

## **CF-000-27, CCNE: Ayude a su hijo a mantener un peso saludable**

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

**Part 1: Planning the Nutrition Education Session** - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

**Part 2: Session Outline** - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

---

### **Snapshot of Group Session:**

**CCNE Lesson title:** Ayude a su hijo a mantener un peso saludable

**Developed by:** State WIC NE Staff

**Date Developed:** 09/2011

**Approved by:** Texas State WIC Office

**NE Code:** CF-000-27

**Class Description:** This class uses group discussion and emotion-based visual aids to emphasize the importance of a healthy childhood weight and provides ways to help families prevent and treat overweight/obesity. Participants will learn how to teach and model healthy eating and activity habits and how to help their children make good food choices.

**Target Audience:** Adults

**Type of Learning Activities:** Discussion, emotion-based visual aids

## Part 1: Planning the Nutrition Education Session

**Lesson:** CF-000-27, CCNE: Ayude a su hijo a mantener un peso saludable

Item	Notes for Planning the Session
<p><b>Learning Objective(s)</b> – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explain two health risks of excess weight in childhood.</li> <li>• Identify three changes in eating and physical activity habits that participants can make along with their child.</li> <li>• List three ways participants can help their child make healthy food choices.</li> </ul>
<p><b>Key Content Points</b> – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Excess childhood weight leads to heart disease, type 2 diabetes, poor self esteem, and several other health problems.</li> <li>2. Lifestyle changes should be do-able and enjoyable. Both eating behaviors and physical activities need to be modified for children to be at a healthy weight. These changes should be adopted by the entire family, not just the overweight child.</li> <li>3. Small changes can be made in one’s diet that will promote a healthy weight. Once parents are aware of healthier options, they can choose those that are right for their family.</li> </ol>
<p><b>Materials</b> – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Whiteboard or flip-chart and markers</li> <li>• Fitness Cube, scissors, and tape or glue (This will need to be cut out, folded, and assembled into a cube before class. Cut out the shape along the perimeter and fold along the solid lines to form a cube. Tape or glue the gray flap with the triangle to the back of the “leg lifts” panel.)</li> <li>• Handout: Stock #13-06-13781, <i>Keeping Their Spirits Up Helps Keep Their Weight Down</i>, from Pam McCarthy / Massachusetts WIC (Spanish – Stock #13-06-13781(A))</li> <li>• Handout: Stock #13-06-13782, <i>Top 10 Ways to Grow Happy Kids</i>, from Pam McCarthy / Massachusetts WIC (Spanish – Stock #13-06-13782(A))</li> </ul>
<p><b>Resources</b> – <i>Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</i></p>	<p>USDA’s 10 Tips Nutrition Education Series, available at <a href="http://www.choosemyplate.gov/tipsresources/tentips.html">http://www.choosemyplate.gov/tipsresources/tentips.html</a> for more information:</p> <p>Kid-Friendly Veggies and Fruits, DG TipSheet No. 11, June 2011</p>

	<p>Be a Healthy Role Model for Children, DG TipSheet No. 12, June 2011</p> <p>Cut Back on Your Kid's Sweet Treats, DG TipSheet No. 13, June 2011</p> <p><b>For more tips on how to effectively counsel to help overweight children, visit the Weight-control Information Network at <a href="http://win.niddk.nih.gov/publications/over_child.htm">http://win.niddk.nih.gov/publications/over_child.htm</a></b></p>
<p><b>Class Flow &amp; Set Up</b> – Consider the flow of the session &amp; room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Arrange chairs in a circle or semi-circle. Leave room for baby carriers and strollers. Set up a whiteboard or flip-chart for use with group activities and to record key points during session.</p>

## Part 2: Session Outline

**Lesson:** CF-000-27, CCNE: Ayude a su hijo a mantener un peso saludable

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Introduction:</b> Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p>Después de presentarse, considere abrir la sesión con lo siguiente:</p> <p>¿Sabía que 1 de cada 3 niños es obeso o tiene exceso de peso antes de cumplir 5 años? El número de niños con exceso de peso se ha triplicado en las últimas 3 décadas, y más y más niños están desarrollando a una edad muy temprana los problemas de salud relacionados con la obesidad. Los niños con exceso de peso tal vez lleguen a ser adultos con exceso de peso; no siempre se les quita con la edad.</p> <p>Las buenas noticias son que cambios pequeños en la dieta y la actividad de la familia pueden tener un gran efecto sobre el peso del niño. Todos los de la casa deben hacer los mismos cambios, aun los que tienen un peso saludable.</p> <p>Hoy vamos a hablar acerca de los riesgos de salud para el niño obeso o con exceso de peso. Identificaremos cambios en los hábitos de dieta y ejercicio que puede hacer con su familia. También hablaremos de las maneras de ayudar a nuestros hijos a tomar decisiones saludables sobre los alimentos.</p>
<p><b>Icebreaker:</b> Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>Posible manera de romper el hielo: Después de que los participantes se presenten y den su nombre y las edades de sus hijos, distribuya los "Fitness Cubes". Pida que cada participante tire el cubo como dado para determinar la actividad física del grupo, y luego pida que lo tire una segunda vez para determinar cuántas veces deben hacerla. Hagan la actividad. Pida que la próxima persona tire el cubo, y repita el proceso. Circule por el salón hasta que todos hayan tirado el cubo para escoger una actividad para el grupo. O, jueguen durante un tiempo definido, por</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	ejemplo, 5 minutos.
<p><b>Activities:</b> For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p><b>Primera actividad: Actividad con fotografías Keeping Their Spirits Up Helps Keep Their Weight Down</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuya copias de la hoja informativa con la fotografía tomada por Pam McCarthy “Keeping Their Spirits Up Helps Keep Their Weight Down” (Top 10 Ways to Help Your Child Combine Fitness and Fun )</li> <li>2. Pida que alguien se ofrezca como voluntario para leer el título de la foto.</li> <li>3. Pida que otro voluntario exprese sus pensamientos o emociones sobre el mensaje y la imagen de la foto.</li> <li>4. Haciéndoles preguntas para empezar la plática, dedique de 5 a 10 minutos a una conversación sobre las maneras de ayudar a los hijos a combinar el bienestar físico con la diversión.</li> </ol> <p>Posibles preguntas para la plática (escoja 2 o 3 preguntas):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿Qué le hace pensar o sentir la foto?</b> [La actividad física puede ser divertida, la actividad física es importante para la salud de mi hijo y para controlar el peso, la actividad puede mantener a mi hijo sano y feliz, uno mismo juega un papel en animar a los hijos a ser activos]</li> <li>• <b>¿Qué beneficios ve cuando sus hijos son físicamente activos?</b> [Desarrollo físico y mental, coordinación muscular, control del peso, liberan la energía y el estrés, duermen mejor, se comportan mejor, tienen mayor concentración, se sienten bien, se divierten]</li> <li>• <b>¿Cuánta actividad deben hacer los niños todos los días para mantenerse sanos?</b> [Los niños y adolescentes deben tener 60 minutos (1 hora) o más de actividad física todos los días.]</li> <li>• <b>¿Cuáles son los riesgos para la salud relacionados con el exceso de peso en los niños?</b> [Presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2, problemas de los huesos y las articulaciones, baja autoestima, problemas para hacer amigos, no querer jugar con los otros niños o hacer actividades físicas]</li> <li>• <b>¿Cómo puede lograr que su hijo sea físicamente activo?</b> [Apagar la tele y la computadora y hacer actividades divertidas con él, ser un ejemplo de la actividad física, hacer que las actividades sean divertidas]</li> <li>• <b>¿Qué actividades puede hacer con su hijo?</b> [Caminar, nadar, montar en bici, correr, saltar la cuerda, jugar con la pelota, bailar, jugar a las escondidas, ir al jardín de recreo, caminar en vez de manejar, construir una pista</li> </ul>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>de obstáculos, animarlo a jugar con otros niños, hacer carreras, brincar como conejitos o saltar como ranas, hacer quehaceres sencillos que le hacen sentirse como grande]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿Cómo puede ser un ejemplo de la buena actividad física para su familia?</b> [Estacionar el carro un poco más lejos, caminar todos los días, hacer actividades con su hijo, encontrar una actividad que le gusta, hacer ejercicio con amigos, hablar de la actividad física de manera positiva, divertirse]</li> </ul> <p><b>Segunda actividad: Actividad fotográfica Top 10 Ways to Grow Happy Kids</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuya copias de la hoja informativa con la foto tomada por Pam McCarthy “Top 10 Ways to Grow Happy Kids”</li> <li>2. Pida que alguien se ofrezca como voluntario para leer el título de la foto.</li> <li>3. Pida que otro voluntario exprese sus pensamientos o emociones sobre el mensaje y la imagen de la foto.</li> <li>4. Haciéndoles preguntas para empezar la plática, dedique de 5 a 10 minutos a una conversación sobre las maneras de adoptar conductas de alimentación saludables.</li> </ol> <p>Posibles preguntas para la plática (escoja 2 o 3 preguntas):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿Qué le hace pensar o sentir la foto?</b> [Niños felices jugando al aire libre, familia o amigos, nuestros hijos excepcionales, tener un césped verde y tupido]</li> <li>• <b>¿Cómo puede ayudar a su hijo a tener un peso saludable?</b> [Note to facilitator: this is a list of potential responses, not all need to be covered.] <ul style="list-style-type: none"> <li>○ División de la relación alimenticia: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usted decide qué alimentos ofrecer y cuándo, y deje que su hijo decida cuánto comer.</li> </ul> </li> <li>○ Conductas de la buena crianza de los niños: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponga un buen ejemplo.</li> <li>- Coma 3 comidas con bocadillos saludables en medio.</li> <li>- Entérese de qué bocadillos y refrescos consume su hijo durante el día.</li> <li>- Use las comidas para fortalecer los lazos entre la familia.</li> <li>- Anime y elogie los esfuerzos de su hijo.</li> </ul> </li> <li>○ Conductas de la mala crianza de los niños: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trate de no utilizar los alimentos como premio o castigo.</li> <li>- Trate de no restringir mucho los alimentos y no</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>obligue a su hijo a comer todo lo que tiene en el plato.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conductas de la alimentación: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enséñele a su hijo a tomar agua en vez de refrescos gaseosos, de fruta, jugos o mucha leche.</li> <li>- Ofrézcale una fruta o verdura con cada comida.</li> <li>- Sirva leche baja en grasa (del 1 %) o descremada a los niños mayores de 2 años.</li> </ul> </li> <li>● <b>¿Cuáles son algunas conductas de la buena alimentación que podría demostrarles?</b>  [Note to facilitator: this is a list of potential responses, not all need to be covered.] <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Practicar buenos hábitos de nutrición: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comer una dieta balanceada basada en "MiPlato", y llenar la mitad del plato con frutas y verduras.</li> <li>- Servir porciones pequeñas.</li> <li>- Hornear o asar al horno o a la parrilla los alimentos en vez de freírlos o cocinarlos en grandes cantidades de aceite.</li> <li>- Ofrecer bocadillos saludables, como galletas saladas de granos integrales, pretzels, palomitas sin mantequilla (a mayores de 3 años), panecillos de granos integrales, quesos bajos en grasa, yogur bajo en grasa y cereales no endulzados.</li> </ul> </li> <li>○ Alimentos que debe evitar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limite las papas sofritas y fritas y las papitas.</li> <li>- Limite los refrescos gaseosos, de fruta, deportivos y néctares.</li> </ul> </li> <li>○ Alimentos que debe escoger: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambie a la leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (del 1 %).</li> <li>- Escoja productos lácteos bajos en grasa, como pudín y yogur.</li> <li>- Coma la mitad en granos integrales (escoja pan y pastas de trigo integral, arroz integral, avena y cereales no endulzados).</li> <li>- Ofrezca pollo asado o al horno, carnes magras, huevos, pescado, pavo magro, huevos duros o pasados por agua, frijoles y pequeñas cantidades de nueces.</li> <li>- Escoja frutas frescas y jugos 100 % de frutas (no más de 6 onzas de jugo al día).</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● <b>¿Por qué es importante ofrecer agua en vez de refrescos endulzados con azúcar (como refrescos gaseosos, de fruta y jugo) y no más de 2 tazas de leche al día?</b>  [Los refrescos gaseosos, de frutas, deportivos, néctares y</li> </ul>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>hasta el jugo de frutas pueden contener grandes cantidades de azúcar. Los refrescos endulzados con azúcar promueven el aumento de peso. Grandes cantidades de leche y otros refrescos pueden llenar la pancita del niño y así no tendrá hambre para otros alimentos nutritivos].</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cuando come con la familia, ¿cuáles cosas positivas nota?</b> [Comer en familia promueve la formación de lazos, la plática y la conexión y permite que los miembros de la familia aprendan el uno del otro; las comidas familiares pueden ser nutritivas; los niños de familias que comen juntas por lo general comen una dieta más saludable].</li> <li>• <b>¿Qué cree que ocurriría si siempre premiamos o castigamos a los hijos con la comida?</b> [Premiar con comida puede causar que el niño coma cuando no tiene hambre; anima el consumo excesivo de alimentos no saludables; interfiere con la enseñanza del niño de responder a las señales de hambre y llenura; aumenta la preferencia a las golosinas].</li> <li>• <b>¿Cómo ha premiado a su hijo sin utilizar la comida?</b> [Un abrazo, un beso, un juguete pequeño, una calcomanía, leer un libro, jugar un juego, jugar juntos].</li> <li>• <b>Si pudiera establecer una meta realista a corto plazo para su hijo, ¿qué sería?</b> [Por ejemplo, limitar la tele a una hora al día, caminar 30 minutos al día, comer una verdura con el almuerzo y la comida o llevar un diario de la dieta o la actividad. Fijar metas de dieta y ejercicio cada semana; anotarlas; premiar y elogiar a su hijo cuando logra sus metas; y hacer que los cambios de conducta sean positivos y divertidos].</li> <li>• <b>¿Por qué es tan importante que la familia entera haga cambios saludables en la dieta y el ejercicio, no solo el niño con exceso de peso?</b> [La obesidad no es solo el problema del niño. Toda la familia debe participar en la solución. El niño vive en un ambiente familiar. Señalarlo en particular podría hacerlo sentir mal. Y, es posible que alguien más de la familia haya tenido que batallar con el peso. Esa persona podría ofrecer ayuda y apoyo para fijar metas. Mantenga una actitud positiva y busque las oportunidades de cambiar].</li> </ul> <p><b>[Plática opcional: Consejos para los padres de niños con exceso de peso, de la Weight-control Information Network, publicados en <a href="http://win.niddk.nih.gov/publications/over_child.htm">http://win.niddk.nih.gov/publications/over_child.htm</a></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dígale a su hijo que es especial, importante y que lo ama.</b> Lo que piensan los niños acerca de sí mismos muchas veces se basa</li> </ul>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>en lo que creen que sus padres piensan de ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Acepte a su hijo, pese lo que pese.</b> Es más probable que los niños se acepten a sí mismos y tengan buena autoestima si sus padres los aceptan.</li> <li>• <b>Escuche las inquietudes de su hijo sobre su peso.</b> Los niños con exceso de peso probablemente sepan más que nadie que tienen un problema con el peso. Necesitan apoyo, comprensión y ánimo de sus padres].</li> </ul>
<p><b>Review and Evaluations:</b>  <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p><b>Pregunta/Actividad</b></p> <p>Haga un resumen de 2 o 3 "buenas" o "muy buenas" ideas que se le ocurrieron al grupo y pregunte lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Puede nombrar un riesgo para la salud que el niño puede evitar al mantener un peso saludable?</li> <li>2. ¿Puede nombrar una cosa que quiere probar para ayudar a su hijo a ser físicamente activo?</li> <li>3. ¿Puede nombrar una cosa que quiere probar para ayudar a su hijo a comer más saludablemente?</li> </ol>
<p><b>Personal Review of Session (afterward):</b> <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p><b>What went well?</b></p> <p><b>What did not go as well?</b></p> <p><b>What will you do the same way the next time you give this class?</b></p>
<p><b>Supplemental Information –</b>  <i>Describe any attachments and include any other needed information.</i></p>	<p>Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2011). <i>Obesity Among Low-Income Preschool Children</i>. Retrieved from <a href="http://www.cdc.gov/obesity/downloads/PedNSSFactSheet.pdf">http://www.cdc.gov/obesity/downloads/PedNSSFactSheet.pdf</a></p> <p>Texas Department of State Health Services, Nutrition Services Section. (2004, December). <i>Help Your Child Have a Healthy Weight</i> [Stock No. 13-75].</p> <p>U.S. Department of Agriculture. (2011, May). <i>Ten Tips Nutrition Education Series</i>. Retrieved from <a href="http://www.choosemyplate.gov/tipsresources/tentips.html">http://www.choosemyplate.gov/tipsresources/tentips.html</a></p> <p><b>[</b>Note to facilitator: Cuando da consejos para prevenir o tratar al niño obeso o con exceso de peso, enfatice que la familia entera tiene que hacer los cambios. No debe señalar al niño con exceso de peso. Trate de no usar palabras negativas como "exceso de peso" y "obeso", y use palabras de apoyo, como "crecimiento más sano" y "en una etapa de crecimiento". Además, trate de presentar el problema como algo pasajero. Por ejemplo,</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	el peso de Sierra está un poco alto ahora, pero estoy seguro que podemos guiarla en la dirección correcta"].