

UN PROGRAMA BASADO EN LA EVIDENCIA

- Más de 39 publicaciones revisadas colegiadamente han documentado resultados positivos después del programa
- Desarrollado por los especialistas principales en salud infantil y manejo del peso, utilizando las mejores evidencias, guías clínicas, y directrices de gobierno disponibles

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

Sesiones 1-20:

| Hora | Asistentes | Actividad |
|------------------------|---------------------------------------|--|
| 60 min. | · Adulto · Niño · Ambos líderes | Actividades facilitadas y discusión en grupo |
| Simultáneos 30 min. | · Niño · Líder de actividades | Actividad física de intensidad moderada a enérgica |
| | · Adulto · Líder de contenido | Actividades facilitadas y discusión en grupo |
| 30 min. | · Adulto · Niño · Ambos líderes | Actividad física de intensidad moderada a enérgica |

Sesiones 21-25:

| Hora | Asistentes | Actividad |
|---------|---------------------------------------|---|
| 15 min. | · Adulto · Niño · Ambos líderes | Tomar las medidas del padre/cuidador Y DEL niño: altura y peso |
| 45 min. | · Adulto · Niño · Ambos líderes | Actividades facilitadas y discusión en grupo |
| 60 min. | · Adulto · Niño · Ambos líderes | Actividad física de intensidad moderada a enérgica |

ADOPCIÓN PRECOZ DEL PROGRAMA

YMCA of Pueblo es uno de 19 otros YMCA participando en este programa piloto para enfrentar la obesidad infantil en niños de 7 a 13 años con índice de masa corporal del percentil 95 o más y en sus familias.

REMISIONES AL PROGRAMA

Someter una remisión para que su paciente participe hoy en *Healthy Weight and Your Child* (el peso sano y su hijo).

NOMBRE DEL PACIENTE: _____

Aprobado para participar en el programa

Desaprobado para participar en el programa

FECHA DE NACIMIENTO: _____

Proveedor de servicios médicos:

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____

_____ / ____ / ____

Firma del proveedor

Fecha

_____ / ____ / ____

Firma del padre/guardián

Fecha

*Autorizo el uso y divulgación de la información de salud mía y de mi hijo, para efectos de este programa.



YMCA of Pueblo
3200 E. Spaulding Avenue
Pueblo, CO 81008
719-543-5151

111207 01/12



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

EMPODERAMOS A LAS FAMILIAS PARA VIVIR MÁS SANAMENTE

Healthy Weight and Your Child
El Peso Sano y Su Hijo
YMCA of Pueblo





UN PROGRAMA PARA CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA EN FAMILIA:

- Sesiones en persona para niños y adultos
- Actividades físicas
- Alimentación sana
- Control de las porciones
- Recorrido por el supermercado
- Como leer las etiquetas de alimentos
- Provocadores internos y externos

PARA PODER PARTICIPAR EN ESTE PROGRAMA:

- El niño debe tener de 7 a 13 años
- Debe ser un niño obeso, con un índice de masa corporal del percentil 95 o más alto
- Para participar en actividades físicas, el niño debe ser aprobado por un proveedor de servicios médicos o una enfermera del colegio
- El padre de familia o el cuidador debe asistir a todas las sesiones

CÓMO LOGRAR JUNTOS UN PESO SANO

Recupere la salud de su familia mediante hábitos alimentarios más sanos y un estilo de vida activo.

CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA

Healthy Weight and Your Child (el peso sano y su hijo) es un programa basado en evidencias, para niños obesos. El programa incluye 25 sesiones entregadas a través de 4 meses. El programa familiar de manejo del peso se enfoca en educación sobre nutrición y en la actividad física, para estimular hábitos alimentarios más sanos y un estilo de vida activo para que logren alcanzar un peso más sano.

El plan de estudios del programa *Healthy Weight and Your Child* (el peso sano y su hijo) se



ha adaptado a partir del programa de manejo del peso infantil más ampliamente diseminado y evaluado en todo el mundo. Los estudios han demostrado que el programa es eficiente en función de los costos y eficaz para reducir el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura del niño, para reducir así los comportamientos sedentarios, aumentar la actividad física y mejorar la autoestima.

El programa está diseñado pensando en toda la familia, involucrando a un niño y un adulto en la educación, la alimentación sana y la actividad física con el fin de estimular un cambio positivo y ayudar a las familias a aprender conocimientos prácticos para vivir a largo plazo con un estilo de vida más sano. La evidencia ha demostrado que los programas de manejo del peso infantil son más eficaces cuando participa toda la familia y esta se compromete a adoptar hábitos más sanos.

Dos líderes capacitados se encargan de impartir el programa: un líder de contenidos y un líder de actividades. Ambos líderes desempeñan una función igualmente significativa para moderar el programa. El líder de contenidos imparte las secciones de educación y nutrición del programa. El líder de actividades, capacitado para impartir ejercicios para niños obesos basándose en evidencias sanamente, imparte la sección de actividades físicas del programa y presta apoyo para impartir la sección de contenidos de la clase.