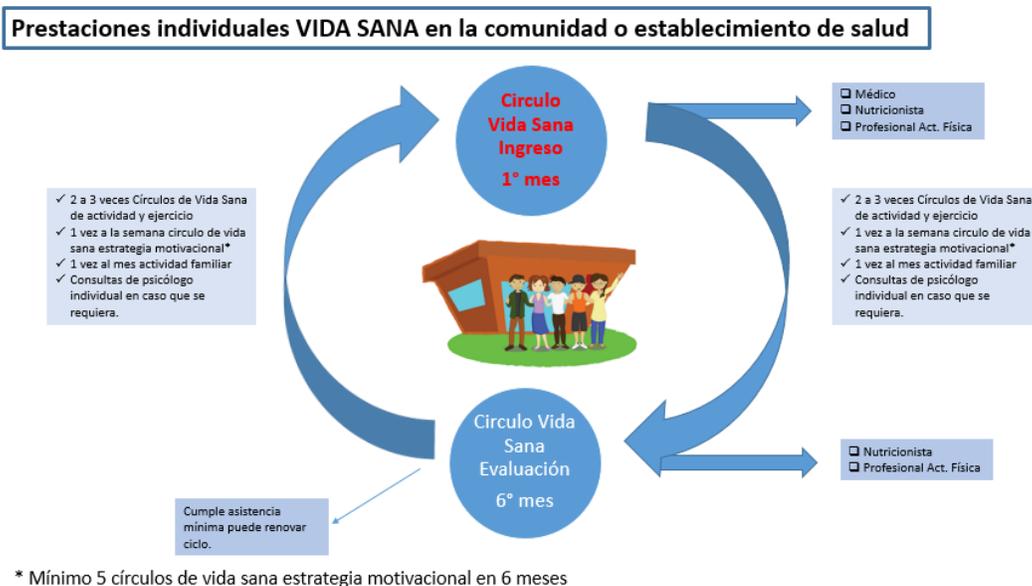
Reemplazar médico por psicóloga, eliminar círculo de 6 meses. Reemplazarlo por 8



El Programa Elige Vida Sana en la comunidad o establecimientos de salud.

El Programa EVS, puede ser desarrollado en establecimientos de salud, juntas de vecino, gimnasios, entre otros. La estrategia considera un ciclo de 6 meses a cargo del equipo multidisciplinario. El programa cuenta con:

- ✓ Actividades individuales: Consulta individual nutricional, psicológica y evaluación de la condición física al inicio y al final del programa.
- ✓ Actividades grupales: Círculos de Vida Sana, sesiones grupales de actividad física y estrategias motivacionales para el cambio de hábito. Dentro de las actividades grupales están los talleres de educación física orientados a mejorar el estado nutricional y la condición física de los usuarios y usuarias del programa



¿Se pueden realizar más consultas y círculos de Vida Sana?

En caso de que el equipo vea la necesidad de realizar más consultas y/o círculos de Vida Sana, pueden planificarlo siguiendo el formato y modalidades de trabajo del programa, de acuerdo a los tiempos y recursos humanos y materiales disponibles.

Requisitos para renovación de participación en el Programa Elige Vida Sana.

1. Usuarios y usuarias que cumplan con las metas estipuladas al ingreso del Programa.
2. Usuarios y usuarias que no hayan cumplido con las metas al 6° mes, pero cumplieron con la asistencia mínima durante la intervención.
3. Usuarios y usuarias que no hayan alcanzado las metas propuestas ni la asistencia mínima durante la intervención, pero el equipo decide renovar participación.

Para la implementación y filiación al programa ¡No Olvidar!

- Potenciar fortalezas y habilidades en las familias de los menores de edad, fortaleciendo el rol de los padres o adultos responsables, en la adquisición de hábitos saludables.
- Respetar la autonomía progresiva y el derecho a la privacidad y confidencialidad de los adolescentes del Programa.
- En la población mayor de edad, reforzar el autocuidado y su rol en el entorno familiar, para adquirir un estilo de vida saludable.

EQUIPO DEL PROGRAMA ELIGE VIDA SANA.

El equipo del Programa EVS, está constituido por los siguientes profesionales



Coordinador (a) del Programa Elige Vida Sana.

Profesional del equipo que tenga experiencia en atención primaria y con características de líder, que le permita gestionar y coordinar las actividades estipuladas en las orientaciones técnicas del Programa.

Profesional Nutricionista.

Profesional del equipo orientado en apoyar a los usuarios y usuarias del programa a mejorar el estado nutricional y fomentar hábitos alimentarios saludables, que maneja conceptos y fundamentos del área de la nutrición y técnicas de evaluación del estado nutricional, cálculo de requerimientos nutricionales y manejo de la composición nutricional de los alimentos. Además, debe manejar técnicas educativas, Coaching nutricional, modelo transteórico de Prochaska y otras teorías orientadas a la generación de hábitos alimentarios.

Profesional de la Psicología.

Profesional del equipo orientado en apoyar el proceso de cambio, relacionados con conductas asociadas a la alimentación y la actividad física, que genera espacios personales y grupales de reflexión, que ayuden al usuario o usuaria a motivarse para la generación de conductas saludables y cumplimiento de metas planteadas. Además, requiere habilidades para realizar Coaching, dinámicas grupales, debe tener conocimientos de psicología comunitaria,

herramientas de psicoeducación, y manejo del modelo transteórico de Prochaska, que permitan manejar trastornos de la alimentación, ansiedad, depresión entre otros.

Profesional de la Actividad Física.

Profesional del equipo orientado en apoyar el proceso de cambio de conductas en los usuarios y usuarias con acciones asociadas a la actividad física, dando cumplimiento a una rutina deportiva grupal propuesta por el programa con la finalidad de mejorar la condición física y el estado nutricional. El Profesional debe tener conocimientos sobre los test de evaluación de la condición física utilizados por el programa, como también en el modelo transteórico de Prochaska, conocer las consecuencias de las enfermedades asociadas a estilos de vida sedentario. Además, debe tener experiencia en dinámicas grupales y entrenamiento funcional entre otras.

Tabla N°1: Resumen de las actividades a desarrollar por los profesionales del equipo del programa EVS.

Coordinador (a) del Programa	Profesional Nutricionista	Profesional de la Psicología	Profesional de la Actividad Física
Velar por la adherencia al tratamiento.			
Documentar, registrar e informar información de los usuarios y usuarias.			
Coordinar recursos humanos y materiales, para la realización del Programa.	Establecer una relación “colaborativa”, que tenga por objeto de fomentar la alimentación saludable, la Actividad física y el tiempo libre, basándose en la empatía y el interés genuino por la persona, fortaleciendo las motivaciones y despertando emociones positivas, para avanzar hacia el cambio.		
Participar en reuniones presenciales o por video conferencia.	Realizar sesiones individuales y grupales con los usuarios y usuarias del programa, identificando además algunos factores protectores y de riesgo con los que debe lidiar el o la beneficiaria del programa.		
Gestionar actividades de vinculación con el medio (gimnasios, actividades deportivas familiares)	Guiar al usuario o usuaria a identificar factores protectores y de riesgo con los que debe lidiar o apoyarse en el proceso de cambio de hábitos alimenticios o de actividad física.		
	Guiar al usuario o usuaria a través de la reflexión profunda, la emoción base que acompaña la conducta de ingesta (ansiedad, rabia, pena, otro) o de sedentarismo.		
	Detectar y evaluar las etapas de cambio en las que se encuentra el usuario (Prochaska) y ocupar estrategias pertinentes según cada una de ellas.	Evaluar la condición física de los usuarios y usuarias del programa.	
Administrar el presupuesto del Programa y planificar junto al equipo, las actividades que se desarrollarán.	Evaluar estado nutricional e identificar hábitos de alimentación y actividad física.	Evaluar e Identificar algún trastorno de alimentación o de la emoción al ingreso del programa y derivar en caso que sea necesario.	Elaborar un Programa de Entrenamiento físico adecuado al usuario o usuaria del programa
	Calcular requerimientos nutricionales y generar	Realizar intervenciones Psicoeducativas (grupales e individuales).	Ejecutar los talleres de actividad física 2 o 3 veces por semana.

<p>Gestionar la Agenda de los profesionales y entregar oportunamente la información a sus respectivos equipos.</p>	<p>recomendaciones alimentarias</p>		<p>Educar sobre la importancia de la práctica de actividad física segura, para evitar lesiones.</p>
<p>Supervisar la ejecución de las actividades y la asistencia de los usuarios y usuarias.</p>			

Competencias organizacionales del o la Coordinadora del Programa EVS.

- ✓ **Liderazgo:** Orienta al equipo en una dirección determinada, inspirando valores de acción y anticipando escenarios de acción, fijando y monitoreando los objetivos planteados, con capacidad de *feedback*, integrando las opiniones de otros, motivando e inspirando confianza.
- ✓ **Desarrollo de las personas:** Apoya el crecimiento intelectual y moral de su equipo, mejorando la formación y el desarrollo, a partir de un apropiado análisis de las necesidades y de la organización de las mismas.
- ✓ **Planificación y Organización:** Capacidad de determinar eficazmente las metas y prioridades de su tarea, estipulando acciones, plazos y recursos requeridos. Incluyendo la instrumentación de mecanismos de seguimiento y verificación de la información.
- ✓ **Orientación a los resultados:** Capacidad de encaminar todos los actos al logro de lo esperado, actuando con velocidad y sentido de urgencia ante decisiones importantes necesarias para cumplir o superar dificultades.
- ✓ **Sencillez:** Capacidad de expresarse sin dobleces ni engaños, diciendo siempre la verdad y lo que siente. Generar confianza en superiores, supervisados y compañeros de trabajo. La sencillez es reconocida por otras personas con las que se interactúa.
- ✓ **Comunicación:** Capacidad de escuchar, hacer preguntas, expresar conceptos e ideas en forma efectiva, exponer aspectos positivos. Escuchar al otro y comprenderlo.

Comprender la dinámica de grupos y el diseño efectivo de reuniones. Incluye la capacidad de comunicar por escrito con concisión y claridad.”

- ✓ **Trabajo en equipo:** Capacidad de colaborar y cooperar con los demás, de formar parte de un grupo y de trabajar juntos, en actitud genuina, sacrificando intereses personales o de su grupo cuando sea necesario, en beneficio de objetivos organizacionales de largo plazo. Es la habilidad de crear un ambiente de trabajo amistoso, con buen clima y espíritu de cooperación.

Competencias organizacionales de los profesionales del equipo.

- ✓ **Orientación al usuario o usuaria:** Conocer y resolver los problemas del usuario o usuaria del programa.
- ✓ **Orientación a los resultados:** Capacidad de encaminar todos los actos al logro de lo esperado, actuando con velocidad y sentido de urgencia ante decisiones importantes necesarias para cumplir o superar dificultades.
- ✓ **Sencillez:** Capacidad de expresarse sin dobleces ni engaños, diciendo siempre la verdad y lo que siente. Generar confianza en superiores, supervisados y compañeros de trabajo. La sencillez es reconocida por otras personas con las que se interactúa.
- ✓ **Perseverancia:** Capacidad de trabajar con firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos, destacando la fuerza interior para insistir, repetir una acción y/o mantener una conducta tendiente a lograr cualquier objetivo propuesto, ya sea personal, del equipo o de los usuarios y usuarias del Programa.
- ✓ **Innovación:** Capacidad para modificar las cosas incluso partiendo de formas o situaciones no pensadas con anterioridad. Implica idear soluciones nuevas y diferentes ante problemas o situaciones requeridos por el propio puesto, el equipo o los usuarios y usuarias del programa.
- ✓ **Trabajo en equipo:** Capacidad de colaborar y cooperar con los demás, de formar parte de un grupo y de trabajar juntos, en actitud genuina. Capacidad de sacrificar intereses personales o de su equipo cuando *sea* necesario, en beneficio de objetivos organizacionales de largo plazo. Es la habilidad de crear un ambiente de trabajo amistoso, con buen clima y espíritu de cooperación.
- ✓ **Comunicación:** Capacidad de escuchar, hacer preguntas, expresar conceptos e ideas en forma efectiva y clara, exponiendo aspectos positivos. Escuchar al otro y comprenderlo. Comprender la dinámica de grupos y el diseño efectivo de

reuniones. Incluye la capacidad de comunicar por escrito con concisión y claridad

Técnicas de comunicación para la planificación y ejecución de los círculos y consultas del Programa Elige Vida Sana.

Círculos del Programa Elige Vida Sana.

Para que los procesos educativos sean realmente transformadores y generar cambios sociales, debe reorientarse las formas pedagógicas. Estas deben involucrar a los usuarios y usuarias (aprendices) en procesos de reflexión crítica, que les permita cuestionar sus creencias y conjeturas, cambiar sus marcos de referencias y buscar alternativas de solución. Es en este mismo sentido que el Constructivismo toma relevancia como una metodología orientada a facilitar la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas adecuadas para construir, en forma participativa y activa, las competencias planteadas. Por consiguiente se requiere que las personas estén dispuestas a cambiar sus hábitos. Esto implica -al igual que en la teoría del aprendizaje transformativo- que haya un cuestionamiento y una reflexión crítica de los hábitos actuales.

Los círculos de Vida Sana, buscan ser un espacio educativo que propone mejorar las formas en que motivamos a las personas, a través de una educación transdisciplinaria y comunitaria, que integra diversas formas de conocimiento y colaboración entre profesionales, actores sociales y usuarios del programa, permitiendo el abordaje adecuado de problemas complejos como es la adopción de estilos de vida saludables en un ambiente obesogénico.

Frente a lo anterior, se diseñaron una serie de Círculos de Vida Sana, con el objetivo de facilitar al equipo la entrega de prestaciones, optimizando el tiempo y recursos que maneja actualmente el programa.

Modalidad de aplicación de los Círculos de Vida Sana.

Los círculos de Vida Sana están contenidos en un formato de ficha, desarrolladas en base a las orientaciones del Programa. Cada profesional dispondrá de 24 Círculos (4 por rango de edad), para desarrollar de manera individual o en conjunto con otro profesional del programa.

La planificación de los círculos se realizó de tal manera que se pudiesen mezclar según las prioridades de cada equipo y condiciones operacionales del programa. En esos términos, cada sesión fue planificada como única, es decir no es prerrequisito para la siguiente, ni tienen necesariamente un hilo conductor entre una y otra.

En el caso de las sesiones de Nutrición, abordan los temas de colaciones saludables, Alimentación balanceada, etiquetado nutricional y Guías Alimentarias Chilenas. Mientras que las planificaciones del área de la Psicología van orientadas al autocuidado y la autoeficacia, identificando emociones y motivaciones para generar cambios de los usuarios y usuarias del Programa.

En lo que respecta a la actividad física, las sesiones se relacionaron a la condición física, nivel de actividad física, ejercicio físico, salud cardiorrespiratoria, fuerza muscular, entre otros.

Con el objetivo de integrar temas innovadores y de interés comunitario, dentro de los círculos, se propuso abordar el tema de huertos urbanos como una actividad integradora del equipo, de los participantes y de las iniciativas de promoción de la salud que tiene la comuna.

A continuación se presenta la planificación de los Círculos de Vida Sana por profesional y rango de edad.

Rango de edad	Dimensión	Círculo N°1	Círculo N°2	Círculo N°3	Círculo N°4
0 a 6 años	Nutrición	Poco, pero bueno.	La alimentación esta en tus manos.	El inspector de las etiquetas.	Si sabe la Guía ¡cántela!
	Psicología.	Poco pero bueno y acepto los cuidados de mi familia.	La alimentación está en mis manos y el control de mis emociones también.	Los colores de las emociones I	Los colores de las emociones II
	Actividad física.	Si me muevo, nos movemos.	Me muevo libre como los animales de..	Somos tan fuerte como la naturaleza.	Cuando me muevo me siento mejor.
6 a 10	Nutrición	Arma tu lonchera.	Planificando mi alimentación.	¡Alto! un sello negro en el camino.	¡ Se nota en la cara que comes rico y sano!
	Psicología.	Acepto el desafío de autocuidarme.	Cambiando el foco de la alimentación.	El inspector de las emociones	Si sabe la emoción ¡baile!
	Actividad física.	Yo soy..." Juego de imitación de acciones deportivas y deportistas.	Corredores en sus marcas, listos, ¡ya!	La gran batalla de colores.	Creando un circuito de desafíos.
10 a 20	Nutrición	¡Las colaciones de AGUAMAN! el súper héroe del momento.	Equilibrando al súper héroe que llevas dentro.	Qué alimentos debe comer un súper héroe cómo tú?	Los súper héroes de las Guías Alimentarias.
	Psicología.	El cuidado emocional de los superhéroes.	Equilibrando mis emociones.	Mr. Ansioso desaparece.	Querer es poder.
	Actividad física.	Cambiamos la conducta sedentaria.	"People are awesome" las personas somos increíbles	Activándome diariamente	"Strength vs endurance " fuerza muscular vs resisten cardiorrespiratoria
20 a 40	Nutrición	El mal del picoteo.	Balanceando el menú.	Igual nombre, igual aporte.	¡Lleve porotos, frutas y verduras!
	Psicología.	Yo soy mi motor de motivación.	¿qué me pasa con la restricción alimentaria?	Si me caigo ..¡me paro y avanzo!	No puedo, no quiero, lo lograré
	Actividad física.	Yo elijo vida sana.	¿Qué es eso de cansarse?, el gran tema de la fatiga.	¡Cada día estoy más poderoso!.	"Es mejor cuando somos más".
40 a 65	Nutrición	Colación lista.	El lunes comienzo la dieta.	La Compra inteligente.	Adivina buen adivinador son 10 y son lo mejor.
	Psicología.	Identificando mi motivación.	¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?	El pasado vuelve al presente.	Nunca es tarde para lograrlo
	Actividad física.	La caminata me mantiene activo.	La base de todo es la fuerza.	"Check list".	Es mejor cuando somos más
Embarazadas	Nutrición	¡Entre las comidas, no olvides tu colación!	¡No hay que comer por dos!	La Compra inteligente.	Guiando mi alimentación.
	Psicología.	La alimentación y las emociones.	Los sentidos y el alimento	Manejando las emociones	La clave del éxito está en mi.
	Actividad física.	Súper -ando los mitos	Mamás superpoderosas	Mamás superpoderosas 2	Mamás superpoderosas 3
Todos los rangos de edad y dimensiones		Huertos urbanos			
		Mi Huerto portátil			

Círculos de Vida Sana del profesional Nutricionista.

TEMA	COLACIONES SALUDABLES
CIRCULO	Nº1
RANGO DE EDAD	0 a 6 años.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Madres y/o cuidadores, niños y niñas. (no más de 12 personas)
TIEMPO	30 a 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Poco, pero bueno.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar colaciones saludables para niños de este rango de edad.
RECURSOS	¡Error! No se encuentra el origen de la referencia., lápices, Anexo 1, Anexo 2
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes, explique el objetivo de la sesión y comience la actividad con una ronda de presentación de cada uno de los participantes, procure que todos se sientan bienvenidos, posteriormente comente y reflexione sobre la importancia de la lactancia materna y la alimentación saludable en los primeros años de vida, destaque la importancia del consumo de frutas y verduras en esta etapa.</p> <p>Desarrollo: Solicite que los participantes se reúnan en grupos de 3 personas. Entregue a cada grupo un formato de receta para trabajar, el que contará solo con los ingredientes de la preparación. Cada grupo tendrá que completar la receta, seleccionando los ingredientes y definiendo las cantidades (en medidas caseras) y los pasos a seguir para lograr la preparación. (Anexo 1) Solicite a los grupos que expongan las recetas de colación y/o postres realizados en base los ingredientes dispuestos en las distintas recetas.</p> <p>Cierre: Comente la importancia del volumen adecuado de las colaciones y los postres, aclare que no es necesario incorporar azúcar en las preparaciones. Entregue información escrita con colaciones saludables (Anexo 2). Para finalizar, despida de los</p>

	participantes y agradezca la participación recordando no faltar a las actividades del programa.
--	---

TEMA	ALIMENTACIÓN BALANCEADA
TALLER	Nº2
RANGO DE EDAD	0 a 6 Años.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Madres y/o cuidadores, niños y niñas. (no más de 12 personas)
TIEMPO	30 a 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	La alimentación está en tus manos.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer un plan de alimentación saludable para pre escolares.
RECURSOS	Anexo 3, lápices.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes, explicando el objetivo de la sesión. Para iniciar la actividad comience preguntando si han recibido información relacionada con la frecuencia del consumo de algunos alimentos como las frutas, verduras, legumbres, pescados, agua, etc.</p> <p>Desarrollo: Distribuya a los participantes en 3 grupos, entregue a cada grupo una pauta alimentaria incompleta para niños y niñas de 2 a 5 años. La tarea consiste en completar la pauta, con la frecuencia de consumo y cantidad recomendada. Cada grupo deberá exponer la pauta alimentaria que ha completado, fundamentando sus respuestas.</p> <p>Cierre: Cierre la actividad destacando lo importante que es comer de todos los alimentos en las cantidades y frecuencia adecuadas y respetando los horarios de alimentación. Destaque algunos tips (consejos o sugerencias) sobre los beneficios del comer en familia y</p>

	<p>compartir este momento de manera placentera. Para finalizar despídase de los participantes y recuerde la importancia de participar en las actividades del programa.</p>
--	--

TEMA	ETIQUETADO NUTRICIONAL.
TALLER	Nº3
RANGO DE EDAD	0 a 6 Años.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Madres y/o cuidadores, niños y niñas. (no más de 12 personas)
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	El inspector de las etiquetas.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar el aporte de nutrientes críticos de diferentes alimentos.
RECURSOS	Anexo 4, Anexo 5
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión. Para iniciar, realice la siguiente pregunta: ¿En qué ocasiones ustedes o alguien de su familia le da alimentos fuera de los horarios establecidos? De tiempo para responder.</p> <p>Ejemplos de algunas posibles respuestas: <i>Cada vez que voy a comprar, mi hijo quiere que le compre una golosina; Los abuelos le dan todo el día dulces; cada vez que vengo al Centro de Salud, mi hijo(a), me pide que le compré algo en el kiosco y si no lo hago, me hace una pataleta.</i></p> <p>Desarrollo: Explique las recomendaciones nutricionales para este rango de edad y describa en que consiste la información nutricional de un alimento (Anexo 4). Luego invite a los participantes a formar 4 grupos.</p> <p>Entregue a cada grupo etiquetas de alimentos (preferentemente bebidas y jugos con azúcar, snack dulces y salados, lácteos, entre otros) procesados y bebidas azucaradas con su información nutricional correspondiente.</p> <p>Cada grupo deberá identificar, en medidas caseras, el aporte de sodio, grasas totales, e hidratos de carbono de cada uno de los alimentos (Anexo 5)</p> <p>Cada grupo deberá exponer el aporte nutricional de los alimentos en medidas caseras, comentando su impresión del trabajo realizado.</p> <p>Cierre: Dé a conocer la importancia de evitar el consumo de alimentos procesados durante los primeros 6 años de vida, resaltando la importancia del consumo de alimentos frescos y naturales.</p> <p>Para finalizar despídase de los participante y recuerde la importancia de no faltar a las sesiones del programa</p>

TEMA	Guías Alimentarias.
TALLER	Nº4
RANGO DE EDAD	0 a 6 años.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Madres y/o cuidadores, niños y niñas. (no más de 12 personas)
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Si sabe la Guía ¡cántela!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar las Guías Alimentarias Chilenas (GABA)
RECURSOS	Anexo 6 , lápiz y papel
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes recordando el objetivo de la sesión. Comience la actividad preguntando a los participantes si conocen las Guías Alimentarias Chilenas, en caso de conocerlas consulte: dónde las conocieron y si recuerdan alguna, si es así, invite a relatar y explicar. Luego haga una breve reseña sobre las Guías Alimentarias dándolas a conocer y/o ampliar la información que se ha entregado por los participantes.</p> <p>Desarrollo: Distribuya a los participantes en grupos y entregue una Guía Alimentaria (Anexo 6) a cada uno. La tarea consiste en transformar la Guía en una canción, motive a la creatividad y al trabajo en equipo. Invite a que cada grupo exponga (cante) la canción creada con la Guía Alimentaria correspondiente.</p> <p>Cierre: Resalte la importancia de practicar las Guías Alimentarias en la cotidianidad, y entregue una copia de las GABA, a cada uno de los participantes. Indique que debe ser pegada en un lugar visible de la casa. Para finalizar, despídase de los participantes agradeciendo y destacando la participación en esta sesión, recuerde la importancia de seguir participando en las actividades del programa.</p>

TEMA	Colaciones saludables.
TALLER	N° 1.
RANGO DE EDAD	6 a 10 Años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Arma tu lonchera.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar colaciones saludables.
RECURSOS	Anexo 7, Cinta adhesiva, tijeras.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Preséntese y dé la bienvenida a los participantes del taller destacando la importancia de su participación y el objetivo de la sesión. En este taller trabajará con niños, por lo que es importante que cada participante se presente (se sugiere que se haga de una forma entretenida o por parte de un compañero indicando las fortalezas del otro). Para iniciar pregunte: ¿qué alimentos les gusta llevar y/o comprar para comer durante la jornada escolar? ¿Por qué prefieren esos alimentos?, ¿Dónde compran los alimentos?</p> <p>Desarrollo: Invite a los participantes a pegar en una parte visible del cuerpo un alimento con su aporte calórico, con reloj en mano dé 30 segundos para formar grupos que no superen las 500 Kilocalorías (kcal). Luego solicite formar grupos que no superen las 300 kcal, finalizando con la formación de grupos que no superen las 150 kcal.</p> <p>Al terminar, pregunte a los niños: ¿Qué pudieron observar de esta actividad? ¿Qué sucedió cuando disminuían las calorías de los grupos a formar?, ¿Qué alimentos quedaban fuera de la lonchera al ir disminuyendo el aporte calórico?</p> <p>Cierre: Explique claramente, que las colaciones entre las comidas no debieran superar las 150 kcal, por lo que el consumo de frutas, verduras, lácteos, frutos secos en cantidades adecuadas y agua son excelentes para la lonchera escolar. Pida a los niños que destaquen lo que más les gustó de la sesión. Para finalizar, despídase de los participantes, entregando una pauta de colaciones saludables (Anexo 2), agradezca la participación he invite a no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Alimentación balanceada.
TALLER	Nº2
RANGO DE EDAD	6 a 10 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Planificando mi alimentación.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer una planificación alimentaria saludable para niños de 6 a 10 años.
RECURSOS	Lápices, hojas o papelógrafos, cinta adhesiva.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, haga una ronda de presentación, para luego preguntar: ¿toman desayuno? ¿Cuál de las comidas del día les gusta más y por qué? ¿Por qué razones se saltan algunas comidas del día? ¿Cuándo comen en familia? Dé tiempo para formular las respuestas.</p> <p>Desarrollo: Distribuya a los participantes en 5 grupos, cada grupo representará una comida del día más una colación (grupo 1: desayuno/ grupo 2: colación / grupo 3: almuerzo/ grupo 4: onces/ grupo 5: cena). La tarea consiste en promocionar, a modo de publicidad, cada comida para que los otros niños de su edad se motiven a consumir la comida que ellos representan. (la promoción es libre, con canciones, pregones de feria y otros) Invite y motive la creatividad y la libertad en esta tarea.</p> <p>Cierre: Explique la estructura ideal de un desayuno, colación, almuerzo, onces y cena, para este rango de edad, cierre la actividad destacando lo importante que es comer de todos los alimentos en las cantidades adecuadas y respetando los horarios de las comidas. Destaque algunos tips (consejos o sugerencias) sobre los beneficios del comer en familia y disfrutar de ese espacio para compartir.</p> <p>Despídase de los participantes felicitando la participación y la creatividad mostrada en la sesión, invite a no faltar a las sesiones del programa y motive la participación.</p>

TEMA	Etiquetado nutricional.
TALLER	Nº3.
RANGO DE EDAD	6 a 10 años.
TIEMPO	30-60 Minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Alto! Un sello negro en el camino.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar alimentos altos en nutrientes críticos.
RECURSOS	Anexo 8, Anexo 9, cinta adhesiva
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Inicie dando la bienvenida a los participantes y explicando el objetivo de la sesión. Realice una ronda de presentación de los participantes. Luego pregunte: ¿Qué alimentos han visto que tienen sellos negros? ¿Para qué sirven los sellos? ¿Qué alimentos no tienen sellos? ¿Por qué creen que algunas personas prefieren alimentos sin sellos?</p> <p>Desarrollo: Invite a formar dos grupos, uno representará a los alimentos procesados y bebidas azucaradas (cada niño o niña representará a un alimento con un identificador (Anexo 8 y 9)). El otro grupo tendrá la misión de pegar en una parte visible de los niños que representan al grupo de los alimentos y bebidas los sellos que ellos creen que tiene ese producto alimenticio. Invite a participar con respeto por el otro y reflexionar antes de colocar el sello. Solicite al grupo de los alimentos que formen una fila para que usted evalúe si los sellos pegados son correctos.</p> <p>Cierre: Pida a los niños que evalúen la actividad realizada, luego comente la importancia de evitar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, promocióne el consumo de alimentos frescos y naturales. Para finalizar, despídase de los participantes invitando a no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Guías alimentarias.
TALLER	Nº4.
RANGO DE EDAD	6 a 10 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Se nota en la cara que comes rico y sano!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer las Guías Alimentarias Chilenas.
RECURSOS	Anexo 10, Palo de helado, 2 círculos de cartulina, pegamento, tijeras, plumones.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Inicie dando la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, haga una ronda de presentación, destacando una característica positiva. Distribuya a los participantes en las mesas dispuestas con los materiales para que elaboren dos paletas (una con carita triste y otra con carita feliz que están en Anexo 10). Es importante que monitoree el tiempo de elaboración.</p> <p>Desarrollo: Indique que realizará una serie de preguntas y que para responder deben levantar la paleta que han elaborado, indique que deben registrar el número de “caritas” de sus respuestas. Posibles preguntas: ¿Tomaron o comieron al menos 3 veces al día, algún lácteo? ¿Comieron al menos 3 frutas en el día? ¿Comieron 2 veces a la semana legumbres? ¿Tomaron al menos 6 u 8 vasos de agua en el día? usted puede elaborar otras preguntas que respondan a las Guías.</p> <p>Cierre Solicite autoevaluar con una nota, según el número de caritas que han obtenido. Invite a los niños a escribir un compromiso para mejorar un hábito alimentario. Comente la importancia de cumplir con las Guías Alimentarias, despídase de los participantes, recuerde e invite a no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Colaciones saludables.
TALLER	Nº 1.
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Las colaciones de AGUAMAN! el súper héroe del momento.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar colaciones saludables.
RECURSOS	Anexo 11, Lápices, reproductor de música, músicaailable.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida los participantes que se presenten, incorpórese a esta presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos.</p> <p>Desarrollo: Solicite a los participantes trabajar en pareja con el anexo 11 . La tarea consiste en que cada participante coteje (compare y examine) con alimentos de igual equivalencia calórica. (saludable v/s no saludable), es decir a el aporte calórico de un completo equivale a xx platos de frutas.</p> <p>Cierre: Comente sobre la definición de nutrientes críticos y la cantidad que contienen los alimentos procesados, promocióne el consumo de alimentos frescos y naturales. Al finalizar, despídase de los participantes invitando a no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Alimentación balanceada.
TALLER	Nº2.
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Equilibrando al súper héroe que llevas dentro.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer un plan de alimentación saludable según rango de edad.
RECURSOS	Anexo 12, Lápices, hojas para escribir.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, luego haga una ronda de presentación nombrando a un Súper héroe que los identifique o guste. Luego solicite a los participantes a formar parejas.</p> <p>Desarrollo: Solicite que cada pareja invente y caracterice a un superhéroe, describiendo poderes, habilidades, y su alimentación. Luego presentar a los otros participantes el superhéroe creado. Explique lo que contiene un plan de alimentación balanceado para los súper héroes (para el rango de edad de los participantes) destaque la importancia de conocer un plan de alimentación saludable según rango de edad.</p> <p>Cierre: Para cerrar entregue una pauta de alimentación (Anexo 12) a los participantes promocionando el consumo de alimentos frescos y naturales, destaque los beneficios de alimentarse como un súper héroe. Para finalizar despídase de los participantes invitando y recordando la importancia de participar y no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Etiquetado Nutricional.
TALLER	Nº3.

RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¿Qué alimentos debe comer un súper héroe cómo tú?
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Comprender la información nutricional de los alimentos.
RECURSOS	Envases de alimentos, lápices, hojas, reproductor de música, músicaailable.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Inicie dando la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, haga una ronda de presentación, ponga música y motive a bailar por 5 minutos. Luego invite a formar parejas de trabajo.</p> <p>Desarrollo: Entregue pistas de algunos alimentos procesados, dispuestos en una mesa (envases de alimentos). la tarea consiste en que los participantes descubran el alimento que esta siendo descrito. observando la información nutricional y sellos que contiene. Una vez descubierto el alimento, invite a generar recomendaciones para sus amigos compren alimentos frescos y saludables y eviten el consumo de alimentos procesados. Solicite a cada pareja exponer su estrategia y apoye con mas información en caso que sea necesario.</p> <p>Cierre: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales. al Finalizar despídase de los participantes, agradezca la participación e invite a no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Guías alimentarias.
TALLER	Nº4.
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Los súper héroes de las Guías Alimentarias.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer las Guías Alimentarias Chilenas.
RECURSOS	Anexo 6, reproductor de música, músicaailable.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Inicie dando la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, luego haga una ronda de presentación en la que nombre un súper poder que les gustaría tener, únase a esta presentación. Luego ponga música invitando a los participantes a bailar por 5 minutos. A medida que bailan indique cambio de parejas. Al apagar la música, las parejas formadas trabajarán juntas.</p> <p>Desarrollo: Entregue a cada pareja una Guía Alimentaria (La tarea consiste en crear un súper héroe que identifique la Guía entregada, indique que es importante que describan los súper poderes de cada uno. Luego del tiempo de trabajo, cada pareja expondrá los súper héroes creados con sus poderes para cada Guía.</p> <p>Cierre: Para finalizar describa las características de una alimentación sana y variada. de la alimentación variada. Motive el valor que tiene el cumplimiento de las Guías Alimentarias. Para cerrar la sesión, despídase de los participantes, recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Colaciones saludables.
TALLER	Nº1.

RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	El mal del picoteo.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar colaciones ricas y saludables.
RECURSOS	Plumones, tarjetas, cinta adhesiva.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Inicie dando la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga a los participantes que se presenten e indiquen una motivación para asistir al taller. Luego pregunte: ¿En qué situaciones del día comen sin tener hambre? ¿Por qué creen que comen sin tener hambre? ¿Qué alimentos comen sin tener hambre? Motive a crear una definición colectiva de “Picoteo”.</p> <p>Desarrollo: Invite a los participantes a formar parejas, entregue tarjetas y plumones. La tarea consiste en registrar en las tarjetas los alimentos que consumen para picotear durante el día (una tarjeta por alimento). Luego cada pareja pegará las tarjetas en una muralla. Lea las tarjetas y en conjunto con los participantes, agrúpelas en saludables y no saludables, contando el número de alimentos por cada grupo. Luego entregue otro set de tarjetas, ahora deben anotar estrategias para evitar el consumo de alimentos no saludables entre las comidas, las que pegarán alrededor el grupo de alimentos no saludables.</p> <p>Pregunte a los participantes qué acción estarían dispuestos a realizar para mejorar esta costumbre.</p> <p>Cierre: Comente sobre la cantidad de nutrientes críticos que contienen los alimentos procesados en pequeñas cantidades, promocionando el consumo de alimentos frescos y naturales. Para finalizar, despídase de los participantes recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Alimentación balanceada.
TALLER	Nº2.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	60-90 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Balanceando el menú.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer un plan de alimentación saludable según rango de edad.
RECURSOS	Anexo 13, lápices, reproductor de música, músicaailable.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Inicie dando la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, haga una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos.</p> <p>Desarrollo: Identifique a cada participante con un alimento (Anexo 13), el que deberá estar en un lugar poco visible del cuerpo. Luego solicite que los participantes (de acuerdo a la recomendación de consumo) que se reúnan en el menor tiempo posible y sin hablar, para formar grupos según instrucciones, ejemplo: ¡en el día hay que consumir 3 frutas! ¡2 platos de verduras! ¡3 productos lácteos! los participantes que están identificados con las frutas, deberán juntarse en el menor tiempo posible y cuando lo logren gritaran ¡3 frutas! Repita la dinámica con otras recomendaciones de consumo, ganará el grupo que logre juntarse en el menor tiempo posible.</p> <p>Cierre: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, valorando su aporte a la nutrición según edad. Para finalizar, despídase de los participantes agradeciendo la participación y recordando la importancia de no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Etiquetado nutricional.
TALLER	Nº3.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Igual nombre, igual aporte.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Comprender la información nutricional de los alimentos.
RECURSOS	Lápices, hojas, envases de distintos alimentos, reproductor de música.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Inicie dando la bienvenida indicando el objetivo de la sesión, realice una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos, solicitando después que los participantes se reúnan en pareja.</p> <p>Desarrollo. Disponga de distintos envases de alimentos, en donde cada pareja deberá cotejar (comparar y examinar) alimentos de igual aporte nutricional, un nutriente por pareja. Luego del tiempo de trabajo, solicite a cada pareja que expongan los alimentos de similar aporte de calorías, proteínas, grasas totales, hidratos de carbono y sodio. Haga una descripción general del etiquetado nutricional y explique la información nutricional, recomendando comparar el aporte nutricional de los alimentos por 100 g de este y no por porción, explicita que esta cambia de una marca a otra.</p> <p>Cierre: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos mensajes de advertencia (sellos negros). Al finalizar despídase y agradezca la asistencia de los participantes destacando la importancia de no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Guías alimentarias.
TALLER	Nº4.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	60-90 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Lleve porotos, frutas y verduras!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer las Guías Alimentarias Chilenas.
RECURSOS	Anexo 6, lápices, hojas.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Inicie dando la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego ponga música invitando a bailar por 5 minutos, luego solicite que los participantes se reúnan en pareja.</p> <p>Desarrollo: Entregue una hoja, en donde cada pareja deberá escribir un pregón de feria que promocioe el consumo de la Guía Alimentaria seleccionada al azar (Anexo 6). De tiempo para preparar el pregón. Solicite a cada pareja que exponga su pregón de feria para seleccionar el mejor. Invite a la creatividad. Explique la importancia de practicar las Guías Alimentarias destacando los beneficios de ellas para la salud.</p> <p>Cierre: Solicite evaluar la actividad realizada, promocioe el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos sellos. Para finalizar despídase de los participantes valorando la participación e invitando a no faltar a las actividades del programa.</p>

TEMA	Colaciones saludables.
TALLER	Nº1.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Colación lista.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar colaciones ricas y sanas.
RECURSOS	Lápices, papelógrafo, cinta adhesiva.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego pregunte a los participantes sobre situaciones del día en que observa que los integrantes de su familia picotean alimentos fuera de los horarios de las comidas establecidas. Anote las respuestas en un papelógrafo.</p> <p>Desarrollo: Invite a los participantes a formar parejas, las que deberán elaborar una colación para cada día de la semana, en el menor tiempo posible, la primera pareja que termine gritará ¡colación lista!</p> <p>Solicite que lean las colaciones que han escrito para ser revisadas, es importante que la revisar usted haga una aproximación del cálculo nutricional, el que no deberá sobrepasar las 150 kilocalorías por colación, si la pareja ganadora sobrepasa las calorías, el juego sigue hasta que las colaciones elaboradas cumplan con el aporte calórico esperado.</p> <p>Dé ejemplos de colaciones saludables y explique la importancia de comer frutas y/o verduras en las colaciones.</p> <p>Cierre: Comente sobre la gran cantidad de nutrientes críticos que contienen los alimentos procesados en pequeñas cantidades, promocióne el consumo de alimentos frescos y naturales.</p> <p>Para finalizar despídase y destaque la importancia de no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Alimentación balanceada.
TALLER	Nº2.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	El lunes comienzo la dieta.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer un plan de alimentación saludable de 1.500 kcal.
RECURSOS	Plumones, papelógrafo, cinta dhesiva.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos, terminado el baile, solicite a los participantes formar 3 grupos.</p> <p>Desarrollo: invite a los participantes a elaborar una minuta de 1.500 a 1800 kcal. Recuerde que los errores identificados son una buena herramienta para educar. Cada grupo expondrá su minuta, explique claramente los pilares de una alimentación balanceada y las consecuencias de las dietas extremas. Es importante que aporte ejemplos o recoja las experiencias de los asistentes.</p> <p>Cierre: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales. Para finalizar, despídase de los participantes agradeciendo la participación y relevando la importancia de no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Etiquetado nutricional.
-------------	-------------------------

TALLER	Nº3.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	La Compra inteligente.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Comprender la información nutricional de los alimentos.
RECURSOS	Lápices, hojas, envases de alimentos (al menos dos iguales de distintas marcas)
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos, al término, solicite que los participantes se reúnan en pareja.</p> <p>Desarrollo: pregunte a los participantes ¿en qué se fija cuando compra algún alimento?, ¿Cuál o cuáles alimentos, son los preferidos por su familia? ¿qué sucede si dejará de comprar alimentos no saludables como bebidas, snack dulces y salados?</p> <p>Solicite que los participantes formen parejas y entregue envases de distintos alimentos, (dos alimentos iguales pero de distinta marca). Invite a la y los participantes a describir los alimentos, anotando lo que les llame la atención.</p> <p>Reflexione y entregue información sobre comprensión de la información nutricional, y de los mensajes de advertencia (sellos negros). Además, entregue tips de la compra inteligente.</p> <p>Cierre: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos mensajes de advertencia (sellos negros). Para finalizar despídase de los participantes, recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Guías alimentarias.
TALLER	Nº4.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Adivina buen adivinador son 10 y son lo mejor.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer las Guías Alimentarias Chilenas.
RECURSOS	Anexo 6, lápices, hojas.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos, solicite a los participantes que se reúnan en pareja.</p> <p>Desarrollo: Entregue una hoja, para que cada pareja escriba una adivinanza relacionada a la Guía Alimentaria seleccionada al azar(Anexo 6). Motive la creatividad. Luego solicite que cada pareja diga su adivinanza para seleccionar la mejor. Promueva adivinar de qué se trata cada adivinanza. Explique la importancia de practicar las Guías Alimentarias, indicando los beneficios de ellas para la salud.</p> <p>Cierre: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos sellos, dé ejemplos. Para finalizar, despídase de los asistentes recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Colaciones saludables.
-------------	------------------------

TALLER	Nº1.
RANGO DE EDAD	Embarazadas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Entre las comidas, no olvides tu colación!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar los alimentos para consumir en las colaciones.
RECURSOS	Hojas, lápices, cinta adhesiva.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Invite a ponerse cómodas para enfrentar el trabajo. Pregunte: ¿Han tenido “antojos”? ¿Qué alimentos son los que desean comer cuando tienen antojos? ¿Qué alimentos comen generalmente entre las comidas? Luego solicite a las participantes que se reúnan en pareja. También puede motivar que compartan anécdotas relacionadas con los antojos.</p> <p>Desarrollo: Solicite a cada pareja elaborar una minuta de colaciones para media mañana a lo menos para tres días. Luego las parejas deberán pegar, en una parte de la sala, las colaciones elaboradas y explicar por qué se proponen esas colaciones.</p> <p>Cierre: Retome las colaciones que son saludables y explique la importancia de la calidad nutricional de las colaciones consumidas en esta etapa de la vida y el impacto en el incremento de peso apropiado, seleccionen en grupo las colaciones mas adecuadas.</p> <p>Para finalizar despídase de las asistentes recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Alimentación balanceada.
TALLER	Nº2.
RANGO DE EDAD	Embarazadas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡No hay que comer por dos!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer un plan de alimentación saludable durante el embarazo.
RECURSOS	Lápices, hojas.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a las participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación, para luego dar comienzo al taller, solicitando que las participantes se reúnan en pareja. Explique que es muy importante que aclaren sus dudas sobre un plan de alimentación saludable.</p> <p>Desarrollo: Proponga estructuras de cada comida con algunos errores, los que tendrán que ser identificados y comentados por las participantes. Ejemplo (Desayuno: 2 panes con agregado, 1 taza grande de leche con 3 cucharadas de azúcar, una fruta y un yogur).</p> <p>Cierre: Permita la formulación de preguntas o dudas sobre los errores identificados. Comente lo importante de la alimentación saludable durante el embarazo, y de comer cantidades apropiadas. Para finalizar despídase de las participantes, recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Etiquetado nutricional.
TALLER	Nº3.

RANGO DE EDAD	Embarazadas.
TIEMPO	30 a 60 minutos
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	La Compra inteligente.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Comprender la información nutricional de los alimentos.
RECURSOS	Lápices, hojas, envases de alimentos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a las participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego inicie con las preguntas: ¿En qué se fijan cuando compran un alimento? ¿Cómo se puede identificar un alimento que tiene un alto aporte calórico? ¿Qué entiende de la información nutricional de los alimentos? Luego solicite que los participantes se reúnan en pareja.</p> <p>Desarrollo: Entregue distintos envases de alimentos a cada pareja. La tarea consiste en que cada pareja agrupe por el contenido de nutrientes que contenga cada alimento, por ejemplo: grupo 1, entregará envases que deberán agrupar por similar contenido de grasas totales. Luego entregue pequeños tips (recomendaciones o sugerencias) para una compra inteligente, explicando cómo comparar el aporte nutricional entre dos alimentos (comprar por 100 g de alimentos clarificando que las porciones cambian de una marca a otra). Explique claramente el fundamento de los mensajes de advertencia (sellos en los alimentos).</p> <p>Cierre: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos sellos. Para finalizar, despídase de las participantes valorando su participación, recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

COMPONENTE	Guías Alimentarias.
TALLER	Nº4.
RANGO DE EDAD	Embarazadas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Guiando mi alimentación.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar las Guías Alimentarias Chilenas (GABA) y comprender los beneficios de una alimentación saludable.
RECURSOS	Lápices, Anexo 6, cinta adhesiva, y otros mensajes alimentarios.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Inicie el taller con las siguientes preguntas: ¿Qué mensajes recuerda haber visto que promocioe alimentos? ¿Qué promoción de alimentos le ha llamado más la atención? ¿Por qué? ¿Qué mensajes saludables ha visto usted? ¿Cómo identifica que es un mensaje de alimentación saludable?</p> <p>Desarrollo: Disponga en una mesa una serie de mensajes alimentarios Anexo 6, coloque mensajes repetidos que contienen las GABA y otros que publicitan alimentos con altos contenidos de nutrientes críticos. (buscar mensajes en revistas) Solicite a cada participante pegar en una parte visible del cuerpo tres o más mensajes que identifique la alimentación de ella. Cada participante mostrará los mensajes seleccionados para comentar su elección. Luego explique las GABA, haciendo énfasis en sus beneficios y lo importante de cumplir con ellas durante el embarazo.</p> <p>Cierre: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos mensajes de advertencia (sellos negros) Para finalizar, despídase de los participantes valorando la asistencia y la importancia de no faltar a las sesiones del programa.</p>

Los talleres de huerto colocarlos al final de todos los talleres

TEMA	Huertos urbanos.
TALLER	N° 1.
RANGO DE EDAD	Todos los rangos de edad.
TIEMPO DEL TALLER	60-90 Minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Un huerto móvil.
OBJETIVOS	Elaborar almácigos en contenedores desechables.
RECURSOS	Botellas plásticas, semillas, tierra de hoja, agua, palos de maqueta, cartulina, bolsas de basura.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Cada uno de los profesionales: nutricionista, psicólogo(a) y el profesional de la actividad física, dan la bienvenida a los participantes a este taller y explican el objetivo de la sesión. Antes de comenzar la actividad, los profesionales solicitan a los participantes que se presenten y preguntan si alguno de ellos tiene huerto en su casa y cómo ha sido su experiencia.</p> <p>Los profesionales explican lo que es un almacigo y comentan de los beneficios del consumo diario de verduras y frutas frescas.</p> <p>Desarrollo: Distribuyan las almacigueras (pueden ser cajas de leche, helados, botellas, o cajones de feria, etc) a los grupos, las que deberán ser llenadas con tierra de hoja o compost. Luego cada familia debe sembrar las semillas, que entregan los profesionales, para luego regar.</p> <p>Cierre: Por turnos, comenten los beneficios de tener un huerto en casa (nutricionales y emocionales). Permitan que los participantes comenten y expongan opiniones sobre la actividad, los pros y contras de desarrollarla en casa. El equipo se despide de los participantes y les recuerda no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	Huertos urbanos.
TALLER	Nº2.
RANGO DE EDAD	Todos los rangos de edad.
TIEMPO	60-90 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Mi huerto portátil.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conocer los beneficios de tener un huerto en el hogar.
RECURSOS	Huerto comunitario, transporte, sombrero, zapatos cómodos y bloqueador solar, almácigos, semillas, agua para regar.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Cada uno de los profesionales: nutricionista, psicólogo(a) y el profesional de la actividad física, dan la bienvenida a los participantes a este taller y explican el objetivo de la sesión. Antes de comenzar la actividad, soliciten que cada participante se presente, luego inicien preguntando si alguno de ellos tiene huerto en su casa y cómo ha sido su experiencia.</p> <p>Expliquen lo que es un almácigo y comenten los beneficios del consumo diario de verduras y frutas frescas.</p> <p>Desarrollo: En conjunto visiten un huerto de la comuna donde se explicará, a modo general, los pasos para hacer un huerto. Luego distribuyan las almacigueras, las que deben ser construidas por los participantes, para sembrar las semillas. Promuevan el cuidado del almácigo.</p> <p>Cierre: Por turnos, comenten los beneficios de tener un huerto en casa (nutricionales y emocionales) entreguen material complementario de apoyo. Como equipo se despiden de los participantes y les recuerdan no faltar a las sesiones del programa.</p>

CIRCULOS PSICOLÓGICOS DEL PROGRAMA ELIGE VIDA SANA (EVS)

TEMA	EL AUTOCAUIDADO.
TALLER	N° 1.
RANGO DE EDAD	0 a 6 Años.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Madres y/o cuidadores, niños y niñas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Poco pero bueno y acepto los cuidados de mi familia.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Fortalecer situaciones en las que padres y/o cuidadores ayudan a cuidar la salud del niño o niña.
RECURSOS	Sillas o cojines para sentarse.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, inicie con una ronda de presentación de los participantes. Solicite a las madres y/o cuidadores presentar a los niños y niñas, pida a los hijos presentar a sus padres y/o cuidadores, sólo si es posible, puede modelar con ejemplos.</p> <p>Desarrollo: Guíe la sesión indagando los motivos por los que se asiste al taller, use la marca textual: “Estoy aquí porque...”, procure que todos respondan. Enfoque este momento en la reflexión de los niños para cuando los padres dicen cosas como: “no debes comer más de ese alimento porque...” o al contrario, “hijo debes comer legumbres porque...”. Motive este momento usando preguntas movilizadoras o ejemplificando. Luego guíe la conversación hacia la importancia del cuidado de la familia para fortalecer la autoeficacia y autocuidado del niño o niña relacionado con la alimentación y la actividad física</p> <p>Cierre: Agradezca a las madres y/o cuidadoras por cuidar la salud de los niños y niñas asistiendo al taller, entregue algunos tips (sugerencias o recomendaciones) para motivar una conducta más saludable. Para finalizar despídase de los asistentes e invite a participar de las actividades del programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	N° 2.
RANGO DE EDAD	0 a 6 años.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Madres y/o cuidadores, niños y niñas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	La alimentación está en mis manos y el control de mis emociones también.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar las emociones que motivan el consumo de alimentos.
RECURSOS	Sillas o cojines para sentarse.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo del taller, proponga una dinámica de presentación de los asistentes. Procure incorporar a los niños y niñas en estas presentaciones.</p> <p>Desarrollo: Motive a los asistentes para que digan nuevamente su nombre, junto con su comida o alimento preferido, expresando cómo se sienten cuando lo comen o cómo se sienten cuando no pueden comerlo. Modele usted esta actividad.</p> <p>Posibles ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi nombre es Catalina, mi plato favorito es nugget de pollo y papas fritas. Cuando como esa comida mi corazón se siente feliz. - Cuando mi papá me visita, siempre trae una golosina (negrita) y en el colegio me encanta comerlas porque me recuerda estar con él. <p>Lean en conjunto el listado de las emociones (que usted anotó en un lugar visible) y luego subrayen aquellas que experimentan a menudo.</p> <p>Conecte con la comida el trabajo anterior, clarifique que en algunos casos una emoción (alegría, felicidad, tristeza y/o rabia) puede estar asociada a la comida, proponga la reflexión que apunte a que las emociones se expresan y “no se comen”, guíe el momento para que se reflexione sobre la responsabilidad personal de autocontrol (si el grupo y tiempo lo permite, trabaje un ejercicio de meditación)</p> <p>Cierre: Trabaje sobre “reconocer e identificar emociones” y el “autocontrol”, y su respectiva representación. Finalice despidiéndose y motivando la participación en el programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER Nº	Nº 3.
RANGO DE EDAD	0 a 6 años.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Madres y/o cuidadores, niños y niñas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Los colores de las emociones I
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar emociones relacionadas con la alimentación.
RECURSOS	Cuento “El Monstruo de los colores” en video o escrito, música para ambientar en caso de relatar el cuento o pantalla si lo bajara desde internet, lápices de colores, hojas.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación de los padres y/o cuidadores, y de los niños y niñas que quieran y puedan hacerlo. Luego, pregunte sobre las emociones que creen que existen y las presenta. otra posibilidad es hacer referencia a películas o canciones que muestran emociones fácilmente identificables.</p> <p>Desarrollo: Lea el texto a modo de “Cuenta Cuentos” “El monstruo de los colores” la idea es realizar esta actividad de manera lúdica y muy interactiva. Recree voces, apóyese en música para ambientar o un objeto mágico como un sombrero. También puede buscar el cuento en www.youtube.com Permita que se sienten en el suelo o de manera libre. Cierre este momento con una pequeña reflexión para dar inicio a un momento de juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con los niños a identificar en su cuerpo las diferentes emociones y cómo van cambiando de color ellos mismos dependiendo de la emoción que sienten. - Jugar a “1, 2 3 EMOCIÓN ES...”, antes de detener la música gritar la emoción que los niños deben representar con el cuerpo. - Pintar una imagen del monstruo del color de la emoción que están vivenciando en el “aquí y ahora”. <p>Es importante que usted se involucre, no sólo guíe el juego sino que también juegue.</p> <p>Cierre: Reflexione sobre cómo cada uno puede ser libre de sentir diferentes emociones. Está permitida la tristeza, la rabia, la alegría y el amor, pero en ningún caso ellas se asocian con la acción de comer o de no comer. Profundice en esta idea, preguntando qué les ha gustado de la sesión.</p> <p>Para finalizar despídase de los asistentes invitando a seguir participando de las actividades del programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	N° 4
RANGO DE EDAD	0 a 6 años.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Madres y/o cuidadores, niños y niñas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Los colores de las emociones II
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar y reconocer emociones relacionadas con la alimentación.
RECURSOS	Revistas viejas – Tijeras – Cartulinas – pegamento – música para asociar emociones – cuento “
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida al grupo explicando el objetivo de la sesión, haga una breve reflexión conectando la sesión anterior y/o invitando a los niños a recordar emociones que han vivido durante la semana o durante el día. Puede motivar asociando la emoción a un color y preguntando ¿De qué color te sentiste?</p> <p>Desarrollo: Retome el libro “El monstruo de los colores” y recuerden en conjunto las imágenes de los Monstruos de las emociones pintados.</p> <p>Es interesante revisar en cuántos contextos están presentes las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por ello, entregue a los niños revistas para que a través de algunas fotografías puedan identificar emociones en imágenes que luego compondrán en un collage. Para este momento divida el grupo en 4 o 5 grupo para que cada grupo represente una emoción. - Así como las imágenes se ven, también se escuchan y se bailan. Ponga música que despierte diferentes emociones para que los niños identifiquen y bailen libremente y nombren la emoción que sienten. Por ejemplo: Baladas, rock, heavy metal, música de carnaval, otros. <p>Cierre: Reflexione sobre cómo cada uno puede ser libre de sentir diferentes emociones. Está permitida la tristeza, la rabia, la alegría y el amor, pero en ningún caso ellas se asocian con la acción de comer o de no comer. Profundice en esta idea, preguntando qué les ha gustado de la sesión.</p> <p>Para finalizar despídase de los asistentes invitando a seguir participando de las actividades del programa.</p> <p>(*) Recomendación para el profesional: Para que haya aprendizaje o introyección del objetivo, los niños deben repetir acciones, por ello este taller es similar al anterior.</p>

TEMA	EL AUTOCUIDADO.
TALLER	Nº 1.
RANGO DE EDAD	6 a 10 años.
TIEMPO	30-60 minutos
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Acepto el desafío de autocuidarme.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar situaciones familiares de autocuidado.
RECURSOS	Hojas blancas, lápices de colores.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga una presentación de los miembros del grupo. Por ejemplo, cada niño o niña dirá su nombre y nombrará su fruta o verdura favorita.</p> <p>Desarrollo: Guíe la conversación indagando el motivo inicial de consulta, use la marca textual: “Estoy aquí porque...”. Explique lo que significa la “restricción alimentaria”, “la reducción de porciones” comentando sobre las cantidades y porciones de ingesta diaria. Promueva el momento para que el niño o niña identifique cómo se siente cuando debe escoger alimentos saludables y como ello fomenta su nivel de autocontrol. Use algunas de las siguientes preguntas: Pregunta 1: ¿Cómo me siento cuando mamá me dice que debo comer poquito de eso que me gusta tanto (chocolates, golosinas, otros) Pregunta 2: ¿Cómo me comporto cuando me dicen que no coma más de algo que me gusta mucho? ¿Qué cosas hago? Pregunta 3: ¿Cómo crees que se siente mi mamá y/o cuidadora cuando respondes mal si ella te quiere cuidar con la alimentación? Pregunta 4: ¿Es bueno o malo que mis padres y/o cuidadora me ayude a cuidar mi cuerpo? Acompañar en la reflexión del niño o niña indagando sobre el nivel de autocuidado.</p> <p>Cierre: Guíe la conversación del cierre hacia el desafío de AUTOCUIDARME y tener un cuerpo saludable. Despídase y valore la participación, invite a seguir participando del programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	Nº 2.
RANGO DE EDAD	6 - 10 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Cambiando el foco de la alimentación.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar las emociones que gatillan hábitos alimentarios saludables y no saludables.
RECURSOS	Fichas, plumones, cinta adhesiva.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, reciba a los participantes con presentaciones novedosas, por ejemplo, usted los puede presentar. Es importante que al presentarse los niños y niñas indiquen su comida favorita y la emoción que los lleva a comer eso.</p> <p>Desarrollo: Reúna al grupo en círculo, pregunte qué emociones conocen, escríbalas en un lugar visible a medida que son nombradas, pida que hagan un gesto corporal para cada una. Guíe la conversación hacia la idea de cómo las emociones pueden hacernos escoger diferentes tipos de comida, oriente el trabajo hacia cómo poder cambiar la conducta de ingesta alimentaria hacia otro foco.</p> <p>Haga preguntas de cómo resuelven las emociones o cómo sería posible hacerlo, en cada frase que identifique el niño o la madre-padre sobre su emoción usted podrá preguntar: ¿En vez de comer algo, cuando te sientes así..., qué crees que podrías hacer?. Entregue las fichas y plumones, para anotar las posibles acciones que “cambian el foco”. Por ejemplo:</p> <p>Frase 1: Cuando estoy triste me gusta comer chocolates.</p> <p>Frase 2 (mejorada): Cuando esté triste pintaré un mandala.</p> <p>Cierre: Genere un espacio para realizar un compromiso personal donde diga “Yo me comprometo con mi cuerpo y mis emociones las autorregulo buscando una nueva acción”.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	Nº3.
RANGO DE EDAD	6 a 10 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	El inspector de las EMOCIONES.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar emociones básicas.
RECURSOS	Cuento “El Monstruo de los colores”, música para ambientar, instrucciones de juegos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación, pregunte sobre las emociones que creen que existen. otra posibilidad es hacer referencia a películas o canciones que muestran emociones fácilmente identificables.</p> <p>Desarrollo: Lea el texto a modo de “Cuenta Cuentos” “El monstruo de los colores” la idea es realizar esta actividad de manera lúdica y muy interactiva. Recree voces, apóyese en música para ambientar o un objeto mágico como un sombrero. También puede buscar el cuento en www.youtube.com Permita que se sienten en el suelo o de manera libre. Cierre este momento con una pequeña reflexión para dar inicio a un momento de juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugar con los niños a identificar diferentes emociones de la vida cotidiana y cómo van cambiando de color ellos mismos dependiendo de la emoción que sienten. Ejemplo: me pongo rojo cuando no me compran un helado, pero desaparece cuando mi mamá me dice que iremos a la plaza a jugar. <p>Cierre: Reflexione sobre cómo cada uno puede ser libre de sentir diferentes emociones. Está permitida la tristeza, la rabia, la alegría y el amor, pero en ningún caso ellas se asocian con la acción de comer o de no comer. Profundice en esta idea, preguntando qué les ha gustado de la sesión.</p> <p>Para finalizar despídase de los asistentes invitando a seguir participando de las actividades del programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES
TALLER	N° 4.
RANGO DE EDAD	6 a 10 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Si sabe la emoción: baile.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar y reconocer emociones básicas.
RECURSOS	Parlante y música para bailar.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida al grupo explicando el objetivo de la sesión. Invite a los niños y niñas a recordar emociones que han vivido durante la semana o durante el día.</p> <p>Desarrollo: nombre las emociones básicas e invite a los niños y niñas a reflexionar sobre la emoción que mas los identifica en el día a día.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Busque música que despierte diferentes emociones y que los niños deberán identificar y bailar. Por ejemplo: Baladas, rock, heavy metal, música de carnaval, otros. <p>Cierre: Guíe la reflexión para que cada uno valore que se puede ser libre de sentir diferentes emociones. Está permitida la tristeza, la rabia, la alegría y el amor, pero debemos manejarlas y controlarlas.</p> <p>Finalice despidiéndose e invitando a seguir participando de las actividades del programa. Valore la participación en la sesión.</p> <p>(*) Recomendación para el profesional: Para que haya aprendizaje o introyección del objetivo, los niños deben repetir acciones, por ello este taller es similar al anterior.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES
TALLER	N° 1
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	El cuidado emocional de los superhéroes.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar emociones asociadas a los estilos de vida saludables.
RECURSOS	Imágenes de súper héroes expresando diferentes emociones.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, promueva una ronda de preguntas asociadas al motivo del porqué están en el Programa, cuáles son sus expectativas y qué esperan resolver. Usted debe intentar identificar al participante según la etapa de cambio que Prochaska propone, sólo como medio de diagnóstico.</p> <p>Desarrollo: Identifique el motivo de consulta, que generalmente es “Bajar de peso”, “cuidarme”, “aprender a comer saludable”, otros. Dirija la conversación hacia las motivaciones personales y familiares que tiene relacionadas a la participación en el programa. Use preguntas como: ¿A qué creen que se debe tu sobrepeso? ¿Qué estaremos haciendo mal? ¿Creen que hay alguna emoción a la base para incrementar la ingesta de alimentos? Asocian el subir o bajar de peso a alguna emoción como: amor, tristeza, alegría, ira o miedo?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muestre imágenes de superhéroes donde representen diferentes emociones... Los superhéroes también sienten, y así como todas las personas, es importante reconocer las emociones en mí, aquellas que me movilizan en positivo y en negativo... - Guíe para que se identifiquen las emociones que siento “aquí y ahora” frente al tratamiento que recién comienzo. <p>Cierre: terminar la actividad con preguntas como: ¿Bajo qué emoción se van hoy a su casa? ¿Qué esperan para la siguiente sesión? Entre otras. Apoye y guíe al grupo a realizar un cierre afectuoso y recuerde asistir a las actividades del programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	N° 2
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Equilibrando mis emociones.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar herramientas que gatillen hábitos saludables.
RECURSOS	
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida que hoy se presenten de una manera diferente. Buscando asociar las emociones con las elecciones de comida. Use la siguiente marca textual: “Hola, mi nombre es... , cuando me siento feliz me gusta comer chocolates”. “Hola, soy..., cuando me enojo, no como nada”.</p> <p>Desarrollo: Guíe la conversación en base a la asociación que existe entre la comida y la emoción que siente cada uno. Promueva que el grupo identifique emociones y situaciones en las que “ingerí en exceso... alimento o cuando no quise comer ningún alimento porque...”. Promueva el Juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Divida al grupo en 5 equipos de 2 o 3 personas que representarán una emoción cada uno. Luego deberán dramatizar una escena donde hayan vivido alguna situación antes mencionada. Pero ahora transformándola, esto es, haciendo intervención en la escena para cambiar en positivo alguna parte de la historia y ayudar al protagonista a que finalmente busque otro medio de autorregulación que no sea la comida. <p>Cierre: Guíe al grupo en reflexiones acerca de la Identificación de emociones versus identificación de situaciones que podrían llevarme a comer más de la cuenta o poco saludable. Finalice con una despedida afectuosa, destacando la participación en la sesión.</p>

TEMA	LA AUTOEFICACIA
TALLER	Nº 3
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Mr. Ansioso ¡desaparece!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar herramientas de autorregulación de hábitos alimentarios.
RECURSOS	El profesional deberá revisar información sobre la ansiedad (existen varios materiales en www.youtube.com)
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, inicie el taller preguntando al grupo, “¿Qué es la ansiedad?, “¿Alguien ha sentido ansiedad?”. Construyan en grupo una definición para el concepto.</p> <p>Desarrollo: Dramatice aspectos de la ansiedad y se transformará en MR. ANSIOSO, el objetivo de esta aparición es pedir ayuda a los participantes para que MR. ANSIOSO desaparezca. Abra el diálogo y estar atento a lo que los participantes van comentando. Si capta elementos importantes debe detenerse y clarificar o apoyar el momento.</p> <p>Cierre: Busque que los participantes concluyan sobre la definición de Ansiedad, en conjunto describan qué hacer cuando la ansiedad aparece y cómo aprender a autoregularse. Puede usar tarjetas o palabras claves. Finalice con la despedida emotiva y destaque la participación en la sesión.</p>

TEMA	LA AUTOEFICACIA
TALLER	N° 4
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Querer es poder!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Conseguir mis metas resumiendo y usando lo aprendido.
RECURSOS	Tarjetas, plumones, cinta adhesiva.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Tome como foco las emociones, la ansiedad y cómo autoregularse. Pregunte a los participantes ¿cómo se sienten hoy? ¿Cómo ha sido la semana? ¿Qué dificultades con la comida han tenido que sortear durante este proceso? ¿Cómo lo resolvieron?</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solicite a los participantes, escribir las emociones que identificaron al ingresar al programa, durante el programa y ahora. (no más de tres por categoría), - Agrupe las tarjetas por categoría y péguelas en un lugar visible. Reflexione en grupo con la información de cada categoría y oriente la conversación hacia la importancia de la autoeficacia. Resalte la frase YO PUEDO CONSEGUIR MIS OBJETIVOS, YO PUEDO. <p>Cierre: Finalice con la despedida emotiva y destaque la participación en la sesión</p>

TEMA	LA MOTIVACIÓN.
TALLER	Nº 1
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Yo soy mi motor de motivación!.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar las motivaciones para mejorar la adherencia al programa.
RECURSOS	Sillas o cojines para sentarse
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, promueva la presentación de los participantes. Solicite que comenten cuál es la motivación que los trajo al programa. Identifique en la etapa del cambio que se encuentra el usuario.</p> <p>Desarrollo: identificar en qué nivel de conexión se encuentran con ellos mismos para enfrentar este desafío de bajar de peso. Guíe la conversación sobre la importancia que debe existir de estar conectados entre el “Cuerpo, la mente y la emoción” y de la energía personal que debemos tener para asumir la constancia en este plan. Solicite a cada participante buscar sus 3 palabras o frases motivadoras ejemplo: ¡vamos que se puede!, ¡un día más de logros!, invítelos a reflexionar y motivarse a no abandonar la adopción de hábitos saludables.</p> <p>Cierre: Finalice la actividad acogiendo las emociones vividas en la jornada e invitándolos al siguiente taller.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	Nº 2.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar las emociones predisponentes en el proceso de adopción de hábitos saludables.
RECURSOS	Sillas o cojines para sentarse.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, indague con los participantes cómo les ha ido con los compromisos en sus metas, qué es lo que ha sido lo más difícil de sobrellevar pensando en los primeros momentos del proceso de cambio de alimentación.</p> <p>Desarrollo: Solicite a cada participante a expresar cómo se ha sentido en este tiempo de cambios. Indague sobre qué emoción han sentido cuando se han visto enfrentado a situaciones donde deben restringir la ingesta de alimentos. Luego comente sobre algunos recursos personales que pueden ocupar para modificar la emoción y volver al objetivo. (Inteligencia Emocional)</p> <p>Trabaje para identificar el MOTIVO DE LAS EMOCIONES que han sentido. Explícite que la clave no está en ignorar las emociones, si no que en reconocerlas y saber porque le ocurren.</p> <p>Cierre: Motive una reflexión colectiva de cómo se han sentido en la actividad y de cómo les ayuda esta actividad en su plan o meta. Despídase amablemente e invite a participar de las actividades del programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	N° 3.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Si me caigo... ¡me paro y avanzo!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar barreras para adoptar hábitos alimentarios saludables
RECURSOS	Sillas o cojines para sentarse, plumones, pizarra u hojas o tarjetas para anotar tips.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, haga una presentación y pregunte cómo les ha ido con sus compromisos con el plan personal.</p> <p>Desarrollo: Pida que nombre situaciones cotidianas en las que se han sentido con dificultad para sobrellevar su plan alimentación, indague sobre qué han hecho para superarlas o si no han podido y cómo se han sentido con ello.</p> <p>En conjunto los participantes, profesionales psicólogo y nutricionista, elaboran tips (consejos o sugerencias) para ayudar a los participantes a enfrentar con mejores herramientas las situaciones cotidianas. Trabajen ideas que refuercen el continuar con el tratamiento a pesar de las caídas, trabajar la idea de darse ciertos permisos evitando la palabra “premios vinculados a la comida” relacionados con el logro de algunas metas propuestas.</p> <p>Cierre: Promuevan que cada participante reflexione sobre los tips entregados y con su conciencia, de acuerdo a lo que a participante le haga mayor sentido. Despídase afectuosamente e invite a participar de las actividades del programa.</p>

TEMA	LA AUTOEFICACIA
TALLER	Nº 4
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	No puedo, no quiero, ¡LO LOGRÉ!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Fortalecer la autoeficacia relacionadas con la alimentación saludable y la actividad física.
RECURSOS	Tarjetas, plumones, cinta adhesiva.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Tome como foco las emociones, la ansiedad y cómo autorregularse. Pregunte a los participantes ¿Qué dificultades con la comida han tenido que sortear durante este proceso? ¿Cómo lo resolvieron?</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solicite a los participantes, formar un círculo, y reflexionen sobre las estrategias utilizadas para fortalecer la autoeficacia y sobre las barreras que aún presentan para adoptar estilos de vida saludables. - Oriente la conversación hacia la importancia de la autoeficacia. Resalte la frase YO PUEDO CONSEGUIR MIS OBJETIVOS, ...YO PUEDO. <p>Cierre: Finalice con la despedida emotiva y destaque la participación en la sesión.</p>

TEMA	LA MOTIVACIÓN.
TALLER	Nº 1.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Identificando mi motivación.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar motivaciones para la adopción de una alimentación saludable.
RECURSOS	Lápices y hojas, sillas y mesas.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida al programa explicando el objetivo de la sesión, promueva la presentación de los participantes del grupo. Solicite que comenten cuál es la motivación que los trajo al programa. Usted debe ser capaz de identificar en la etapa del cambio que se encuentra el usuario.</p> <p>Desarrollo: Pida identificar en qué nivel de conexión se encuentran con ellos mismos para enfrentar este desafío de bajar de peso. Guíe la conversación sobre la importancia que debe existir de estar conectados entre el “Cuerpo, la mente y la emoción” y de la energía personal que debemos tener para asumir la constancia en este plan.</p> <p>Motive a que cada miembro escriba una carta dirigida a sí mismo, deseándose fuerza y éxito para conseguir su meta. Finalizando la carta la deben firmar con la frase: YO ME COMPROMETO CONMIGO MISMO, ASUMO EL DESAFIO DE CUIDARME.</p> <p>Cierre: Concluya la actividad acogiendo las emociones vividas en la jornada. Invitándolos al siguiente taller.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES
TALLER	N° 2.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar las emociones gatillantes de conductas y preferencias alimentarias.
RECURSOS	Sillas o cojines para sentarse.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, indague cómo les ha ido con los compromisos en sus metas y sobre qué es lo que ha sido lo más difícil de sobrellevar pensando en los primeros momentos del proceso de cambio de alimentación.</p> <p>Desarrollo: Usando la gesticulación y/o todo el cuerpo, promueva que cada participante muestre cómo se ha sentido en este tiempo de cambios. Plantee preguntas sobre qué emoción han sentido cuando se han visto enfrentado a situaciones donde deben restringir la ingesta de alimentos. Luego comente sobre algunos recursos personales que pueden ocupar para modificar la emoción y volver al objetivo. (Inteligencia Emocional)</p> <p>Comentario: Identificar el MOTIVO DE LAS EMOCIONES que han sentido. (La clave no está en ignorar las emociones, si no que en reconocerlas y saber porque le ocurren).</p> <p>Cierre: Invite y guíe la reflexión colectiva de cómo se han sentido en la actividad y de cómo les ayuda esta actividad en su plan o meta. Despídase amablemente e invite a participar de las actividades del programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	N° 3.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Lo bueno de pasado vuelve al presente.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar situaciones cotidianas y las emociones que debo enfrentar para mantener mi plan alimenticio.
RECURSOS	Sillas o cojines para sentarse, fotografías de los participantes que representan una etapa de vida entre los 15 a 40 años.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pregunte cómo les ha ido con los compromisos adquiridos durante la participación en el programa.</p> <p>Desarrollo: Pida que observen su fotografía y que relaten que rescataría de las etapas vividas. (oriente la reflexión hacia hábitos de alimentación y actividad física pérdidas y que quisiera rescatar). Luego identifique situaciones cotidianas en las que podría retomar algunos hábitos saludables.</p> <p>En conjunto los participantes y los profesionales Trabajan ideas que refuercen el continuar con la alimentación saludable a pesar de las caídas y la edad.</p> <p>Cierre: Invite y guíe la reflexión colectiva de cómo se han sentido en la actividad y de cómo les ayuda esta actividad en su plan o meta. Despídase amablemente y motive a participar de las actividades del programa.</p>

TEMA	LA AUTOEFICACIA
TALLER	N° 4
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Nunca es tarde para lograrlo!
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Fortalecer la autoeficacia en el cuidado de la salud.
RECURSOS	Sillas o cojines para sentarse.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Tome como foco las emociones y el autocuidado. Pregunte a los participantes ¿Cómo describiría a su familia o las personas con quién vive? ¿Qué cosas hace por su familia? ¿qué cosas hace para usted? ¿cuánto tiempo del día utiliza para usted? ¿Cómo cree usted que cuida su salud?</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solicite a los participantes, formar un círculo, y reflexionen sobre el tiempo y las instancias que utilizan los participantes para cuidar su salud. Comente sobre las barreras que aún presentan para adoptar estilos de vida saludables. - Oriente la conversación hacia la importancia del autocuidado. Resalte la frase YO SOY RESPONSABLE DE MI SALUD Y DE MIS ACTOS. <p>Cierre: Finalice con la despedida emotiva y destaque la participación en la sesión.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES
TALLER	Nº 1.
PARTICIPANTES DEL TALLER.	Embarazadas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	La alimentación y las emociones.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar conductas que fomentan los estilos de vida durante el embarazo.
RECURSOS	Hojas de block grande, tijeras y pegamento. Revistas, periódicos, recortes e imágenes de emociones, sillas o cojines para sentarse.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a las participantes explicando el objetivo de la sesión, utilice una dinámica grupal de distensión para ir presentándose y verbalizando sus motivaciones de estar aquí.</p> <p>Desarrollo: Forme parejas y ponga a disposición del grupo revistas, periódicos, recortes e imágenes de diferentes emociones que vinculan a la alimentación.</p> <p>Posibles preguntas a trabajar que deben ser conectadas con las imágenes.</p> <p>¿En la actualidad, cuáles son las emociones que sienten al comer? ¿cómo afecta al embarazo nuestros hábitos alimentarios? ¿La alimentación influye en nuestros cambios de ánimo? ¿Es importante la alimentación para el desarrollo intelectual de nuestros hijos? ¿los antojos durante el embarazo existen?</p> <p>Invite a reflexionar a los participantes lo que significa vivir un embarazo feliz, responsable y consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.</p> <p>Cierre: Motive a que cada participante reconozca su responsabilidad de alguna conducta alimentaria dañina que esté realizando actualmente y pueda proponer algún cambio de manera interna o verbalizándola a sus compañeras si lo desea.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	Nº 2.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Embarazadas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Los sentidos y el alimento.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Fortalecer emociones positivas vinculadas a los alimentos saludables.
RECURSOS	Alimentos con aroma significativo fácil de manipular (cascaras de limón, hiervas) y un cojín o silla para sentarse, pañuelo para vendar los ojos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, trabaje una ronda de presentación y utilice una dinámica grupal de distensión y comunicación.</p> <p>Desarrollo: Invite a las participantes a formar parejas, cada una en un cojín o silla se sentará frente a su pareja, una de la pareja tendrá los ojos vendados y con actitud receptiva su compañera le irá acercando a su nariz diferentes aromas de alimentos, por aproximadamente un minuto, para sentir y evocar situaciones asociadas a ese aroma. Luego será el turno de su compañera. Promueva preguntas como: ¿qué sienten?, ¿qué recuerdan?, ¿cómo se sentirá el cuerpo al comer este alimento?</p> <p>Luego pida a todos los participantes, cerrar sus ojos y participar de imaginación que debe guiar a la comprensión del valor de los alimentos saludables y la conexión con la salud y las emociones.</p> <p>Cierre: Ofrezca la palabra para compartir lo que sintieron, cómo resolvieron las preguntas, señalar la importancia de identificar nuestras necesidades corporales y emocionales, identificar aquellas conductas automáticas o adictivas y sugerir espacios de relajación y conexión personal.</p> <p>Para finalizar, en una palabra describir la experiencia de la sesión. Despídase amablemente e invite a participar de las actividades del programa.</p>

TEMA	LAS EMOCIONES.
TALLER	Nº 3.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Embarazadas.
TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Manejando las emociones.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Identificar las acciones que generan emociones positivas y/o negativas relacionadas con los hábitos alimentarios.
RECURSOS	Papelógrafo y plumones, y papeles con distintas escenas de emociones asociadas.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, abra una ronda de presentaciones. Invite a los participantes a sentarse formando un semicírculo para dar inicio a la actividad.</p> <p>Desarrollo: Pregunte a las participantes ¿conocen la diferencia entre emociones y sentimientos?. A partir de las respuestas, hace una breve exposición de la diferencia entre emociones y sentimientos.</p> <p>Luego, cada participante deberá actuar una situación que tiene una emoción asociada. Para ello, entrega escrita una de las escenas contempladas previamente. Hagan un análisis en conjunto de esa emoción ejemplo: emoción: rabia, correlato físico: constricción de la cara y rigidez corporal, acciones inadecuadas de la emoción: agresión física o verbal, acciones adecuadas de la emoción: verbalizar la molestia y aplicar técnicas para controlar los impulsos (respirar y contar hasta 10).</p> <p>Cierre:</p> <p>Se realizará reflexión final sobre las emociones, su reconocimiento y expresión. “Las emociones son necesarias, y todas tienen su función. Lo importante es saber reconocer que situaciones, elementos o personas las generan, intentar potenciar las emociones positivas que me hacen sentir bien y manejar de manera asertiva aquellas que me invaden de manera negativa. Despídase amablemente e invite a participar de las actividades del programa.</p>

TEMA	LA AUTOEFICACIA
TALLER	Nº 4.
PARTICIPANTES DEL TALLER	Embarazadas.
TIEMPO	30 - 60 minutos
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	la clave del éxito está en mí.
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA GRUPAL	Favorecer la autoeficacia desarrollando habilidades para enfrentar situaciones de estrés.
RECURSOS	Mesa amplia, hojas blancas y lápices. Música
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida a las participantes explicando el objetivo de la sesión. utilizando una dinámica grupal los invitará a pensar sobre los desafíos propuestos durante el programa e indagará sobre los éxitos y fracasos.</p> <p>Desarrollo: Entregue una hoja y lápiz a cada participante, se sentarán en la mesa lo más cómodas posible y solicite: “Dividirán la hoja en cuatro recuadros, en el cuadrado superior izquierdo escribirán aquellas capacidades, habilidades y elogios recibidos. En el cuadro superior derecho escribirán episodios positivos del que fueron protagonistas de reconocimiento familiar, social, académico o laboral; o algún aspecto personal que crea haber mejorado. En la parte inferior izquierda escribirá sus deseos, metas o expectativas futuras. Por último, en el recuadro inferior derecho escribirá alguna actividad que realizaba en su infancia gratamente y quisiera volver a experimentar en la actualidad”.</p> <p>Cierre: Guíe la reflexión grupal sobre la importancia de reconocer aspectos positivos de la vida, valorar los logros personales, identificando obstáculos en la adquisición de conductas saludables, invitándolas a identificar acciones que fortalezcan la autoeficacia.</p>

CIRCULOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.

TEMA	UN CONCIERTO IMAGINARIO.
TALLER	Nº1.
RANGO DE EDAD	0 a 6 años.
TIEMPO	30 -60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Si me muevo, nos movemos.
OBJETIVOS	Conocer e identificar variables asociadas a la actividad física a través del juego.
RECURSOS	Parlante, música que favorezca la ejecución de la actividad, no es excluyente.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida a los participantes ponerse de pie, invite a utilizar la creatividad, entusiasmo y buena disposición con la actividad (se recomienda despejar el área de juego, evitando posibles obstáculos).</p> <p>Desarrollo: Como profesional de actividad física (PAF) invite a los participantes a que se imaginen en un concierto de música (Ej. En un concierto de...), pida que comiencen a tocar la guitarra, muestre cómo se debe ejecutar el movimiento y los participantes lo deben imitar. Integre movimientos simples como imaginarse tocando instrumentos musicales: la batería, el bajo, la trompeta, etc, integre movimientos como: saltar, “correr en el puesto”, elevar los brazos, etc.</p> <p>Cierre: Solicite que describan su nivel de fatiga. Explique las formas de evaluar la intensidad de una actividad física (Ej. La escala de Borg. Ver anexo¹) Explique los beneficios de la actividad física, despídase e invite a seguir participando en los talleres.</p>

TEMA	DICEN QUE HASTA EL TIEMPO CORRE
-------------	--

TALLER	N° 2.
RANGO DE EDAD	0 - 6 años.
TIEMPO	30- 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Me muevo libre, como los animales de ...
OBJETIVOS	Conocer las recomendaciones de actividad física a través del juego.
RECURSOS	Utilizar un parlante para disponer de música que pueda favorecer la ejecución de la actividad, sin embargo, no es excluyente.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, invite a ponerse de pie, motive la creatividad, entusiasmo y buena disposición con la actividad (se recomienda despejar el área de juego, evitando posibles obstáculos).</p> <p>Desarrollo: Invite a imaginar un paseo al zoo, pida a los participantes que comiencen a caminar en la sala acompañados de sus hijos, use sus condiciones creativas para relatar lo que sucede en este paseo, indique diversos encuentros con animales, promueva que los niños imiten, utilizando su creatividad, del mismo modo los padres pueden acompañar realizando el sonido de los animales que van apareciendo en este relato.</p> <p>Tips (consejos, sugerencias) para el éxito de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incluya animales conocidos, fáciles de imitar, utilizar frases que puedan favorecer el movimiento, Ej. Nos encontramos a un caballo, los niños corren como..., moviéndose como..., saltando como..., etc. • Indique que los movimientos se realicen más rápido o más lentos, etc. <p>Cierre: Genere preguntas sobre el beneficio de AF. Despídase y recuerde la participación en los talleres del programa.</p>

TEMA	EL MUNDO ES NUESTRO.
TALLER	N° 3.
RANGO DE EDAD	0 a 6 años.

TIEMPO	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Somos tan fuertes como la naturaleza.
OBJETIVO	Reconocer en el entorno las posibilidades de realizar más actividad física.
RECURSOS	Implementos de psicomotricidad: Bloques y Conjuntos acolchados, Juegos de Equilibrio, Piscinas de bolas, Colchonetas, sin embargo, no es excluyente.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida y explique el objetivo de la sesión, organice un circuito de obstáculos o un área de juegos. Si no se dispone de ningún material solo se despeja el área para realizar la actividad.</p> <p>Desarrollo: Considere al menos 3 estaciones en donde los niños puedan ser distribuidos de manera que todos tengan una participación activa en el juego, incorpore lanzamientos de pelotas, apilamientos de bloques, bloques de equilibrio, etc. Solicitarle a los adultos colaboración en la creación de un entorno amistoso, colaborativo y solidario.</p> <p>Si no se dispone de implementos solicite a los padres que se transformen en los “materiales de juego”, Ej. Un adulto puede transformarse en un árbol y con la ayuda y supervisión de otro adulto, se le puede pedir al infante que trate de “escalar el árbol”.</p> <p>Cierre: Recuerde el tema del taller “El mundo es nuestro”, ayuda a que indiquen la posibilidad de realizar juegos y AF en el hogar y al aire libre. Reflexione sobre la presencia de parques o áreas de esparcimiento cerca del hogar, plantear soluciones. Despídase e invite a seguir participando en los talleres.</p>

Tema	EL MOVIMIENTO ES VIDA
Taller	Nº4.
Rango de edad	0 a 6 años.
Tiempo	30-60 minutos.
Nombre de la actividad	Cuando me muevo me siento mejor.
Objetivos	Conocer e identificar como funciona nuestro Organismo y como el ejercicio físico lo mejora.
Recursos	Un parlante para disponer de música que pueda favorecer la ejecución de la actividad y colchonetas, sin embargo, no es excluyente. Link
Actividad	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, solicite a los participantes que trabajen juntos en identificar las distintas partes del cuerpo. Para ello, realiza una dinámica que mencione las distintas partes del cuerpo. Es importante que usted tenga cierto dominio de esta dinámica u otra de similares características, que permita introducir el taller reconociendo las distintas partes del cuerpo.</p> <p>Desarrollo: Plantee que es necesario ver qué pasa con el cuerpo humano cuando estamos en reposo y cuando realizamos EF.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En reposo: solicite que formen pequeños grupos de trabajo, y observen a un voluntario que debe acostarse en el suelo o en una colchoneta. Deben identificar tres aspectos básicos en la persona (mirar, escuchar y sentir =MES), el ejercicio es preguntar ¿Qué se debe mirar, escuchar y sentir para saber que estamos vivos? Preguntar de forma lúdica y • En el Ejercicio: solicite a todos que se pongan de pie, y que realicen distintos movimientos Ej. Correr en el lugar, realizar saltos en la sala a pies juntos, etc. Realizar estos ejercicios por al menos 1 minuto y preguntar qué sensaciones experimentan, darles un minuto de pausa utilizar criterio profesional, identificando si algún participante necesita más tiempo de pausa, y repetir al menos 1 vez más. <p>Cierre: Explique de forma sencilla, que el EF produce efectos inmediatos al organismo entre ellos, acelera la frecuencia cardiaca, reflexione sobre estos efectos que favorecen al organismo para que funcione de mejor forma y que las personas mejoren su estado de ánimo, cuando se realizando de manera frecuente. Despídase y valore la participación en la sesión, invite a seguir participando de las actividades del programa.</p>

Tema	MANTENTE EN MOVIMIENTO
Taller	Nº 1.

Rango de edad	6 a10 años.
Tiempo	30-60 minutos.
Nombre de la actividad	“Yo soy...” <i>Juego de imitación de acciones deportivas y deportistas.</i>
Objetivos	Mostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia conociendo que es la condición física y que beneficios se obtienen al mejorarla.
Recursos	Imágenes de deportistas destacados a nivel nacional e internacional. Imágenes impresas, imágenes del diario, PPT, etc. Seleccione 5 disciplinas deportivas. Un balón o pelota y cinta de enmascarar o conos (no es excluyente).
Actividad	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, invite a ponerse de pie. Una vez dispuesto el espacio, pida que lo imiten en la revisión de distintos “gestos deportivos”. Usted debe ser capaz de mostrar: Ej. El gesto técnico del saque de tenis, el golpe de revés de un tenis, etc. Repita al menos 5 veces solicitándole a los niños y niñas que lo imiten, recuerde que ¡Lograr cautivar requiere entusiasmo!</p> <p>Desarrollo: Presente brevemente al menos 5 deportistas destacados de distintas disciplinas (no más de 5 minutos) debe indicar las características más destacadas de cada deportista. Pida que elijan imitar al deportista que más les gusta. (Si la cantidad de participantes es muy numerosa, se deben formar grupos, si se repite el deportista destacado, designar al azar). Solicite a los niños que se imaginen como es el entrenamiento de cada deportista, y que se imaginen realizando algunos ejercicios que su deportista realizaría normalmente, <i>puede realizar la entrega de balones y delimitar las zonas de “entrenamiento”, diseñando por Ej. Cuadrados, cruces en el suelo, escaleras coordinativas con la cinta de enmascarar en el suelo o utilizar conos para construir circuitos de “entrenamiento”</i>. Permita a los niños y niñas jugar al menos unos 5 minutos. Coordinar y supervisar.</p> <p>Cierre: Explique brevemente qué es la condición física. Motive a indicar qué es lo que más les gusta de esta actividad. Despídase y motive a seguir participando del programa.</p>

TEMA	CUANDO HAGO DEPORTE LA PASO BIEN.
TALLER	Nº 2.
RANGO DE EDAD	6 a10 años.
TIEMPO	30 -60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Corredores en sus marcas, listos, ya”.
OBJETIVOS	Conocer los beneficios en salud que se obtienen con el aumento de actividad física conociendo sus variables y mediciones.
RECURSOS	No se requieren implementos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión e invitando a realizar una triatlón en la sala. Indague ¿en qué consiste una triatlón? Una vez obtenida la respuesta. Realice preguntas que inviten a la reflexión y conocimiento de esta disciplina, se pueden ofrecer datos para ampliar el conocimiento de este deporte. Desarrollo: Motive la participación en esta Triatlón, muestre los gestos para equiparse con los implementos necesarios, invite a que todos reproduzcan los ejercicios. Luego invite a introducirse en el agua, y a nadar, el gesto debe realizarse con los brazos realizando el movimiento cíclico del nada, inclinando el tronco, y flexionando ligeramente las rodillas y la cadera, juegue con los participantes indicando distancia recorrida, perdida de los lentes de natación, cuidado con las olas, etc. Repita los gestos y ejercicios para las otras disciplinas de este deporte.</p> <p>Cierre: Realice preguntas como: ¿Qué sensaciones tuvieron durante esta actividad?, ¿Qué produce la AF en el cuerpo humano? Entre otras. Despídase invitando a participar de las actividades del programa.</p>

TEMA	QUE DIVERTIDO ES MOVERME
TALLER	Nº 3.
RANGO DE EDAD	6 a 10 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	La gran batalla de colores.
OBJETIVOS	Conocer las recomendaciones de actividad física e identificar como alcanzarlas.
RECURSOS	Globos de colores, al menos 10 globos, en su defecto pelotas blandas. Conos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, invite a tener buena disposición con la actividad, y solicita despejar la zona de juego y formar dos equipos. Utilice conos para formar dos rectángulos de iguales dimensiones. (Se recomienda que los equipos se autodenominen con un nombre de fantasía y con colores).</p> <p>Desarrollo: Invite a jugar “la gran batalla de colores”, que consiste en defender la zona del equipo al que pertenezco, evitando que la mayor cantidad de globos o balones se encuentre en el lado de mi equipo, cuando se detenga la batalla.</p> <p>Cierre: Dé recomendaciones de AF para niños y niñas con las siguientes preguntas ¿Qué actividades me permiten ser más activo?, ¿Cuánto tiempo debo jugar para estar saludable?, ¿Dónde me gusta jugar más en recreo, en la casa, en los parques?, ¿Cómo puedo motivar a más amigos a salir a jugar en el recreo, después de las clases, el fin de semana?</p> <p>Despídase invitando a tener conductas de vida saludable relevando que cualquier espacio e implementos son útiles para ejercitarse. Invite a seguir participando del programa.</p>

TEMA	PLANTEANDO DESAFIOS
TALLER	Nº4.
RANGO DE EDAD	6 a10 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Creando un circuito de desaffos”
OBJETIVOS	Identificar elementos y espacios que faciliten la práctica de actividad física.
RECURSOS	Lugar físico donde se realiza la intervención normalmente.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, diseñe distintos juegos de persecuciónⁱⁱ. Durante al menos 5 minutos. Luego pregunte: ¿Qué materiales o elementos se utilizan normalmente en las clases de educación física o en los talleres de AF? ¿Qué podemos hacer si no disponemos de esos materiales? Desarrollo: Forme equipos que deben elegir al menos 3 lugares del “patio” para desarrollar un circuito de ejercicios. Dé ejemplos de circuitos.</p> <p>Nota: es importante mencionar las posibilidades exploración para que la actividad se desarrolle de forma fluida y sin riesgos.</p> <p>Cierre: Felicite la participación y el diseño de los circuitos, despídase recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	SI ME MUEVO CADA DÍA ME SIENTO MEJOR
TALLER	Nº1.
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30 a 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Cambiemos la conducta sedentaria”.
OBJETIVOS	Reconocer la conducta sedentaria en las actividades diarias, e identificar maneras de cambiarla.
RECURSOS	No se necesita implementos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Con los participantes sentados, definan “sedentario”, formule preguntas como:¿Cuáles son las actividades sedentarias que realizamos con mayor frecuencia? ¿Cuánto tiempo del día dedicamos a realizar este tipo de actividades? ¿Qué podemos hacer para cambiar?</p> <p>Desarrollo: Pida romper conductas sedentarias, corran en sus puestos 10 segundos, “sacudan” rápidamente su cuerpo durante 10 segundos más. Repita estos movimientos al menos 1 vez más. – Explore: ¿Qué es la Frecuencia cardiaca (FC)ⁱⁱⁱ? ¿Qué pasa con la FC aumenta o disminuye? ¿Qué pasa con la frecuencia ventilatoria? Indique que realizarán un ejercicio de fuerza muscular isométrica^{iv}, explicar de forma simple el concepto, observen algún video en sus teléfonos celulares mientras apoyan la espalda en alguna pared manteniendo las rodillas en flexión (ejercicio conocido como sentadilla isométrica^v) se les solicita a los participantes que sostengan la postura el mayor tiempo posible. Pregunte ¿En qué parte del cuerpo se sintió el esfuerzo físico?, ¿Hubo contracción muscular?, ¿Cómo podemos romper la conducta sedentaria dentro del día?</p> <p>Cierre: Despídase e invite no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	LAS PERSONAS SOMOS GENIALES
TALLER	Nº2.
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO DEL TALLER	30-60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“People are awesome”. Las personas somos increíbles.
OBJETIVOS	Identificar nuestras cualidades físicas, habilidades y destrezas, ¿qué debo hacer para llegar a ser...?
RECURSOS	Proyector, video People are Awesome, no excluyente.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Explique el objetivo de la sesión y muestre un video de “People are Awesome”^{vi} . Luego realice las siguientes preguntas: ¿Qué les llamo la atención del video?, ¿Qué fue lo más increíble que observaron?, ¿Quién tiene alguna habilidad o destreza que quiera mostrar?</p> <p>Desarrollo: Explique que son las habilidades motrices básicas tales como los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio. Luego debe explicar que son las capacidades físicas. Pida a los niños y niñas que elijan una actividad física de su interés que puedan practicar, que la anoten en un papel y que la depositen en una caja con su nombre como una meta a lograr. Estos papeles se retomarán en el último taller.</p> <p>Cierre Despídase recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	CONDUCTA ACTIVA
-------------	------------------------

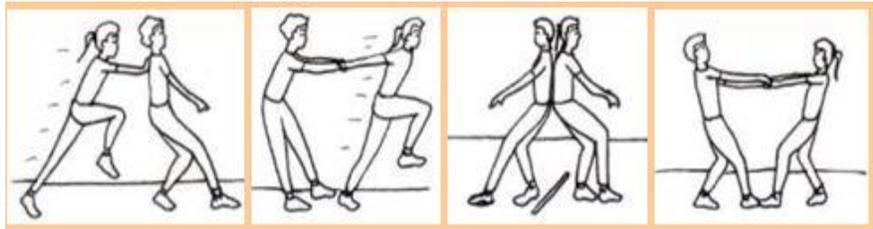
TALLER	Nº3.
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO DEL TALLER	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Activadandome todos los días”
OBJETIVOS	Identificar si nuestra conducta ha ido cambiando (<i>vinculación con la actividad 1</i>).
RECURSOS	Teléfono celular, no es excluyente.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, motive la formación de parejas frente a frente. Realice un juego de oposición que consiste básicamente en tratar de <u>tocar</u> una parte del cuerpo del oponente y evitar que el oponente la toque.</p> <p>Desarrollo: Luego de este juego de activación, solicite que pongan atención. Pregunte: ¿Quién se va caminando a la escuela?, ¿Quién ha salido a andar en bicicleta durante esta semana?, ¿Quién no ha faltado a las clases de educación física o a las clases del “elige vida sana”?, ¿Quién ha motivado a un amigo a salir a jugar o practicar un deporte? Explique que la conducta activa, consiste en aumentar la cantidad de tiempo que me mantengo activo y en movimiento. Dar Ej, en términos del desplazamiento a los distintos lugares que visitamos. <i>Si aplica:</i> Indicar que sus teléfonos celulares pueden indicarles la cantidad de tiempo que realizan una AF Ej. Salir a correr, caminar o hacer bici. Entre las más conocidas están Endomondo, Runtastic, RunKeeper y Sports Tracker.</p> <p>Cierre: Despídase recordando no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	DESARROLLANDO TÚ POTENCIAL
TALLER	Nº4.
RANGO DE EDAD	10 a 20 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Strength vs endurance” fuerza muscular vs resistencia cardiorrespiratoria.
OBJETIVOS	Identificar aspectos generales del entrenamiento físico.
RECURSOS	Hoja de registros y un lápiz.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida que describan actividades deportivas en que se utilice la fuerza muscular como el principal componente, luego les pide que describan actividades deportivas en que se utilice la resistencia cardiorrespiratoria. Se pueden mostrar videos.</p> <p>Desarrollo: Exponga de forma sencilla y clara los aspectos más importantes de los principios del entrenamiento físico (individualización – progresividad – recuperación – especificidad). Y aplicarlos con un ejemplo práctico a modo de problema. Motive a identificar qué aspectos del “problema” son los que entregan más información, que hace falta para poder iniciar el proceso.</p> <p><i>Explique a los participantes los conceptos que desconozcan Ej. Composición corporal, estado metabólico, etc.</i></p> <p><i>Pregunte: ¿Qué hay que evaluar de...? ¿Cómo lo vamos a evaluar?, ¿Cuál será la progresión de las distancias?</i></p> <p>Cierre: Recuerde la cajita en donde se guardó el registro de la AF que iban a estar practicando. Pregunte si alguien quiere compartir su experiencia. Invite a seguir nuevos desafíos en AF.</p>

TEMA	MANTENTE EN MOVIMIENTO
TALLER	Nº 1.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30 -60 minutos
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Yo elijo vida sana”
OBJETIVOS	Identificar, ¿qué quiero lograr?, ¿qué debo hacer para lograrlo? Establecer metas claras y realizables.
RECURSOS	Hoja de registros y lápiz.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, solicite que escriban las actividades físicas que realizaron durante el día. Desde la cantidad de horas que durmieron, lo que se hizo durante la mañana y en la tarde. Haga recomendaciones.</p> <p>Desarrollo: Despejen la sala de posibles obstáculos para realizar una carrera, además les pide que formen 2 grupos. Delimite el espacio utilizando un punto de referencia o unos conos (sí existe riesgo de caída, recomendar que la carrera sea de caminata rápida). El objetivo es ir a dejar la hoja de registro a un lugar determinado volver al lugar de inicio y tocar la mano de otro participante del grupo para que pueda ir a dejar su respectiva hoja de registro. Ej. Una mesa ubicada al otro extremo de la sala.</p> <p>El grupo que deje su hoja de registro en el lugar determinado y finalice la carrera. Será el ganador.</p> <p>Cierre: Despídase invitando a no faltar a las sesiones del programa.</p>

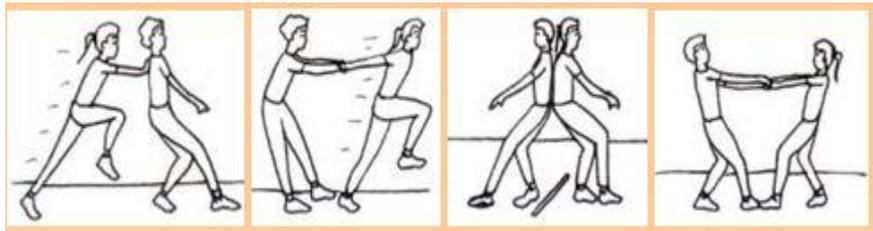
TEMA	¡VAMOS TÚ PUEDES!
TALLER	Nº 2.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“¿Qué es eso de cansarse?, el gran tema de la fatiga”.
OBJETIVOS	Reconocer e identificar parámetros fisiológicos relacionados a la fatiga y las respuestas del organismo ante el ejercicio físico
RECURSOS	Sin implementos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión explique brevemente la diversas formas en que se mide la intensidad del esfuerzo físico, recuerde explicar las que son más simples. Para ello les pide que permaneciendo sentados y que midan su FC. Realice un ejercicio de medición con ellos.</p> <p>Luego se explica que es la percepción de esfuerzo y en que consiste la escala de BORG.</p> <p>Desarrollo: Invite a ponerse de pie para realizar una “maratón durante 2 minutos”. El objetivo de esta actividad es motivarlos a correr en el puesto, aumentar su FC y consultar la percepción del esfuerzo al finalizar la prueba (puede preguntar durante <i>maratón</i> “¿Cómo vamos?”, luego que midan su FC estando de pie. Repitiendo el mismo método inicial, y posteriormente pasado 1 minuto se repite la medición para observar la capacidad de recuperación posterior al esfuerzo físico.</p> <p>Cierre: Explique que es la fatiga y la importancia que tiene llegar a fatiga durante el esfuerzo físico, por los distintos tipos de adaptación fisiológica. Motive a seguir participando.</p>

TEMA	LA FUERZA MUSCULAR
-------------	---------------------------

TALLER	Nº 3.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	¡Cada día estoy más poderoso!
OBJETIVOS	Reconocer a la fuerza muscular como un componente importante para la salud e identificar formas de medirla.
RECURSOS	No se necesitan implementos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida que indique actividades de la vida diaria en las que se requiere realizar Fuerza muscular. Pregunte: ¿Qué es la fuerza?, ¿Sirve de algo? Explique el impacto que tiene el entrenamiento de la fuerza muscular en todas las etapas del ciclo vital, la importancia de las ganancias de fuerza muscular y masa magra, etc.</p> <p>Desarrollo: Realice juegos de fuerza.</p>  <p><i>Nota: resguardar la seguridad de los participantes recalcando que no se busca provocar una caída al compañero.</i></p> <p>Cierre: Explique cómo se mide la fuerza en el EF, y la importancia de la supervisión de los ejercicios de fuerza muscular para garantizar una adecuada técnica de ejecución, una adecuada progresión del esfuerzo, y evitar el riesgo de lesión.</p>

TEMA	SOCIALIZANDO
TALLER	Nº 4.
RANGO DE EDAD	20 a 40 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Es mejor cuando somos más”.
OBJETIVO	Reconocer los aspectos psicosociales de la actividad física, como facilitadores de la intervención.
RECURSOS	Conos
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando objetivo de la sesión. Forme equipos, divida la zona de juego en 2 partes iguales, utilizar conos para formar dos rectángulos de iguales dimensiones. Se recomienda que los equipos se autodenominen con un nombre de fantasía y por colores.</p> <p>Desarrollo: Motive a jugar “la gran batalla de colores”, consiste en defender la zona del equipo al que pertenezco, evitando que la mayor cantidad de globos o balones se encuentre en el lado de mi equipo, cuando se detenga la batalla.</p> <p>Cierre: Explique la importancia de generar redes de apoyo, contar con espacios para socializar y divertirse, habla de los beneficios psicosociales de la AF, entre ellos la disminución de la depresión, la ansiedad y las mejoras en el estado de ánimo. Se invita a los participantes a que se conozcan e interactúen con alguien que no han hablado en otra oportunidad.</p>

TEMA	CAMINAR TE HACE BIEN
TALLER	Nº1.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Mantenerse activo, la caminata”.
OBJETIVO	Aumentar el nivel de actividad física.
RECURSOS	Una hoja de registro y lápiz. Video
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé inicio explicando el objetivo de la sesión, solicite a los que indiquen si consideran ser capaces de realizar 10.000 pasos al día y a qué velocidad. Motive la discusión con preguntas como: ¿Qué actividades me permiten estar más activo durante el día?, ¿Por cuánto tiempo necesito realizar una actividad para que impacte en mi salud cardiorrespiratoria?</p> <p>Desarrollo: Pida que se pongan de pie, y que caminen en sus puestos lo más rápido posible durante 1 minuto (elevando las rodillas y manteniendo una buena postura, <i>ver video</i>^{vii}).</p> <p>Una vez realizada la caminata se les invitará a tomar asiento, y registrar el número de pasos que realizó cada participante durante el minuto y multiplicarlo por 60.</p> <p>Ej. Don Carlos realizo 75 pasos durante un minuto. $75 \times 60 = 4500$ pasos Don Carlos realizaría si camina una hora a la velocidad que ejecuto la caminata durante 1 minuto.</p> <p>Cierre: Motive la reflexión ¿Qué beneficios me entrega caminar más durante el día?, ¿Qué podemos hacer para caminar más durante el día?, ¿Cuántos pasos somos capaces de realizar en una sesión de AF del programa?</p>

TEMA	LA FUERZA MUSCULAR.
TALLER	Nº 2.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“ La base de todo es la fuerza”.
OBJETIVO	Reconocer a la fuerza muscular como un componente importante para la salud e identificar formas de medirla.
RECURSOS	No se necesitan implementos.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, indique actividades de la vida diaria en las que se requiere realizar Fuerza muscular. Pregunte ¿Qué es la fuerza?, ¿Sirve de algo? De forma muy simple, se debe explicar el impacto que tiene el entrenamiento de la fuerza muscular en todas las etapas del ciclo vital, etc..</p> <p>Desarrollo: Pida que se pongan de pie, y que se coloquen frente a frente para realizar juegos de fuerza.</p>  <p><i>Nota: resguardar la seguridad de los participantes recalando que no se busca provocar una caída al compañero.</i></p> <p>Cierre: Explique cómo se mide la fuerza en el EF y la importancia de la supervisión de los ejercicios de fuerza muscular para garantizar una adecuada técnica de ejecución, una adecuada progresión del esfuerzo, y evitar el riesgo de lesión.</p>

TEMA	YO CUIDO MI SALUD
-------------	--------------------------

TALLER	Nº 3.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<i>"Check list"</i> .
OBJETIVO	Identificar las consideraciones en la práctica de ejercicio físico.
RECURSOS	Hoja de registros y lápiz.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión y disponga el espacio para que se produzca el diálogo (formar un círculo y permanecer sentados). Motive la reflexión con preguntas como: ¿En qué enfermedades el ejercicio físico cumple un rol protector?, ¿Qué exámenes médicos preventivos debería realizarme?, ¿Se puede realizar ejercicio físico en situaciones de enfermedad crónica?</p> <p>Desarrollo: Disponga de una serie de ejercicios de flexibilidad y relajación (debe seleccionar al menos 5 ejercicios de movilidad articular, 5 ejercicios de estiramientos de grandes zonas musculares y seleccionar al menos 2 ejercicios de relajación). Entregue información sobre el rol protector que tiene el ejercicio físico en enfermedades como: la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.</p> <p>Cierre: Nombre exámenes preventivos para motivar el autocuidado. Despídase e invite a seguir participando del programa.</p>

TEMA	SEAMOS UN GRUPO DE AMIGOS.
TALLER	Nº4.
RANGO DE EDAD	40 a 65 años.
TIEMPO	30 -60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Es mejor cuando somos más”.
OBJETIVO	Reconocer los aspectos psico-sociales de la actividad física, como facilitadores de la intervención.
RECURSOS	No se necesitan implementos/ para el Ej. Hojas de papel y lápiz.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión y realice dinámicas de inicio (seleccionar 2 - 3 “dinámicas de repetición”). Posteriormente realice preguntas: ¿Cuántos de ustedes se conocieron a través del programa?, ¿Quiénes se conocían antes del programa?, ¿Alguno de ustedes quiere mencionar si ha hecho nuevas amistades en el programa?</p> <p><i>Nota: ¡Enfatizar en la importancia de apoyarse mutuamente y que mientras más sean mejor!</i></p> <p>Desarrollo: Disponga al grupo para jugar: <i>Ej. “Puente de los deseos” Formar grupos de al menos 2 personas, delimitar una “zona de inicio” y otra “zona de llegada o meta”. Entregue hojas blancas a cada uno de los participantes, pida que escriban un deseo en la hoja, el objetivo del juego es que a través de hojas de papel cada grupo debe construir un puente que les permita avanzar desde la zona de inicio hasta la zona de meta. ¡El equipo completo debe cruzar la meta para que se les cumplan los deseos! Suerte.</i></p> <p><i>Reglas del juego: Todos los participantes inician detrás de la zona de inicio, ninguna hoja será colocada en el suelo hasta que se dé la instrucción de...”Manos a la obra, comiencen”. Las hojas de papel deben colocarse de manera consecutiva y no se debe dejar espacios en el puente. Recuerde hacer retroceder a la persona que haga no siga las reglas.</i></p> <p>Cierre: Explique la importancia de generar redes de apoyo, contar con espacios para socializar y divertirse, indique de los beneficios psico-sociales de la AF. Despídase invitando la participación.</p>

TEMA	MOVIMIENTO ES VIDA
TALLER	Nº 1.
RANGO DE EDAD	Embarazadas.
TIEMPO	30 a-60 minutos
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Súper – ando los mitos”.
OBJETIVO	Aclarar que el ejercicio físico es seguro en todas las etapas de la vida, incluido el embarazo.
RECURSOS	Proyector, no es excluyente. Ver las recomendaciones para la práctica de AF según curso de vida, 2017 (Página 65)
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida que registren las actividades físicas que han realizado durante los últimos 3 días, tales como caminar, subir escaleras, etc. Luego pregunte: ¿Cuál de esas actividades fueron, las más difíciles de realizar?, ¿Aumentado el nivel de fatiga?, ¿Estoy moviéndome más o menos que antes del embarazo?</p> <p>Nota: Reflexionar y profundizar en temas que puedan ser creencias limitantes.</p> <p>Desarrollo: Explique de manera simple que mantener un buen nivel de AF es seguro y necesario durante las distintas etapas del embarazo. En relación a las sesiones de EF, identifique qué la condición física de base de cada embarazada, es el punto de inicio, para recomendar distintos ejercicios, en el proceso se debe tener una retroalimentación continua con el PAF e identificar síntomas y signos de molestias. Sin embargo, la recomendación más adecuada es la de mantenerse lo más activa posible. Explique los beneficios que produce el EF tanto para la mujer embarazada como para el niño o niña en gestación.</p> <p><i>Ver las recomendaciones para la práctica de AF según curso de vida, 2017 (Página 65)^{viii}.</i></p> <p>Cierre Despídase y recuerde no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	MOVIMIENTO ES VIDA.
TALLER	Nº 2.
RANGO DE EDAD	Embarazadas.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Mamás superpoderosas”.
OBJETIVO	Experimentar taller de ejercicio de fuerza muscular, Realizando una mini-sesión de los ejercicios más prescritos.
RECURSOS	No se necesitan implementos de base.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, solicite que se pongan de pie y realicen ejercicios de movilidad articular (seleccionar ejercicios de movilidad presentarlos de manera secuencial utilizando criterio profesional).</p> <p>Desarrollo: Seleccione 5 ejercicios de tipo muscular para grandes zonas o grupos musculares, realice al menos 2 series, de al menos 10 repeticiones. Los ejercicios deben ser factibles de realizar por las mujeres embarazadas, evitando el riesgo de caídas o movimientos de alto impacto.</p> <p>Indique los beneficios de realizar EF de tipo muscular. Mencione por Ej. La prevención de la diabetes gestacional, prevención del exceso de peso gestacional, previene el dolor lumbopélvico, entre otros.</p> <p><i>Nota: En caso de molestias como mareos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza fuerte u otros, detener el ejercicio y asistir de forma controlada, resguardando la tranquilidad de la persona más afectada y del grupo.</i></p> <p>Cierre: Despídase invitando a no faltar a las sesiones del programa.</p>

TEMA	MOVIMIENTO ES VIDA.
TALLER	Nº 3.
RANGO DE EDAD	Embarazadas.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Mamás superpoderosas 2”.
OBJETIVO	Experimentar taller de ejercicios cardiorrespiratorios, realizando una mini-sesión de los ejercicios más prescritos.
RECURSOS	No se necesitan implementos. Un parlante podría favorecer la actividad.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida que se pongan de pie y realicen ejercicios de movilidad articular (seleccionar ejercicios de movilidad presentarlos de manera secuencial utilizando criterio profesional).</p> <p>Desarrollo: Seleccione una actividad de tipo cardiorrespiratoria que permita elevar la FC a intensidades al menos moderadas y que no produzcan malestar Ej. Caminar, o realizar baile por al menos 10 minutos. Los ejercicios deben ser factibles de realizar por las mujeres embarazadas, evitando el riesgo de caídas o movimientos de alto impacto.</p> <p><i>Nota: No es posible dar una receta, en prescripción de ejercicio físico se debe observar y analizar a las personas que serán entrenadas, entender sus posibilidades y continuamente ir realizando cambios en el programa. En relación a la intensidad, comenzar de lo leve a lo moderado, si hay embarazadas que tengan mejor condición física aumentar la intensidad a criterio.</i></p> <p>Indique los beneficios de realizar EF de tipo cardiorrespiratorio. Mencionar por Ej. La prevención de la diabetes gestacional, prevención del exceso de peso gestacional, previene el dolor lumbopélvico, entre otros.</p> <p><i>Nota: En caso de molestias como mareos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza fuerte u otros, detener el ejercicio y asistir de forma controlada, resguardando la tranquilidad de la persona más afectada y del grupo.</i></p> <p>Cierre: Pregunte ¿cómo se han sentido en esta sesión? Despidase invitando a no faltar a las sesiones del programa. Luego registra observaciones del taller, aspectos positivos y aspectos que permitirían mejorar la actividad.</p>

TEMA	SI ME MUEVO, CADA DÍA ME SIENTO MEJOR
TALLER	Nº 4.
RANGO DE EDAD	Embarazadas.
TIEMPO	30 - 60 minutos.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Mamás superpoderosas 3”
OBJETIVO	Experimentar taller de ejercicios de flexibilidad y piso pélvico”, realizando una mini-sesión de los ejercicios más prescritos.
RECURSOS	El uso de colchonetas facilita la actividad.
ACTIVIDAD	<p>Inicio: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, solicite que se sienten y realicen ejercicios de respiración, manteniendo posturas que sean cómodas (Seleccionar al menos 2 ejercicios de respiración).</p> <p>Desarrollo: Seleccione 5 ejercicios de flexibilidad para grandes zonas o grupos musculares, realizar al menos 2 series, de al menos 10 segundos. Luego seleccionar al menos 2 ejercicios de piso pélvico. Los ejercicios deben ser factibles de realizar por las mujeres embarazadas, evitando el riesgo de caídas o movimientos de alto impacto.</p> <p><i>Nota: No es posible dar una receta, en prescripción de ejercicio físico se debe observar y analizar a las personas que serán entrenadas, entender sus posibilidades y continuamente ir realizando cambios en el programa.</i></p> <p>Indique los beneficios de realizar EF de flexibilidad y para el piso pélvico.</p> <p><i>Nota: En caso de molestias como mareos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza fuerte u otros, detener el ejercicio y asistir de forma controlada, resguardando la tranquilidad de la persona más afectada y del grupo.</i></p> <p>Cierre: Evalúe la sesión con las participantes. Despídase invitando a seguir en el programa.</p>

CONSULTAS DEL PROGRAMA ELIGE VIVIR SANO.

Corresponde a las prestaciones individuales que recibirán **exclusivamente los usuarios inscritos en el programa**; están a cargo de un equipo multidisciplinario compuesto por, nutricionista, psicólogo y profesional de actividad física (kinesiólogo, profesor educación física o terapeuta en actividad física), con el propósito de conocer la condición de ingreso del usuario, realizar intervenciones de carácter motivacional y referencia asistida para las personas que lo requieran, confirmación diagnóstica en salud mental, definir plan de cuidados integrales y hacer su seguimiento.

Estas prestaciones deben considerar horarios acordes a las características de la población beneficiaria y propiciar estrategias de vinculación con sus lugares de estudio y trabajo según corresponda.

A continuación, se proponen tres consultas del profesional de la nutrición y la psicología. Si bien es cierto, el programa establece dos consultas, este material plantea tres, contemplando consultas de ingreso, de reforzamiento y de mantención de conductas saludables, considerando que es importante tener una consulta extra que permita reforzar o replantear objetivos propuestos al inicio del programa, sin embargo, esta consulta extra de reforzamiento es opcional para los equipos.

Consulta nutricional de usuarios y usuarias de 0 a 6 años.

Consulta nutricional de ingreso.

Objetivo de la consulta	Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario y su familia, generando un plan de alimentación en conjunto y realizable, respetando la pertinencia cultural.
Actividades	Encuadre de la consulta: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realizan en familia.• Evalúe medidas antropométricas y calificar el estado nutricional, construyendo curva pondoestatural, si cuenta con antecedentes previos.
	Cálculo de requerimientos nutricionales: <ul style="list-style-type: none">• Calcule los requerimientos nutricionales y elabore alimentación personalizado y consensuada, con metas a cumplir a corto plazo.
	Lineamientos educativos: Según Clasificación nutricional y grado de motivación de los padres o cuidadores del niño o niña, explique la pauta alimentaria, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante el crecimiento y desarrollo. Si procede, destaque la importancia de la lactancia materna.
	Planteamiento de meta: Apoye a plantear una meta relacionada de conducta alimentaria saludable que comenzará a cumplir en los próximos días. Promueva que sea medible como consumo de vasos de agua.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta nutricional de reforzamiento.

Objetivo de la consulta	Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas, fortaleciendo la adherencia al programa.
Actividades	Encadre de la consulta: Explicar que se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, prácticas alimentarias y de actividad física.
	<p>Diagnóstico nutricional integral</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunte sobre las metas planteadas y los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre. • Efectúe medidas antropométricas y calificar el estado nutricional, construyendo curva pondoestatural, con antecedentes previos. • Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña, como también las motivaciones y barreras para la generación de hábitos saludables.
	Lineamientos educativos: Refuerce los cambios positivos que se han realizado y proponer nuevas metas (en caso de que las metas establecidas en la consulta de ingreso, se hayan cumplido). En caso de no cumplir metas propuestas, identificar causas y sugerir estrategias de cambio.
	Planteamiento de nuevas metas: Solicite a los padres o cuidadora del niño o niña, plantear nuevas metas, relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable o de actividad física que sea capaz de cumplir.
	Cierre: Refuerce indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada modificada, motivando el cumplimiento de las nuevas metas propuestas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas y felicitando a la madre o cuidadora por la adherencia y cumplimiento de compromisos.

Consulta nutricional de Mantención.

Objetivo de la consulta	Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante el proceso de participación del programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.
Actividades	Encuadre de la consulta: explique que se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.• Identifique estado nutricional, efectúe efectuar medidas antropométricas y calificar el estado nutricional, construyendo curva pondoestatural, con antecedentes previos.
	Lineamientos educativos: Realice síntesis de los cambios realizados, evaluando globalmente los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acuerde estrategias y como abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.
	Cierre: Evalúe posibilidad de continuar en el programa si los padres o tutores expresan interés en ello. Motive a la familia a participar de actividades desarrolladas en la comuna orientadas al fomento de estilos de vida saludables.

CONSULTA NUTRICIONAL DE USUARIAS Y USURIOS DE 6 A 10 AÑOS.

Consulta nutricional de ingreso.

Objetivo de la consulta	Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario del Programa generando un plan de alimentación.
Actividades	Encuadre de la consulta: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realizan en familia.• Evalúe medidas antropométricas y calificar el estado nutricional.
	Cálculo de requerimientos nutricionales: <ul style="list-style-type: none">• Calcule los requerimientos nutricionales y elabore alimentación personalizado y consensuada, con metas a cumplir a corto plazo.
	Lineamientos educativos: Según Clasificación nutricional y grado de motivación de los padres o cuidadores del niño o niña, explique la pauta alimentaria, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante el crecimiento y desarrollo (destaque el tema de colaciones escolares, ingesta de alimentos entre comidas y tamaño)
	Planteamiento de meta: Solicite al niño o niña plantear una meta relacionada de conducta alimentaria saludable que comenzará a cumplir en los próximos días. Promueva que sea medible como consumo de vasos de agua, salir a jugar o caminar en familia al menos 2 veces por semana, llevar de colación alimentos como frutas, lácteos, verduras, frutos secos, etc.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta nutricional de Reforzamiento.

Objetivo de la consulta	Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas, fortaleciendo la adherencia al programa.
Actividades	Encadre de la consulta: Explicar que se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, prácticas alimentarias y de actividad física.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.• Efectúe medidas antropométricas y calificar el estado nutricional, y comparé con antecedentes previos.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña, como también las motivaciones y barreras para la generación de hábitos saludables.
	Lineamientos educativos: Explicar que se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, prácticas alimentarias y de actividad física.
	Planteamiento de nuevas metas: Solicite al niño/niña plantear nuevas metas, relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable o de actividad física que sea capaz de cumplir.
	Cierre: Refuerce indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada modificada, motivando el cumplimiento de las nuevas metas propuestas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas y felicitando a la madre o cuidadora por la adherencia y cumplimiento de compromisos.

Consulta de Mantenición.

Objetivo de la consulta	Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante la participación en el programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explicar que en esta tercera consulta, se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.• Realice mediciones antropométricas y calificará el estado nutricional.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña.
	Lineamientos educativos: sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

CONSULTA NUTRICIONAL DE USUARIOS Y USUARIAS DE 10 A 20 AÑOS.

Consulta nutricional de ingreso.

Objetivo de la consulta	Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario o usuaria del Programa y generar un plan de alimentación.
Actividades	Encadre de la consulta: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realizan en familia.• Evalúe medidas antropométricas y calificar el estado nutricional, si cuenta con antecedentes previos.
	Cálculo de requerimientos nutricionales: <ul style="list-style-type: none">• Calcule los requerimientos nutricionales y elabore alimentación personalizado y consensuada, con metas a cumplir a corto plazo.
	Lineamientos educativos: Según Clasificación nutricional y grado de motivación de los padres o cuidadores, explique la pauta alimentaria, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante el crecimiento y desarrollo.
	Planteamiento de meta: En conjunto, plantear una meta relacionada de conducta alimentaria saludable que comenzará a cumplir en los próximos días. Promueva que sea medible como consumo de vasos de agua, salir a jugar o caminar en familia al menos 2 veces por semana, llevar de colación alimentos como frutas, lácteos, verduras, frutos secos, etc.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas. El profesional terminará la consulta, entregando indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada, motivando el cumplimiento de las metas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para lograr las metas planteadas.

Consulta de Reforzamiento.

Objetivo de la consulta	Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso y evaluar el cumplimiento de metas planteadas por el beneficiario, fortaleciendo la adherencia al programa.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explicar que se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, prácticas alimentarias y de actividad física.
	Diagnóstico nutricional integral: <ul style="list-style-type: none">• Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.• Efectúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional, y compare con antecedentes previos.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña, como también las motivaciones y barreras para la generación de hábitos saludables.
	Lineamientos educativos: Según Clasificación nutricional, reforzar los cambios positivos que se han realizado y proponer nuevas metas, en caso de que las metas establecidas en la consulta de ingreso se hayan cumplido. De no ser así, identificar causas y sugerir estrategias de cambio, manteniendo las metas establecidas en la primera consulta o reemplazándolas por otras.
	Cierre: Refuerce indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada modificada, motivando el cumplimiento de las nuevas metas propuestas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas y felicitando a la madre o cuidadora por la adherencia y cumplimiento de compromisos.

Consulta nutricional de Mantención.

Objetivo de la consulta	Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante la participación en el programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explicar que en esta tercera consulta, se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.
	Diagnóstico nutricional integral Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre. <ul style="list-style-type: none">• Realice mediciones antropométricas y calificará el estado nutricional.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña.
	Lineamientos educativos: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

CONSULTA NUTRICIONAL DE USUARIOS Y USURIAS DE 20 A 40 AÑOS.

Consulta nutricional de Ingreso.

Objetivo de la consulta	Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario o usuaria del Programa y generar un plan de alimentación.
Actividades	Encadre de la consulta: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realizan en familia.• Evalúe medidas antropométricas y calificar el estado nutricional, si cuenta con antecedentes previos.
	Cálculo de requerimientos nutricionales: <ul style="list-style-type: none">• Calcule los requerimientos nutricionales y elabore un plan de alimentación personalizado y consensuado, con metas a cumplir a corto plazo.
	Lineamientos educativos: Según Clasificación nutricional y grado de motivación del beneficiario, explicar la pauta alimentaria detalladamente, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante esta etapa de la vida. Además destacará la importancia de tener un peso saludable en esta etapa de la vida.
	Planteamiento de meta: Solicite plantear tres metas relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable, y tres metas de actividad física que comenzará a cumplir desde hoy, teniendo presente que sea alcanzable.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta nutricional de reforzamiento.

Objetivo de la consulta	Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso y evaluar el cumplimiento de metas planteadas por el o la usuaria del programa, fortaleciendo la adherencia.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explique que en esta tercera consulta, se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado.
	Diagnóstico nutricional integral Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre. <ul style="list-style-type: none">• Realice mediciones antropométricas y calificará el estado nutricional.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.
	Lineamientos educativos: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta nutricional de Mantención.

Objetivo de la consulta	Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante la participación en el programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explicar que en esta tercera consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante los 6 meses de participación en el programa.
	Diagnóstico nutricional integral Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre. <ul style="list-style-type: none">• Realice mediciones antropométricas y calificará el estado nutricional.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.
	Lineamientos educativos: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

CONSULTA NUTRICIONAL DE USUARIOS Y USUARIAS DE 40 A 65 AÑOS.

Consulta nutricional de Ingreso.

Objetivo de la consulta	Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario del Programa y generar un plan de alimentación.
Actividades	Encuadre de la consulta: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realiza.• Evalúe medidas antropométricas y calificar el estado nutricional.
	Cálculo de requerimientos nutricionales: Calcule los requerimientos nutricionales y elabore un plan de alimentación personalizado y consensuado, con metas a cumplir a corto plazo.
	Lineamientos educativos: Según Clasificación nutricional y grado de motivación del beneficiario, explicar la pauta alimentaria detalladamente, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante esta etapa de la vida.(destaque el consumo de alimentos como frutas y lácteos)
	Planteamiento de meta: Solicite plantear tres metas relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable, y tres metas de actividad física que comenzará a cumplir desde hoy, teniendo presente que sea alcanzable.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta nutricional de Reforzamiento.

Objetivo de la consulta	Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso y evaluar el cumplimiento de metas planteadas por el beneficiario o beneficiaria, fortaleciendo la adherencia al programa.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explicar que en esta consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.
	Diagnóstico nutricional integral Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre. <ul style="list-style-type: none">• Realice mediciones antropométricas y calificará el estado nutricional.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.
	Lineamientos educativos: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta nutricional de Mantención.

Objetivo de la consulta	Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante la participación en el programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explicar que en esta consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.
	Diagnóstico nutricional integral Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre. <ul style="list-style-type: none">• Realice mediciones antropométricas y calificará el estado nutricional.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.
	Lineamientos educativos: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

CONSULTA NUTRICIONAL DIRIGIDA A USUARIAS EMBARAZADAS.

Consulta nutricional de Ingreso.

Objetivo de la consulta	Conocer la situación alimentaria y nutricional de la beneficiaria del Programa y generar un plan de alimentación.
Actividades	Encuadre de la consulta: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.
	Diagnóstico nutricional integral <ul style="list-style-type: none">• Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre.• Evalúe medidas antropométricas y calificar el estado nutricional.
	Cálculo de requerimientos nutricionales: Calcule los requerimientos nutricionales y elabore un plan de alimentación personalizado y consensuado, con metas a cumplir a corto plazo.
	Lineamientos educativos: Según Clasificación nutricional y grado de motivación del beneficiario, explicar la pauta alimentaria detalladamente, fundamentando los beneficios del consumo de frutas, verduras, lácteos, Además de a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante el embarazo y las consecuencias del incremento de peso mayor a lo recomendado.
	Planteamiento de meta: Solicite plantear tres metas relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable, y tres metas de actividad física que comenzará a cumplir desde hoy, teniendo presente que sea alcanzable.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta nutricional de Reforzamiento.

Objetivo de la consulta	Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso y evaluar el cumplimiento de metas planteadas por la beneficiaria, fortaleciendo la adherencia al programa.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explicar que en esta consulta, se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante este periodo de tiempo.
	Diagnóstico nutricional integral Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre. <ul style="list-style-type: none">• Realice mediciones antropométricas y califique el estado nutricional.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.
	Lineamientos educativos: Según Clasificación nutricional y grado de motivación, refuerce los cambios positivos que se han realizado y proponer nuevas metas, en caso de que las metas establecidas en la consulta de ingreso se hayan cumplido. De no ser así, identificar causas y sugerir estrategias de cambio, manteniendo las metas establecidas en la primera consulta o reemplazándolas por otras.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta nutricional de Mantención.

Objetivo de la consulta	Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante la participación en el programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.
Actividades	Encuadre de la consulta: Explicar que en esta consulta, se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.
	Diagnóstico nutricional integral: Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre. <ul style="list-style-type: none">• Realice mediciones antropométricas y calificará el estado nutricional.• Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.
	Lineamientos educativos: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.
	Cierre: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria o modificando según etapa en que se encuentre la usuaria (nodriza) motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

CONSULTA PSICOLÓGICA ORIENTADA A USUARIOS Y USUARIAS DE 0 A 6 MESES.

Consulta psicológica de ingreso.

Objetivo de la consulta	Conocer al participante del Programa: identificar factores relevantes de su historia vital, las motivaciones de los padres o cuidador para participar del programa y el nivel exploratorio del niño con la comida saludable, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Encuadre de la consulta: el profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento.
	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables.
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para reconocer nivel exploratorio del niño con la comida saludable (sugerencias: tiempo dedicado a estas actividades, dirige estas actividades?, hasta dónde le permite explorar?).</p> <p>Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>Permite que su hijo explore el alimento saludable libremente?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	Lineamientos educativos: Según etapa de clasificación de Proshaska y nivel exploratorio del niño con la comida saludable, realizar indicaciones para adherencia al programa,

	<p>al fomento de estilos de vida saludable e incentivar la experiencia de descubrimiento en el niño a partir de la libre exploración del alimento saludable.</p>
	<p>Planteamiento de meta: el profesional dará a conocer las fortalezas y debilidades de los padres o cuidadores en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisieran plantearse como familia para cumplir hasta la próxima consulta. (Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará a los padres o cuidadores del usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza la importancia de permitir la exploración de la comida saludable respetando el ritmo individual de desarrollo y la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE REFORZAMIENTO.

Objetivo de la consulta	Identificar aspectos relevantes: del usuario o usuaria y sus padres o cuidadores, durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia, conductas exploratorias con la comida saludable y conductas saludables, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.
	Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta a los padres o cuidador para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar nivel exploratorio del niño con la comida saludable (sugerencias: tiempo dedicado a estas actividades, dirige estas actividades?, hasta dónde le permite explorar?). Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. Permite que su hijo explore el alimento saludable libremente? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la experiencia del descubrimiento en el niño a partir de la libre exploración del alimento saludable, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.
	Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades de los padres o cuidadores en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse para cumplir hasta la próxima consulta.

	(Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)
	<p>Cierre: el profesional motivará a los padres o cuidador, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables.</p> <p>El profesional refuerza la importancia de permitir la exploración de la comida saludable respetando el ritmo individual de desarrollo y la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE MANTENCIÓN.

Objetivo de la consulta	Identificar aspectos relevantes: de los padres o cuidador, durante el proceso vivido desde la SEGUNDA consulta y generar estrategias de acción para incentivar conductas exploratorias con el alimento saludable, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas por los padres o cuidadores en la SEGUNDA sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar nivel exploratorio del niño con la comida saludable (sugerencias: tiempo dedicado a estas actividades, dirige estas actividades?, hasta dónde le permite explorar?).</p> <p>Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

	<p>5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.</p> <p>Permite que su hijo explore el alimento saludable libremente?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la experiencia del descubrimiento en el niño a partir de la libre exploración del alimento saludable, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.</p>
	<p>Evaluación personal: el profesional solicita a los padres o cuidador que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará a los padres o cuidador del usuario, a cumplir las metas planteadas y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables.</p> <p>El profesional refuerza positivamente la importancia de facilitar experiencias de descubrimiento en el niño y acompañarlo en la libre exploración del alimento saludable y en la adquisición de hábitos saludables.</p> <p>Se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE USUARIOS Y USUARIAS DE 6 A 10 AÑOS

CONSULTA PSICOLÓGICA DE INGRESO.

Objetivo de la consulta	Conocer al participante del Programa: identificando factores relevantes de su historia vital, motivaciones de los padres o cuidador para participar del programa y el nivel de autocuidado asociado por el niño, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Encuadre de la consulta: el profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales).
	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables.
	Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar el nivel de autocuidado asociado por el niño, (sugerencias: realizan actividades recreativas?, permiten espacios de reflexión en la mesa sobre alimentación saludable? el niño cuenta con juegos que faciliten el aprendizaje de una alimentación saludable? se utiliza la comida chatarra para premiar?). Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. Juega con su hijo una hora al día y realizan actividades al aire libre (autocuidado)? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

	<p>Lineamientos educativos: Según etapa de clasificación de Proshaska, y nivel de autocuidado asociado por el niño, realizar indicaciones para adherencia al programa, al fomento de estilos de vida saludable y tomar medidas que promuevan el autocuidado (sugerencias: realizar juegos familiares que aumenten el vocabulario sobre autocuidado, involucrarlo en la preparación del alimento).</p>
	<p>Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades de los padres o cuidadores en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisieran plantearse como familia para cumplir hasta la próxima consulta. (Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. Además, reforzará la importancia del autocuidado a partir de una alimentación saludable y de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE REFORZAMIENTO.

Objetivo de la consulta	<p>Identificar aspectos relevantes: del usuario o usuaria y sus padres o cuidadores durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables, promover el autocuidado a partir de una alimentación saludable, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.</p>
Actividades	<p>Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.</p>
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar grupo familiar y realizará preguntas para identificar el nivel de autocuidado asociado por el niño, (sugerencias: realizan actividades recreativas?, permiten espacios de</p>

	<p>reflexión en la mesa sobre alimentación saludable? el niño cuenta con juegos que faciliten el aprendizaje de una alimentación saludable? se utiliza la comida chatarra para premiar?).</p> <p>Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>Juega con su hijo una hora al día y realizan actividades al aire libre (autocuidado)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer el autocuidado a partir de la alimentación y respeto hacia sí mismo, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.</p>
	<p>Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria, padres o cuidadores en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta. (Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, padres o cuidadores, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables.</p> <p>Además, reforzará la importancia del respeto y valoración personal en el autocuidado y de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE MANTENCIÓN.

Objetivo de la consulta	Identificar aspectos relevantes: del usuario o usuaria, padres o cuidadores, durante el proceso vivido desde la SEGUNDA consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la valoración personal y el autocuidado a partir de conductas saludables, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la SEGUNDA sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.
	Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar el nivel de autocuidado asociado por el niño, (sugerencias: realizan actividades recreativas?, permiten espacios de reflexión en la mesa sobre alimentación saludable? el niño cuenta con juegos que faciliten el aprendizaje de una alimentación saludable? se utiliza la comida chatarra para premiar?). Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. Juega con su hijo una hora al día y realizan actividades al aire libre (autocuidado)? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la valoración personal y el autocuidado a partir de conductas saludables, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

	<p>Evaluación personal: el profesional solicita al usuario o usuaria, padres o cuidador que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza positivamente la importancia de promover el respeto y cuidado de sí mismo a partir de la adquisición de hábitos saludables y se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.</p>

Consulta psicológica de usuarios y usuarias de 10 a 20 años

CONSULTA PSICOLÓGICA DE INGRESO.

<p>Objetivo de la consulta</p>	<p>Conocer al participante del Programa: identificando factores relevantes de su historia vital, las motivaciones para participar del programa y su relación con el alimento (por ejemplo: quién es el encargado de preparar el alimento y el significado socioemocional con la comida), clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.</p>
<p>Actividades</p>	<p>Encuadre de la consulta: el profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales),</p>
	<p>Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables</p>
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio individual. Realizar preguntas para indagar en la relación con el alimento (Sugerencias: quién cocina en el hogar? Junto a quién comes habitualmente? En qué estado emocional comes con mayor frecuencia?)</p> <p>Cuando mi estado de ánimo cambia, busco soluciones relacionadas con el consumo de alimento?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>Soy capaz de resolver los problemas que tengo con mi familia o amigos?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: Según etapa de clasificación de Proshaska, realizar indicaciones para adherencia al</p>

	<p>programa y al fomento de estilos de vida saludable (temas sugeridos: estar en compañía al momento de alimentarse y evitar distractores. Espacio de comunicación, socialización y aprendizaje).</p>
	<p>Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta. (Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud. Se involucrará a los padres o cuidador, en los casos en donde el adolescente no participe en la selección de su alimento y los espacios dedicados a compartir el alimento a nivel familiar sean escasos.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE MANTENCIÓN.

Objetivo de la consulta	<p>Identificar aspectos relevantes: del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la primera consulta, generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y reflexionar sobre la relación y el significado socioemocional con la comida, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.</p>
Actividades	<p>Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.</p>
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar e individual. Realizar preguntas para indagar en la relación con el alimento (Sugerencias: quién cocina en el hogar? Junto a</p>

	<p>quién comes habitualmente? En qué estado emocional comes con mayor frecuencia?)</p> <p>Cuando mi estado de ánimo cambia, busco soluciones relacionadas con el consumo de alimento?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>Soy capaz de resolver los problemas que tengo con mi familia o amigos?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia, trabajar las frustraciones y la función socioemocional del alimento, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.</p>
	<p>Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta. (Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud. En los casos que se involucre a los padres o cuidador, se reforzará la importancia de involucrar al participante en la preparación de su alimento y de brindar espacios de comunicación, socialización y aprendizaje en las comidas diarias y evitar distractores.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE MANTENCIÓN.

Objetivo de la consulta	Identificar aspectos relevantes: del usuario o usuaria (padres o cuidadores si fueron involucrados en el proceso), durante el proceso vivido desde la SEGUNDA consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la función social de la alimentación y la adherencia a conductas saludables, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la SEGUNDA sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.
	Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar e individual.
	Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia, trabajar las frustraciones y la función socioemocional del alimento, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.
	Evaluación personal: el profesional solicita al usuario o usuaria que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso. Realizar preguntas para indagar en la relación con el alimento (Sugerencias: quién cocina en el hogar? Junto a quién comes habitualmente? En qué estado emocional comes con mayor frecuencia?) Cuando mi estado de ánimo cambia, busco soluciones relacionadas con el consumo de alimento? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. Soy capaz de resolver los problemas que tengo con mi familia o amigos? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.

	<ol style="list-style-type: none">2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza positivamente la importancia de la autoeficacia en la adquisición de hábitos saludables y la importancia de cada comida como espacios de comunicación, socialización y aprendizaje. Se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE USUARIOS Y USUARIAS DE 20 A 40 AÑOS

<p>Objetivo de la consulta</p>	<p>Conocer al participante del Programa: identificando factores relevantes de su historia vital, y las motivaciones para participar del programa y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.</p>
<p>Actividades</p>	<p>Encuadre de la consulta: el profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales),</p>
	<p>Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables</p>
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio individual y autoeficacia. Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>Cuando tengo un problema, pienso varias alternativas de cómo resolverlo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: Según etapa de clasificación de Proshaska, realizar indicaciones para adherencia al programa y al fomento de estilos de vida saludable, y fortalecer la percepción de autoeficacia.</p>
	<p>Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna</p>

	<p>meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta.</p> <p>(Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables.</p> <p>Además, reforzará la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE REFORZAMIENTO.

Objetivo de la consulta	Identificar aspectos relevantes: del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.
	Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio individual y autoeficacia. Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas. <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. Cuando tengo un problema, pienso varias alternativas de cómo resolverlo. <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.
	Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta.

	(Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales que le permitan participar en la solución de conflictos, creando estrategias de afrontamiento necesarias que fomentan conductas saludables.</p> <p>El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE MANTENCIÓN.

Objetivo de la consulta	Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la SEGUNDA consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	<p>Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la SEGUNDA sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.</p>
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio individual y autoeficacia.</p> <p>Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>Cuando tengo un problema, pienso varias alternativas de cómo resolverlo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.</p>
	<p>Evaluación personal: el profesional solicita al usuario o usuaria que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza positivamente la importancia de la autoeficacia en la adquisición de hábitos saludables y se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.</p>

Consulta psicológica de usuarios y usuarias de 40 a 64 años.

Consulta psicológica de ingreso.

Objetivo de la consulta	Conocer al participante del Programa: identificando factores relevantes de su historia vital, las motivaciones para participar del programa y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Encuadre de la consulta: el profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales),
	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables
	Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio individual y autoeficacia. Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia del usuario (sugerencias: cuenta con redes de apoyo familiar, emocional o social?) ¿Actualmente cuido mi salud ? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. ¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

	<p>Lineamientos educativos: Según etapa de clasificación de Proshaska, realizar indicaciones para adherencia al programa y al fomento de estilos de vida saludable. Además, enfatizar en la importancia de fortalecer sus redes de apoyo social y autoeficacia.</p>
	<p>Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta. (Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada, reforzar las fortalezas individuales y fomentar. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE REFORZAMIENTO.

Objetivo de la consulta	Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.
	Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio individual y autoeficacia. Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia del usuario (sugerencias: cuanta con redes de apoyo familiar, emocional o social?) ¿Actualmente cuido mi salud ? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. ¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas? <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, identificando desde el usuario las posibilidades objetivas del ambiente físico y social, creencias sobre las competencias y oportunidades, y expectativas personales, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.
	Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna

	<p>nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta. (Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales que fomentan conductas saludables, realizar una reapreciación de su eficacia en las acciones que han sido afectadas por las modificaciones biológicas significativas, optimizar sus talentos, concentrar esfuerzos en intereses focales y ejercer control sobre sus comportamientos. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE MANTENCIÓN.

Objetivo de la consulta	<p>Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la SEGUNDA consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y su percepción de autoeficacia clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación se encuentra.</p>
Actividades	<p>Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la SEGUNDA sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.</p>
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar e individual. Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia del usuario (sugerencias: cuanta con redes de apoyo familiar, emocional o social?)</p>

	<p>Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia del usuario (sugerencias: cuanta con redes de apoyo familiar, emocional o social?)</p> <p>¿Actualmente cuido mi salud?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, reflexionando sobre la optimización de algunas capacidades físicas funcionales y el compromiso activo con la vida, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.</p>
	<p>Evaluación personal: el profesional solicita al usuario o usuaria que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas, reforzar las fortalezas individuales y fortalecer las redes de apoyo social que fomentan conductas saludables y aumentan la autoeficacia.</p> <p>El profesional refuerza positivamente la importancia de la autoeficacia en la adquisición de hábitos saludables y se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE USUARIAS EMBARAZADAS.

CONSULTA PSICOLÓGICA DE INGRESO.

Objetivo de la consulta	Conocer al participante del Programa: identificando factores relevantes de su historia vital, las motivaciones para participar del programa y su percepción de autoeficacia en la etapa de gestación, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.
Actividades	Encuadre de la consulta: el profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales),
	Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables
	Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio individual y autoeficacia. Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia de al usuaria en la etapa de gestación (sugerencias: intenta estar en ambientes tranquilos, acogedores y protegidos? Dedicar tiempo a descansar y conectarse con su hijo?) Me siento segura de poder realizar acciones necesarias para mantenerme saludable en mi embarazo. <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas. <ol style="list-style-type: none">1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	Lineamientos educativos: Según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska. realizar indicaciones para adherencia al programa y al fomento de estilos de vida saludable.

	Contribuir a vivenciar la etapa gestacional a nivel emocional y corporal, de manera consciente y responsable.
	Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta. (Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)
	Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada, reforzar las fortalezas individuales y fomentar. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

CONSULTA PSICOLÓGICA DE REFORZAMIENTO

<p>Objetivo de la consulta</p>	<p>Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables su percepción de autoeficacia en la etapa de gestación, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.</p>
<p>Actividades</p>	<p>Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.</p>
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio individual y autoeficacia.</p> <p>Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia de la usuaria en la etapa de gestación (sugerencias: intenta estar en ambientes tranquilos, acogedores y protegidos? Dedicar tiempo a descansar y conectarse con su hijo?)</p> <p>Me siento segura de poder realizar acciones necesarias para mantenerme saludable en mi embarazo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.</p> <p>Contribuir a vivenciar la etapa gestacional a nivel emocional y corporal, de manera consciente y responsable.</p>
	<p>Planteamiento de meta: el profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la</p>

	<p>adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta.</p> <p>(Metas participativas, específicas y medibles: ¿Qué quiero lograr? ¿Hacia dónde quiero llegar? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?)</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales que fomentan conductas saludables, el vínculo madre-hijo, la aceptación, empatía y autoeficacia. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.</p>

CONSULTA PSICOLÓGICA DE MANTENCIÓN

Objetivo de la consulta	<p>Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la SEGUNDA consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables su percepción de autoeficacia durante la etapa de gestación, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación se encuentra.</p>
Actividades	<p>Entrevista semiestructurada: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la SEGUNDA sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.</p>
	<p>Aplicación de encuesta: el profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar e individual.</p> <p>Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia de la usuaria durante su gestación (sugerencias: intenta estar en ambientes tranquilos, acogedores y protegidos? Dedicar tiempo a descansar y conectarse con su hijo?)</p>

	<p>Me siento segura de poder realizar acciones necesarias para mantenerme saludable en mi embarazo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses. <p>Persisto en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses. 2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses. 3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días. 4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses. 5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
	<p>Lineamientos educativos: el profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.</p>
	<p>Evaluación personal: el profesional solicita al usuario o usuaria que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.</p>
	<p>Cierre: el profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas, reforzar las fortalezas individuales y la importancia de realizar actividades que permitan la conciencia corporal, trabajar la respiración y relajación. Favoreciendo el vínculo madre-hijo, la aceptación, empatía y autoeficacia.</p> <p>El profesional refuerza positivamente la importancia de la autoeficacia en la adquisición de hábitos saludables y se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.</p>

TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Los talleres de actividad física del programa Elige Vida Sana, están orientados a aumentar los niveles de la actividad física y mejorar la condición física de los usuarios y usuarias del programa. Los talleres se realizan 2 a 3 veces por semana, por un profesional de la actividad física, el que al inicio y final del programa realiza pruebas que permiten identificar la condición física de los usuarios.

A continuación se presenta una estructura básica de consultas de ingreso y salida del programa, según rango de edad, junto con la descripción de las pruebas de condición física utilizadas en el programa.

Test de ingreso y salida (consulta profesional de actividad física)

Embarazadas – niños y niñas menores de 2 años.

Duración de la consulta.	30 minutos.
Objetivo de la consulta.	Realizar anamnesis, para identificar nivel de actividad física y condición física de la persona y consideraciones generales.
Actividades.	Encuadre de la consulta: Preséntese explicando las características del programa y sus características. Es importante que se establezcan metas personales en esta entrevista. Verifique las condiciones en que llega el usuario a esta sesión.
	Cierre: Entregue las indicaciones generales de actividad física, motive el cumplimiento de la meta propuesta, destaque que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Niños y niñas de 2 a 5 años.

Duración de la consulta.	30 minutos.
Objetivo de la consulta.	Realización de test de salto longitudinal a pies juntos.
Actividades.	Encuadre de la consulta: Dé la bienvenida y explique que en esta sesión se realizará el test de salto longitudinal a pies juntos. Verifique las condiciones en que llega el usuario a esta sesión.
	Cierre: Entregue las indicaciones de actividad física correspondientes al grupo etario, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Usuarios y usuarias de 5 a 18 años.

Duración de la consulta.	60 minutos.
Objetivo de la consulta.	Realizar el test marcha de 6 minutos.
Actividades.	Encuadre de la consulta: Dé la bienvenida explicando que en consiste esta sesión, donde realizará la aplicación del test. Verifique las condiciones en que llega el usuario a esta sesión.
	Cierre: Entregue las indicaciones generales de actividad física correspondientes a este grupo etario, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Usuarios y usuarias de 19 a 65 años.

Duración de la consulta.	30 minutos.
Objetivo de la consulta.	Encuadre de la consulta: Dé la bienvenida a la sesión explicando que se realizará la aplicación del test. Realizar test: <ul style="list-style-type: none">a. Test del escalón 3x1.b. Test de 5 repeticiones de sentarse y pararse. Verifique las condiciones en que llega el usuario a esta sesión.
	Cierre: Entregue indicaciones de actividad física correspondientes a este grupo etario, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA.

La mejora de la condición física está dentro de los objetivos de las sesiones programadas. Para ello, se ha determinado establecer patrones de referencia que le permitan al sujeto medir en qué medida está alcanzando sus objetivos. Se han definido valoraciones funcionales, que dan cuenta de acciones cotidianas que pueden, al mismo tiempo, representar un estímulo para incorporar como hábito de vida.

Para determinar el nivel de condición física que tienen los usuarios se ha establecido la utilización de las siguientes pruebas:

Rango etario.	Test.
Embarazadas y niños menores de 2 años	Asistencia a las sesiones de actividad física
2 a 5 años	Salto longitudinal a pies juntos
5 a 18 años	Test de marcha de 6 minutos
19 a 64 años	c. Test del escalón 3x1 d. Test de 5 repeticiones de sentarse y pararse

La prueba de “salto a pies juntos sin impulso”, es utilizada para medir la condición motora. El “test de marcha de 6 minutos” con monitoreo de frecuencia cardíaca es utilizada para evaluar la capacidad funcional. El “test de 5 repeticiones de sentarse y pararse” es utilizado para evaluar fuerza muscular y el “Test del escalón 3x1” es utilizado para evaluar la capacidad funcional aeróbica. Recuerde consultar los protocolos específicos de aplicación en los anexos.

El objetivo de estas evaluaciones no es el rendimiento físico hacia alguna habilidad atlética, sino que tiene una orientación de salud, que permita al sujeto valorar su progreso y al especialista planificar adecuadamente las sesiones.

Recomendaciones previas a realización de test físicos

El objetivo de estas evaluaciones no es el rendimiento físico orientado hacia alguna habilidad atlética, sino que tiene una orientación de salud, que permita al sujeto valorar su progreso y al profesional planificar adecuadamente las sesiones. Para ello se necesita que las condiciones en las cuales se realiza la evaluación sean las mejores, tanto en el contexto arquitectónico como también de las condiciones generales del paciente y del profesional que aplicará el instrumento. De acuerdo a lo anterior se hace necesario entregar recomendaciones previas a la realización del test con el propósito que los resultados que se obtengan, sean lo más fidedigno posible. Para lo anterior

debemos integrar recomendaciones al momento de la citación, ya sea a través de una cartilla o por vía telefónica. Si existe algún factor que condicione los resultados de la evaluación, debe chequearla y posponer esta ya que los resultados se verán alterados.

Recomendaciones a considerar:

- Las condiciones arquitectónicas deben ser las mismas en la primera y última evaluación.
- Usuarios deben tener una colación previa al test, aproximadamente 45 min antes de la evaluación.
- Usuarios no deben consumir alcohol, tabaco o drogas previo al test.
- Indagar en el usuario si al momento del test este padece dolor severo a nivel neuromuscular u otras condiciones como fiebre, resfrío, enfermedades gastrointestinales, etc.

Nombre del test.	Protocolo Test de salto a pies juntos sin impulso.
Objetivo.	Medir la capacidad motora.
Lugar y material.	Superficie rígida, no deslizante, en un espacio libre donde el usuario pueda saltar en forma longitudinal con impulso de brazos. Tiza y cinta métrica.
Tiempo de ejecución.	3 minutos por usuario.
Previo al test	<p>Realice la marcación de la zona (Figura N°1). Trace una línea horizontal en el suelo, marcando con cinta adhesiva o similar. Perpendicular a esta línea, poner la cinta métrica y de esa manera poder obtener la medida exacta del salto.</p> <p>La distancia de salto es desde la línea de salida hasta el punto del talón del pie que este más cercano a la línea inicial de salida.</p> <p>Verifique la indumentaria del usuario (calzado abrochado entre otros y ropa cómoda).</p> <p>Verifique que el usuario haya ido al baño antes de ejecutar la prueba.</p> <p>Solicite al usuario que se ubique inmediatamente detrás de la línea de salto, entregándole las siguientes instrucciones:</p> <p>Ponte de pie con los pies separados el ancho de las caderas (ayudar a obtener la posición) tocando con la punta de los pies la línea de salida.</p> <p>Debes saltar lo más lejos que puedas, intentando caer con los pies juntos y sin caerte.</p> <p>El evaluador debe mostrar un salto para orientar al usuario.</p> <p>Permitir dos saltos de ensayo.</p> <p>Cuando el sujeto ejecute el salto, el evaluador deberá estar muy atento a determinar el lugar donde cayó, y marcar con tiza inmediatamente la zona para luego realizar la lectura de la medida.</p>
Descripción	<p>Luego de los dos saltos de prueba, comenzar a registrar la distancia alcanzada.</p> <p>El sujeto tiene tres intentos, registrando la mejor marca (Figura N°2).</p> <p>Se considera la mayor distancia como el nivel logrado en capacidad motora.</p> <p>Verifique que tiene todos los datos y de por finalizada la prueba.</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> $\frac{\text{Distancia en metros}}{\text{Talla en metros}} = \frac{\text{Distancia alcanzada}}{\text{ajustada por talla}}$ </div> <p>Ejemplo:</p> <p>Usuario saltó 0,54 metros y mide 0,93 metros</p> <p>$0,54 / 0,93 = \text{dist. salto}$</p> <p>$0,58 \text{ metros} = \text{dist. salto (distancia de salto ajustada por talla)}$</p>

Nombre del test.	Protocolo Test de marcha de 6 minutos.
Objetivo.	Medir la capacidad funcional.
Lugar y material.	Espacio libre de 20 metros de largo por 2 metros de ancho Silla, cinta métrica, cronometro, 2 conos, pulsometro (opcional)
Tiempo de ejecución.	10 minutos por usuario.
Previo al test	<p>Realice la marcación de la zona (FiguraN°1).</p> <p>Verifique la indumentaria del usuario (calzado abrochado, entre otros).</p> <p>Verifique que el usuario haya ido al baño antes de ejecutar la prueba.</p> <p>Solicite al usuario que se ubique al inicio del recorrido y entregue las siguientes indicaciones:</p> <p>Usted deberá caminar lo más rápido que pueda durante 6 minutos, sin correr, dando la vuelta al final del recorrido.</p> <p>Intente avanzar lo más rápido que pueda manteniendo su ritmo, controlando su respiración.</p> <p>Cuando yo le señale que se detenga, debe quedarse en el lugar, donde le volveré a controlar su frecuencia cardiaca y registrare la distancia que alcanzó.</p>
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solicite al usuario que descanse durante 3 minutos sentado, sin agitarse, en reposo. 2. Al finalizar los 3 minutos monitoree su frecuencia cardiaca radial (10 segundos y multiplique por 6), registrando el dato en su planilla como FCpre (frecuencia cardiaca pre test). Si dispone de pulsometro de dedo, registre la frecuencia cardiaca que indica el aparato. 3. Solicite al usuario que se ubique al inicio del recorrido, lleve el reloj a cero y comience la prueba recordándole que “debe caminar lo más rápido que pueda durante 6 minutos”. 4. Durante la prueba usted deberá ir registrando las vueltas y estar atento a mantener la motivación del sujeto. 5. Cuando falten 10 segundos para finalizar el tiempo, el evaluador deberá acercarse al sujeto con la finalidad de que al instante de terminar los 6 minutos, detenga al usuario y monitoree inmediatamente su frecuencia cardiaca post test (FCpost). 6. En el mismo lugar debe registrar la distancia, sumando a las vueltas recorridas, la distancia alcanzada en la última vuelta:

	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> $(N^{\circ} \text{ vueltas} \times 20) + \text{metros última vuelta} = \text{distancia}$ </div> <p>Ejemplo: Usuario realiza 27 vueltas, y en su último giro alcanza 16 metros. $(27 \times 20) + 16 = \text{distancia}$ $540 + 16 = 556 \text{ metros}$</p> <p>7. Transcurrido un minuto del término de la caminata, deberá volver a monitorear la frecuencia cardiaca de recuperación (FCrec) registrándola en la planilla.</p> <p>8. Verifique que tiene todos los datos y de por finalizada la prueba.</p> <p>9. La distancia alcanzada deberá ajustarse por la talla (metros recorridos / altura en metros=dist. caminata) siendo este el valor final que deberá registrarse en la planilla.</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> $\frac{\text{Distancia en metros}}{\text{Talla en metros}} = \frac{\text{Distancia alcanzada}}{\text{ajustada por talla}}$ </div> <p>Ejemplo: Usuario recorrió 556 metros y mide 1,57 metros $556 / 1,57 = \text{dist.}$ $354 \text{ metros} = \text{dist. caminata (distancia caminata ajustada por talla)}$</p>
<p>¿Cuándo mejora la capacidad funcional o muscular? Según corresponda</p>	<p>a. Si aumenta dist caminata y la FCpost es igual o menor.</p> <p>b. Si aumenta dist caminata y mejora su capacidad de recuperación al esfuerzo (delta de recuperación (FCpost - FCrec es igual o mayor).</p> <p>c. Si mantiene dist caminata y mejora su capacidad de recuperación al esfuerzo</p>

Nombre del test	Test de 5 repeticiones de sentarse y pararse
Objetivo	Medir la fuerza muscular
Importancia del test	La prueba de 5 repeticiones de sentarse y pararse. Consiste en pararse y sentarse de una silla por cinco veces en el menor tiempo posible. La prueba permite medir la fuerza muscular en un movimiento cotidiano transicional, con necesidad de balance. El menor tiempo alcanzado en la prueba permite asegurar una medida de fuerza con orientación a la potencia muscular. Esta prueba presenta un menor sesgo vinculado a problemas coordinativos, dolor muscular o pérdida de motivación y concentración en las acciones vinculadas a la prueba y su duración, en contraste a la prueba anterior (30 segundos).
Lugar y material	Se requiere un espacio de 2 x 2 metros como mínimo, con una silla de 41 a 43 cm y un cronometro digital. (El uso de una silla estándar sin apoyar brazos y respaldo recto es un requisito fundamental para cumplir con los criterios propios del proceso de evaluación motora) Las sillas escolares grandes, sillas de casino y otras similares tienen la altura estándar antes mencionadas y deberán ser seleccionadas para este fin corroborando esta altura.
Tiempo de ejecución	El test utiliza aproximadamente 1 minuto en su ejecución completa.
Previo al test	Se recomienda que el sujeto permanezca sentado por 5 minutos, y que no presente síntomas o signos alterados de ningún tipo.
Descripción	La prueba de 5 repeticiones de sentarse y pararse mide el tiempo de ejecución. Se realiza en una silla con una altura de 41-43 cms. (altura estándar) sin apoyar brazos. Se realizan dos intentos, el primero de familiarización con la prueba ejecutando una o dos repeticiones. Se da 1 minuto de descanso entre intentos. Se entrega la siguiente instrucción: "A la cuenta de tres, se debe parar y sentar lo más rápido posible 5 veces. Cruce sus brazos colocando sus manos sobre sus hombros contrarios". El tiempo del test se inicia una vez que el sujeto inicia el movimiento de pararse y se detiene cuando se sienta por quinta vez.
¿Cuándo mejora la fuerza muscular?	La fuerza muscular será mayor cuando el tiempo de ejecución sea menor. Mayor fuerza de extremidades inferiores, mejor transición de movimientos y más balance. Será posible detectar una mejoría al obtener 2,3 segundos menos en el re-test. Se esperan mejoras en los tiempos de la prueba después de procesos de entrenamiento, en la fuerza se suele manifestar con claridad el principio de entrenamiento "Retornos en disminución", que hace referencia al hecho que la fuerza al inicio de un programa de entrenamiento puede aumentar de manera importante,

	<p>pero en la medida que el entrenamiento se prolonga en el tiempo el incremento de fuerza comienza a ser más reducido y más difícil de conseguir.</p> <p>Menor tiempo = mejor resultado=mayor fuerza</p> <p>Cambio mínimo detectable = 3,6 – 4,2 segundos</p> <p>Diferencia mínima clínicamente importante = 2,3 segundos.</p> <p>Valores de referencia:</p> <p>19 a 49 años 6,2 ±1,3 segundos</p> <p>50 a 59 años 7,1 ±1,5 segundos</p> <p>60 a69 años 8,1 ±3,1 segundos</p> <p>(Ref.: Bohanon, 2007).</p>
<p>Signos de alerta (en que el profesional debe fijarse para derivar a medico si es necesario)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor articular que afecta el rendimiento y la mecánica de los movimientos. • Disnea (Dificultad para respirar), mareo, palpitación (o sensación molesta de corazón acelerado), dolor en el pecho durante la ejecución. • Sensación de fatiga o debilidad muscular anormal. • Zumbido en los oídos

Nombre del test	Test de Escalón 3x1
Objetivo	Medir la capacidad funcional aeróbica y se podría estimar el consumo máximo de oxígeno o más específicamente el consumo peak de oxígeno como parámetro y marcador de salud (VO _{2p}).
Importancia del test	El test de Escalón 3x1 corresponde a una prueba adaptada para la realidad nacional en programas de ejercicio comunitarios. Es un test que permite medir la funcionalidad a través del número máximo de ejecuciones de subidas al escalón en tres intentos de velocidad incremental. También permite estimar de manera indirecta el VO _{2p} utilizando una ecuación de estimación de gasto de energía propuesta por el ACSM (colegio americano de medicina del deporte). Es fundamental recordar que el VO ₂ es el principal marcador de salud dependiente de la condición física. Existen estudios de validación de esta prueba en adultos con riesgo cardiovascular (Cofré y col. Validation of the ST3x1 Step Test as an estimator of peak VO ₂ in adults with cardiovascular risk factors. <i>Revista Científica Salud Uninorte, 2018</i>).
Lugar y material	Se requiere un espacio de 2 x 2 metros como mínimo, junto con un cajón (step) de una altura regulable de entre 20 y hasta 30 cms., idealmente con altura intermedia de 25 cms. Otra alternativa es contar con cajones de madera de las tres medidas
Tiempo de ejecución	El test tarda 5 minutos en su ejecución completa.
Previo al test	Se recomienda que el sujeto permanezca sentado por un mínimo de 5 minutos, que no presente síntomas o signos alterados de ningún tipo. Se utiliza un escalón: <ul style="list-style-type: none"> - Para damas de 0,2 a 0,25 mts. - Para varones. 0,25 a 0,3 mts. - En el caso de personas de menos de 1,55 mts. Se sugiere una altura de 0,2 mts.
Descripción	El Test de Escalón 3x1 consiste en 3 esfuerzos progresivos de 1 minuto de duración, con 1 minuto de pausa entre esfuerzos, el primer minuto de ejercicio corresponde a subir y bajar el escalón con ambos pies a una velocidad de 20 ciclos/minuto (subida de un pie, subida de segundo pie, bajada de primer pie, bajada de segundo pie, esto se cuenta como 1 ciclo completo, el ritmo es marcado con por un metrónomo o el audio del test, seguido de una pausa de 1 minuto; un segundo minuto de esfuerzo, a 32 ciclos por minuto seguido de una segunda pausa de 1 minuto; para finalmente realizar el tercer esfuerzo a la mayor velocidad posible en modalidad de marcha (sin usar pasos de carrera o fase de vuelo) se cuentan los ciclos de subidas al escalón. Si un sujeto no logra completar las repeticiones solicitadas en las dos primeras fases se considera el número de repeticiones alcanzada como mejor marca, quedando

	<p>registrada como la frecuencia de subidas-bajas (f), definiendo así su capacidad funcional (número de subidas), representando su rendimiento funcional para la prueba.</p> <p>Este dato de número (frecuencia f) de subidas puede ser utilizado junto con la altura del escalón en metros y las constantes abajo explicadas para calcular el Gold estándar de la medición de la función aeróbica VO_{2p}.</p> <p>Formula:</p> $VO_{2p} = (f \times 0,35) + (f \times ht \times 2,4)$ <p>f = frecuencia en ciclos de pasos subida-bajada al escalón</p> <p>ht = altura de escalón en metros con una altura recomendada entre 0,2 y 0,3 metros</p> <p>0,35= constante de regresión para convertir los escalones por minuto en ml/kg-1min de O₂.</p> <p>2,4= gasto energético para subir y bajar un escalón en ml/kg-1min de O₂.</p> <table border="1" data-bbox="516 898 1136 1234"> <thead> <tr> <th>Etapa</th> <th>Tiempo</th> <th>Ciclos min.</th> <th>Metrónomo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I</td> <td>1 minuto</td> <td>20</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Pausa</td> <td>1 minuto</td> <td>---</td> <td>---</td> </tr> <tr> <td>II</td> <td>1 minuto</td> <td>32</td> <td>128</td> </tr> <tr> <td>Pausa</td> <td>1 minuto</td> <td>---</td> <td>---</td> </tr> <tr> <td>III</td> <td>1 minuto</td> <td>máximo</td> <td>---</td> </tr> </tbody> </table> <p>Tabla 1. Resumen del Step Test 3x1 (ST3x1)</p>	Etapa	Tiempo	Ciclos min.	Metrónomo	I	1 minuto	20	80	Pausa	1 minuto	---	---	II	1 minuto	32	128	Pausa	1 minuto	---	---	III	1 minuto	máximo	---
Etapa	Tiempo	Ciclos min.	Metrónomo																						
I	1 minuto	20	80																						
Pausa	1 minuto	---	---																						
II	1 minuto	32	128																						
Pausa	1 minuto	---	---																						
III	1 minuto	máximo	---																						
<p>¿Cuándo mejora la capacidad funcional aeróbica?</p>	<p>La capacidad funcional mejora en la medida que el sujeto es más eficiente desde el punto de vista motriz (coordinación motora), y especialmente cuando es capaz de producir mayor energía metabólica por unidad de tiempo para aumentar la frecuencia de ciclos máximos. Será posible evidenciar incrementos significativos debidos al entrenamiento en condiciones de test –retest, sugerida en la literatura científica durante periodos superiores a 6 semanas de entrenamiento de la condición física.</p>																								
<p>Signos de alerta (en que el profesional debe fijarse para derivar a medico si es necesario)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor articular que afecta el rendimiento y la mecánica de los movimientos. • Disnea (Dificultad para respirar), mareo, palpitación (o sensación molesta de corazón acelerado), dolor en el pecho durante la ejecución. • Sensación de fatiga o debilidad muscular anormal. • Zumbido en los oídos 																								

ANEXOS DEL PROGRAMA ELIGE VIDA SANA.

Anexo 1. Recetario de colaciones saludables

Edad del niño o niña		
Selección de ingredientes	Lista de alimentos	Medidas caseras
	Manzana	
	Plátano	
	Pera	
	Uva	
	Melón	
	Sandia	
	Cerezas	
	Naranja	
	Piña	
	Kiwi	
	Durazno	
	Tomates	
	Zanahoria	
	Pepino	
	Zapallo italiano	
	Apio	
	Acelga	
	Espinaca	
	Betarraga	
	Limón	
	Leche	
	Yogur	
	Cereales	
	Avena	
	Chia	
	Linaza	
	jalea	
	Flan	
	Pan	
	Queso fresco	
	Atún	
	Lechuga	
	Otros ingredientes	

Modo de preparación.

Anexo 2. Colaciones saludables

Ministerio de Salud
Gobierno de Chile

COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
Acompaña siempre la colación con agua.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALTERNATIVA 1	1 fruta pequeña	1 yogurt bajo en calorías	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	1/2 taza chica de frutas mezcladas
ALTERNATIVA 2	1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga

Elige **VivirSano**

https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_esCL808CL808&ei=I5ZIXPXiKM_C5OUPr_OKgAQ&q=colaciones+saludables+minsal&oq=colaciones+saludables+minsal&gs_l=psy-ab.3..0.5287.7634..8032...0.0..0.229.1109.2j2j3.....0....1..gws-wiz.....0i71j0i67j0i22i30.Tpa1PGvJma0

Anexo 3. Pauta de alimentación del pre escolar 2 a 5 años.

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a:
Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur bajo en calorías • 1 rebanada de queso blanco • 1 trozo de quesillo 3X3 cm • 1 lámina de queso mantecoso
Pescado Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pescado
Legumbres Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza de legumbres
Carnes y huevo Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec chico a la o asado (carne magra) • 1 huevo
Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 a 3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tuna • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza uvas o cerezas
Cereales y papas Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1-2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
Pan, galletas de agua o soda Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda
Agua	1.2-1.5 lt	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 5-6 vasos

Borrar las cantidad y frecuencia para que completen, solo dejar como ejemplo los lacteos y el pescado

Anexo 4. Información nutricional de los alimentos.



La ley considera tres aspectos principales

- Rotulación en la cara frontal del envase (disco pare negro) de los alimentos con elevadas cantidades de calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio (sal).
- No se podrá vender y publicitar dentro de los establecimientos de educación parvularia, básica y media, los alimentos que contengan uno o más de estos mensajes de advertencia (disco pare negro).
- Se prohíbe la publicidad de alimentos dirigida a los niños, en especial a los menores de catorce años de todos los productos identificados como altos en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio (sal).

¿Además del mensaje de advertencia (disco pare negro) de la cara principal del envase, qué debo mirar?

- La información nutricional.
- La lista de ingredientes y aditivos.
- Fecha de elaboración y vencimiento.
- Cualquier otro mensaje que sugiere una ventaja saludable: tales como buena fuente de fibra, de calcio, etc.

Mira las calorías que necesitas según edad y sexo

Edad (años)	Mujeres	Hombres
4 a 8	1.200	1.400
9 a 13	1.600	1.800
14 a 18	1.800	2.200
19 a 30	2.000	2.400
31 a 50	1.800	2.200
51 o más	1.600	2.000

Institute of Medicine USA 2005
Los deportistas necesitan mayor cantidad de calorías

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	100 g	30 g
Porción: ¼ taza (30 g)		
Porciones por envase: aprox. 15		
Energía (kcal)	380	114
Proteínas (g)	8,3	2,5
Grasas Totales (g)	7,4	2,2
Grasas Saturadas (g)	4,5	1,4
Grasas Monoinsaturadas (g)	1,6	0,48
Grasas Poliinsaturadas (g)	1,1	0,33
Ac. Grasos Trans (g)	0,10	0,03
Coolesterol (mg)	0,1	0,0
Hidratos de Carbono Disponibles (g)	70,0	21,0
Azúcares Totales (g)	28,6	8,6
Fibra Dietética Total (g)	9,0	2,7
Sodio (mg)	250	75
VITAMINAS Y MINERALES		
Ácido Fólico (mcg)	137	34%
Calcio (mg)	461	17%

(*) % en relación a la Dosis Diaria de Referencia (DDR) para mayores de 4 años establecida para Chile.

COMPARA EL CONTENIDO DE CALORÍAS, GRASAS SATURADAS, AZÚCARES Y SODIO (SAL) ENTRE PRODUCTOS SEMEJANTES Y PREFIERE AQUEL CON MENOR APORTE DE ESTOS COMPONENTES NUTRICIONALES

REVISAS EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN. CON FRECUENCIA UN ENVASE PUEDE CONTENER MÁS DE UNA PORCIÓN.

Acá lo importante es el cuadro de la información nutricional. Hay otros ejemplos mas claros en internet que pueden servir.

Anexo 5.

1 cucharadita de te= 5 g de azúcar

1 cucharadita de sal= 5 g.

1 cucharadita de mantequilla o manteca= 3 g.

(dibujar las cucharaditas de té)

Anexo 6. Guías Alimentarias Chilenas.

Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.

☒ Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.

☒ Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.

☒ Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

☒ Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.

☒ Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

☒ Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.

☒ Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.

☒ Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.

☒ Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

☒ Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio)

Anexo 7. Alimentos y sus calorías (pendiente los gramos y aporte calórico)

1 yogur de

1 manzana de

1 durazno

1 naranja

1 platano

1 barra de cereales

1 yogur con cereales

1 papa frita

1 cheetos

1 ramita

1 galleta mini

1 bebida individual con azúcar

1 jalea

1 pizza

1 sopaipilla

1 chocolate

Medio pan con mantequilla.

Anexo 8. Etiquetados de alimentos según Ley 20.606.



Anexo 9. Alimentos envasados altos en nutrientes críticos

Dibujos de bebida, jugo,

Papas fritas en paquete

Galletas en paquetes

Chocolate

Suflitos

Mani salado

Galletas saladas

Un poquito grande en tamaño para que se noten si el niño se los quiere pegar en algún lado.

Anexo 10. Caras con expresiones de felicidad y tristeza.





Anexo 11. Equivalente calórico de alimentos.

ENSALADAS (con 1 cucharadita de aceite)		CALORÍAS	ALIMENTOS QUE COMES HABITUALMENTE	CALORÍAS
	Lechuga con tomate	65	 1 bolsa chica de papas fritas (100 g)	541
	Apio con palta	144	 1 pan hallulla (100 g) con margarina o mantequilla	415
	Zanahoria con pasas	127	 1 completo pequeño (pan + vienesa + mayonesa + tomate)	540
POSTRES DE FRUTAS SIN AZÚCAR		CALORÍAS		CALORÍAS
	Un plato grande de manzanas, naranjas, plátano, kiwis (200 g)	144	 4 galletas rellenas (60 g en total)	300
	Chirimoya con jugo de naranja (200 g)	86	 1 trozo de torta o pastel con crema (90 g)	590
	Sandía, melón, uvas (250 g)	88	 1 chocolate chico (50 g)	270

Colocar estos dibujos desordenados

Anexo 12. Plan de alimentación del adolescente de 11 a 18 años.

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a:
<p>Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B</p>	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur bajo en calorías • 1 rebanada de queso blanco • 1 trozo de quesillo 3X3 cm • 1 lámina de queso mantecoso
<p>Pescado Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa de pescado
<p>Legumbres Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de legumbres
<p>Carnes y huevo Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa de pollo o pavo sin piel • 1 bistec chico a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo
<p>Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
<p>Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tuna • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza uvas o cerezas
<p>Cereales y papas Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas</p>	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
<p>Pan, galletas de agua o soda Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas</p>	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 6 galletas de agua o soda
<p>Agua</p>	1.5-2 lt	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8 vasos

Anexo 13.

3 frutas distintas

3 lacteos distintos

3 platos de verduras.

Un pollo, un bistec y un huevo.

Agua 6 vasos

2 medios panes .

1 taza de arroz y una de fideos

Anexo 14.

ⁱ Escala de BORG [internet]. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11691996000300006

ⁱⁱ Juegos de persecución (La pinta y sus variaciones, policías y ladrones, busca busca, etc).

ⁱⁱⁱ Material infográfico sencillo sobre la FC

<http://www.elromeralcastejon.com/archivos/FORMACION/LA%20FRECUENCIA%20CARDIACA.pdf>

^{iv} Existen distintos tipos de contracción muscular, entre ellos podemos destacar la contracción isotónica, que se divide a su vez en concéntrica y excéntrica, la contracción isométrica, auxotónica e isocinética.

Para entender esto, primero destacaremos que isotónica significa de igual tensión. Si lo analizamos desde el punto de vista fisiológico, una contracción isotónica es aquella en la que las fibras musculares además de contraerse, modifican su longitud.

Este es el tipo de contracción más común que se producen en la mayoría de los deportes o actividades físicas que realizamos en nuestro día a día. Normalmente las tensiones musculares que ejercemos suelen estar acompañadas de un acortamiento y alargamiento de las fibras musculares de un músculo. A su vez, la contracción isotónica se divide en dos, concéntrica y excéntrica.

Concentración concéntrica: es aquella que sucede cuando un músculo realiza una tensión capaz de superar una resistencia, produciendo un acortamiento y posterior movilización de una parte del cuerpo venciendo dicha resistencia. Por ejemplo, cuando cogemos una cuchara y nos la llevamos a la boca para comer, se produce un acortamiento concéntrico. Poniendo ejemplos en el gimnasio en el press de banca el movimiento de subir la barra, equivale a la fase concéntrica.

Concentración excéntrica: podemos decir que es aquella en la que, dada una resistencia, ejercemos una mayor tensión con el músculo, de forma que dicho músculo se alarga. En el caso del press de banca, la fase excéntrica es cuando bajamos la barra hasta el pecho.

Contracción isométrica En primer lugar, destacamos que isométrica significa de igual medida o igual longitud. En este tipo de contracción, el músculo permanece estático, no se acorta ni se alarga, pero sí que se genera una tensión.

En prescripción de ejercicios físicos, se deben realizar varias consideraciones, entre ellas, correcciones en función de la postura por Ej. correcta línea entre segmentos. En este ejercicio existen variaciones de acuerdo al objetivo que se plantea. La recomendación más simple es apoyar la espalda completamente y mantener las rodillas en 90°, apoyando los talones.

^{vi} Video "people are awesome" muestra a sujetos realizando distintas acrobacias con gran habilidad, destreza y capacidad física [video youtube] https://www.youtube.com/watch?v=7kJQ_H2G-ro

^{vii} Video elevación de rodilla [video youtube] <https://www.youtube.com/watch?v=SmYJH9hj4pg>

^{viii} recomendaciones para la práctica de AF según curso de vida, 2017 (Página 65) <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/06/Recomendaci%C3%B3n-para-la-pr%C3%A1ctica-de-actividad-f%C3%ADsica-seg%C3%BAn-curso-de-vida.pdf>.