

## 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

**LOS NIÑOS OBESOS PRESENTAN MAYOR RIESGO DE SUFRIR PROBLEMAS EN HUESOS Y COYUNTURAS, APNEA DEL SUEÑO Y PROBLEMAS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS COMO ESTIGMATIZACIÓN Y BAJA AUTOESTIMA.**

**LOS JÓVENES OBESOS SON MÁS PROPENSOS A DESARROLLAR FACTORES DE RIESGO PARA LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y PREDIABETES.**

## ADOPCIÓN PRECOZ DEL PROGRAMA

YMCA de 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.

## DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

Sesiones 1-20: (dos días por semana)

	Time	Attendees	Activity
	60 min.	· Adulto · Niño · Ambos líderes	Actividades coordinadas y discusión en grupo
Simultáneos	30 min.	· Niño · Líder de actividades	Actividad física de intensidad moderada a vigorosa
	30 min.	· Niño · Líder de contenidos	Actividades coordinadas y discusión en grupo
	30 min.	· Adulto · Niño · Ambos líderes	Actividad física de intensidad moderada a vigorosa

Sesiones 21-25: (Un día por semana)

	Time	Attendees	Activity
	15 min.	· Adulto · Niño · Ambos líderes	Tomar las medidas del adulto Y del niño: estatura, peso, circunferencia de la cintura
	45 min.	· Adulto · Niño · Ambos líderes	Actividades coordinadas y discusión en grupo
	60 min.	· Adulto · Niño · Ambos líderes	Actividad física de intensidad moderada a vigorosa



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

# EMPODERANDO A LAS FAMILIAS PARA VIVIR MÁS SANAMENTE

*Healthy Weight and Your Child*  
**El Peso Sano y Su Hijo**

YMCA de Pueblo



## UN PROGRAMA PARA CAMBIAR ESTILOS DE VIDA, BASADO EN LA FAMILIA:

---

- Sesiones en persona para el niño y el adulto
- Apoyo de los pares para los adultos
- Actividad física
- Comida saludable
- Control de las porciones
- Recorrido por la tienda de comestibles
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos

## PARA CALIFICAR Y PODER PARTICIPAR EN ESTE PROGRAMA:

---

- El niño debe tener de 7 a 13 años
- El niño debe tener sobrepeso, con un índice de masa corporal en el percentil 95 o más alto
- El niño debe recibir autorización de un proveedor de atención médica o de la enfermera de su escuela para participar en actividades físicas
- El adulto DEBE asistir a todas las sesiones con el niño

Para mayor información sobre el programa *Healthy Weight and Your Child* (Un peso sano y su hijo), comuníquese hoy con su YMCA local!



## 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* (Un peso sano y su hijo) es un programa de 25 sesiones para los niños obesos, basado en la evidencia, que se da en un período de 4 meses. El programa permite a los niños de 7 a 13 años, con el apoyo de sus familias, lograr un peso sano y un estilo de vida más sano. El programa incluye una sesión informativa para la familia, 20 sesiones entregadas dos días por semana seguidas de 5 sesiones semanales.

El programa se compone de grupos de 10 a 15 niños y su padre/madre o proveedor de cuidados, y crea un ambiente seguro, divertido y activo para los niños y sus familias, en el cual pueden explorar y adoptar métodos comprobados para lograr un estilo de vida más sano.

El plan de estudios de *Healthy Weight and Your Child* se ha adaptado a partir del programa más diseminado y extensamente evaluado en todo el mundo para el control del peso infantil. El programa de control del peso, basado en la familia, pone énfasis en tres elementos: comida sana, actividades

físicas frecuentes y cambios en el comportamiento que provoquen una transformación positiva del estilo de vida, para siempre.

Dos líderes capacitados dan este programa: un líder de contenidos que se encarga de la parte de educación y nutrición del programa, y un líder de actividades que dirige con seguridad actividades físicas para niños obesos.

## ¿POR QUÉ TODA LA FAMILIA?

---

*Healthy Weight and Your Child* hace participar a toda la familia para que, juntos, puedan entender cómo el entorno familiar y otros factores influyen en las preferencias que conducen a lograr un peso sano.

Las evidencias han demostrado que los programas para control del peso son más eficaces si toda la familia participa y se compromete a adoptar hábitos más sanos.

Por esto, el programa se ha diseñado de modo que se exija que el padre/madre o proveedor de cuidados asista a todas las sesiones.

