
JUNTOS NOS MOVEMOS – FAMILIAS ENCONTRANDO EL TIEMPO PARA MOVERSE JUNTOS Y SER MÁS SALUDABLES: GUÍA DEL CAPACITADOR

Propósito: El propósito de esta guía es que el capacitador la use junto con la presentación impresa. La guía le da una visión general de los puntos más importantes en cada página y le da ideas para hacer una presentación exitosa.

Plazo de tiempo: Lo ideal sería que el capacitador tuviera un plazo de dos horas para presentar esta información a los padres y miembros de la comunidad, pero se puede ser flexible. El capacitador puede elegir entre las actividades provistas dependiendo del plazo de tiempo que tenga disponible y el número de participantes. Además, si el capacitador visita varias veces a la misma familia o familias, puede realizar diferentes actividades durante cada encuentro. Le sugerimos ciertos plazos de tiempo, pero la cantidad de tiempo que dedique a cada actividad dependerá de lo que sea más conveniente tanto para el capacitador como para los participantes.

EJEMPLO DE AGENDA

1. **Introducción de Juntos Nos Movemos** - 5 minutos
2. **Actividad para romper el hielo** - 10 minutos
3. **Presentaciones** - 10 minutos
4. **¿De qué se trata esta capacitación?** - 5 minutos
5. **Piense en su día/Intercambio en grupo** - 15 minutos
6. **Haga su mapa** - 30 minutos
7. **Juego de palomitas de maíz** - 5 minutos
8. **Creación de un mapa de actividades (hoja de trabajo *Mi Semana*)** - 20 minutos
9. **Reflexión en grupo** - 10 minutos
10. **Cierre** - 10 minutos

LISTA DE MATERIALES

Música (reproductor de CD, teléfono móvil u otra manera de tocar música)

Papel de rotafolio

Marcadores

Sombrero, caja o bolsa

Balón o pelota

Apéndice A: La hoja de trabajo “Mi Semana” se utilizará durante la capacitación y se le entregará a los participantes como recurso que pueden usar en casa para llevar la cuenta de la cantidad de actividad física diaria de sus familias.

Esta guía sigue la presentación impresa página por página e incluye las palabras correspondientes que el capacitador verá cuando use la presentación.



¡Juntos Nos Movemos!

¡Familias Encontrando el Tiempo para Moverse Juntos y Ser Más Saludables!

Una capacitación preparada por Farmworker Justice y National Migrant & Seasonal Head Start Collaboration Office

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Servicios y Recursos de la Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios de Salud de los Estados Unidos (HHS) como parte de un contrato otorgado de \$40,000 con 0% financiado con recursos gubernamentales. Los contenidos son de los autores y no necesariamente representan las ideas oficiales, tiempos o estándares por HRSA, HHS, o el gobierno de los Estados Unidos.

Tiempo sugerido: 5 minutos

Ideas útiles: Tome un poco de tiempo para presentarse y explique brevemente por qué está llevando a cabo la capacitación. Habrá tiempo después de que se presenten los participantes para explicar con más detalles, pero asegúrese de que los participantes sepan la organización para la cual trabaja y la razón por la que desea reunirse con ellos.

Actividad para romper el hielo ¡Movámonos!

Materiales

-Música para promover movimiento (de su teléfono, radio, etc.)

1. Pídale a los participantes que formen un círculo (sentados o de pie)
2. Comience la música.
3. Pida a cada participante que piense en un movimiento o baile que haga moverse.
4. Pídale a un voluntario que demuestre el movimiento o baile que había pensado.
5. Después de la demostración, comience con la persona a la izquierda del voluntario, y pídale a esa persona que repita el movimiento del compañero/a y le agregue un movimiento o paso.
6. Cuando esa persona termine, pídale a la persona que sigue a la izquierda lo mismo (que repita los movimientos que vio y le agregue su propio movimiento o baile).
7. Siga así sucesivamente hasta que cada persona en el grupo tenga la oportunidad de participar moviéndose.
8. Por último, pídale a la primera persona que repita el agregado de todos los movimientos o bailes que se han hecho.
9. Para divertirse un poco más, presente el desafío de que todos los movimientos tienen que suceder antes de que finalice la canción.

Tiempo sugerido: 10 minutos

Ideas útiles: ¡Asegúrese de tener música movida que sea divertida para los participantes durante esta actividad! Use un reproductor de CD o su teléfono móvil, siempre y cuando la calidad del sonido sea buena. Pida a un voluntario que comience, u ofrézcase a hacerlo usted mismo si ve que los participantes no se atreven. Prepárese para ver mucha risa a medida que los participantes responden a los movimientos de baile de los demás.

Presentaciones

Materiales

- Preguntas impresas, cortadas en tiras
- Sombrero, caja o bolsa para depositar las preguntas

1. Reúna a los participantes en un círculo.
2. Pase un sombrero que contenga las tiras con las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué es lo que más le gusta hacer con su hijo(a)?
 - b. ¿Cuál era su actividad física favorita cuando usted era niño(a)?
 - c. ¿Por qué la actividad física es importante para usted y para su familia?
 - d. ¿Cuál es la comida favorita para compartir con su hijo(a)?
 - e. ¿Cuál era su juego favorito para jugar cuando era niño(a)?
3. Pídale a cada persona que conteste en voz alta la pregunta que le tocó. Haga que los participantes se acerquen al sombrero, saquen una pregunta y la respondan para el grupo y coloquen la pregunta nuevamente en el sombrero.

Tiempo sugerido: 10 minutos

Idea útil: Asegúrese de tener las preguntas preparadas antes de la capacitación, y asegúrese también de tener algunas preguntas adicionales en caso de que haya más asistentes de los que usted espera. A medida que cada persona saca una pregunta del sombrero, pídale que se presente al grupo. Considere el uso de etiquetas con los nombres de los participantes si cree que esto es conveniente para su grupo.

¿De qué se trata esta capacitación?

Explique a los participantes que:

- Queremos ayudarlo a usted y sus hijos a estar tan activos como puedan estar
- Analizaremos lo que usted y su familia hacen cuando no están trabajando
- Encontraremos maneras fáciles para estar más activos con su familia, ¡todos/as juntos!

Tiempo sugerido: 5 minutos

Ideas útiles: Cuente una historia breve sobre alguna familia que usted conozca que se haya beneficiado de esta capacitación, o comparta alguna historia personal sobre por qué este tema es importante para usted y por qué cree que puede ser importante y útil para los participantes.

Después de describir los puntos clave en esta página de la presentación, describa brevemente la sesión de capacitación: lean la agenda juntos y pregunte si alguien tiene dudas. Aproveche también esta oportunidad para hablar sobre la creación de un ambiente de aprendizaje seguro y positivo. Asegúrese de que los participantes estén de acuerdo con que la información personal compartida se mantendrá confidencial y pregunte si tienen alguna otra sugerencia sobre cómo hacer que todos se sientan más cómodos.

Piense en su día	Materiales -Música (de su teléfono, radio, etc.)
<ol style="list-style-type: none">1. Pídale a los participantes que se pongan cómodos, permita que se estiren, y creen espacio extra. Mientras se acomodan reproduzca música de fondo (opcional).2. Pídale que cierren los ojos y piensen en silencio sobre qué hacen luego del horario laboral:<ol style="list-style-type: none">a. Imagine qué hace cuando termina su día laboral y se dirige a buscar a su hijo(a) o hijos.b. ¿Dónde cuidan de su hijo(a) mientras usted está en el trabajo? Imagine qué sucede cuando recoge a su hijo para regresar a casa al final del día.c. Una vez que llegan a casa, ¿qué hacen?d. ¿Quién prepara la cena, y cómo?e. Imagine una de sus mejores tardes o momentos en las tardes con su hijo(a).	

Tiempo sugerido (para “Piense en su día” e “Intercambio en grupo”) - 15 minutos

Ideas útiles: Esta actividad pudiera parecerle algo extraña a algunos participantes. Tal vez no estén acostumbrados a permanecer quietos con los ojos cerrados en una habitación llena de gente, pero anímeles asegurándoles que esto es parte del proceso de aprendizaje. Elija con anticipación música relajante que le guste a su grupo, y pruebe el volumen antes de comenzar para asegurarse de que sea solo lo suficientemente alto para llenar algunos de los momentos de silencio entre preguntas.

Intercambio en grupo

Pregunte a los participantes sobre el ejercicio

- ¿Fue difícil este ejercicio? Si es así, ¿por qué? ¿Qué les gustó de esta actividad?
- ¿Qué partes de su día fueron las más fáciles de imaginar? ¿Qué momentos son los más tranquilos y que dan más satisfacción? ¿Por qué?
- ¿Qué parte de su día es la más desafiante? ¿Qué sucede en esos momentos?
- ¿Puede compartir una historia sobre qué sucede por las mañanas? ¿Cuáles son algunas oportunidades que tiene de realizar actividades antes del trabajo?
- ¿Cómo puede adecuar su día para realizar ejercicios en sus días libres?

Ideas útiles: Una vez haya terminado de dirigir el grupo en la discusión de las preguntas es muy importante que tengan la oportunidad de compartir sus sentimientos e ideas sobre la actividad. Asegúrese de que sus participantes sepan que sus reflexiones son muy importantes para el grupo en su conjunto. Invite amablemente a algunos de los participantes más reacios a compartir sus ideas para que todas las historias sean incluidas en el grupo.

Haga su mapa, parte uno: ¡Lluvia de ideas!

Materiales
-Marcadores
-Papel de rotafolio

Explique que los participantes van a hacer un mapa de su comunidad. Muestre a los padres cómo crear un mapa (tenga preparado un ejemplo visual). Use una imagen grande de su comunidad o dibuje los bordes de la comunidad para empezar el mapa.

Escriba las siguientes preguntas y preséntelas al grupo:

1. ¿Cuáles son las actividades que usted y su familia disfrutan? ¿A dónde va para hacer estas actividades? ¿Estas actividades cambian durante el año?
2. ¿Por qué es difícil tener un estilo de vida activo? ¿Qué recursos lo harían más fácil? ¿De qué manera los miembros de la comunidad pueden ayudarse y compartir y resolver los retos de ser más activos?
3. ¿Cuáles son las organizaciones en su comunidad que apoyan o brindan asistencia a las familias? (Instrucciones siguen en la próxima página)

Haga su mapa, segunda parte: ¡Más lluvia de ideas y dibujos!

1. ¿Hay fácil acceso a espacios exteriores para los miembros de la comunidad? ¿Qué tipos de actividades al aire libre son posibles en su comunidad? (parques, sendas para caminar, piscinas, deportes)
2. En su comunidad, ¿hay que viajar para participar en actividades al aire libre? ¿Cuánto tiempo toma?
3. ¿Hay organizaciones o programas escolares que brinden oportunidades para que los niños o adultos participen en actividades al aire libre o ejercicios? ¿Cuáles son estas oportunidades y dónde se ofrecen?
4. ¿Qué recursos faltan en su comunidad? ¿Hay otros pueblos/ciudades que ofrezcan estos recursos? ¿Usted tiene acceso a ellos? De ser así, ¿cuánto tiempo toma en llegar al sitio?

Tiempo sugerido: 30 minutos

Ideas útiles: Dependiendo del tamaño de su grupo, puede dividir los participantes en grupos más pequeños o trabajar juntos en un solo grupo. Despliegue en distintas partes del salón algunos ejemplos de mapas coloridos de la comunidad que usted haya creado, pero anime a los participantes a desarrollar sus propias ideas. Cada mapa es único y contribuye al aprendizaje en grupo. Pídale a cada sub-grupo que discuta primero las preguntas y después cree su mapa. Al finalizar esta actividad, permita que cada grupo presente su mapa al resto de los participantes y pídale que describan los puntos más sobresalientes.

Juego de palomitas de maíz

Materiales

- Música (de su teléfono, radio, etc.)
- Pelota de papel o inflable

Actividad: El facilitador tirará la pelota a un participante y a la vez hará las siguientes preguntas que están relacionadas con la actividad anterior del mapa. La persona que recibe la pelota debe gritar la respuesta y tirársela a otro participante el cual responderá a la pregunta y así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan tenido oportunidad de participar. De la misma forma continúe con el resto de preguntas. Nota: Si esto va tomar mucho tiempo por la cantidad de participantes, haga el proceso con 3 o 4 personas.

Preguntas:

1. ¿Qué lo sorprendió al dibujar el mapa?
2. ¿Qué lugares no ha visitado desde hace tiempo?
3. ¿Qué lugares o elementos en el mapa quiere usar más en el futuro?

Tiempo sugerido: 5 minutos

Idea útil: Esta actividad puede ser muy buena para motivar a los participantes. Pídeles que se pongan de pie y formen un círculo. Elija música divertida y movida y anime a la gente a saltar al intentar agarrar la pelota, etc., para aumentar sus niveles de energía.

Creación de un plan de actividades

Materiales

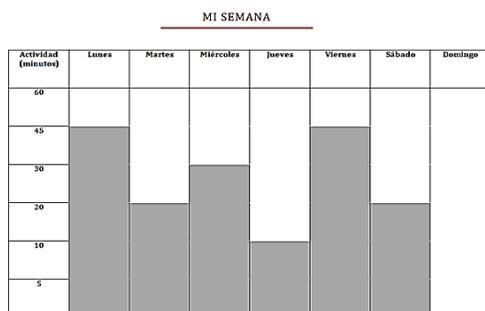
- Hoja de trabajo «Mi semana» para cada participante u hojas grandes de papel
- Marcadores

1. Divida a los participantes en grupos pequeños (no más de 3-4 personas por grupo) y pídale que conversen sobre sus actividades típicas que hacen después del trabajo y las de sus hijos después de la escuela. Anote en la hoja (papel de rotafolio) algunas de las ideas de los grupos y con los participantes marque aquellas que incorporan movimientos y ejercicios.
2. Pregunte a los participantes:
 - a. ¿Cuáles son los tres cambios que le gustaría hacer en la rutina de tardcecita/luego del horario escolar de su familia?
 - b. ¿Cuáles son algunos de los desafíos que enfrentaría al hacer estos cambios?
 - c. ¿Qué ayuda necesitará para tener éxito al implementar estos cambios?
3. A. Haga un círculo a las partes del día en donde no hay actividades.
B. Pregunte a los participantes qué tipos de actividades podrían hacer durante estas brechas de tiempo.
C. Entregue a los participantes la hoja de trabajo "Mi Semana" y explique cómo pueden usar este recurso en casa.

Tiempo sugerido: 20 minutos

Ideas útiles: Pida a los participantes que trabajen en grupos de dos o tres personas en vez de trabajar individualmente. Lea las preguntas en voz alta antes de que se separen en grupos para que todo el mundo se sienta cómodo con la información que se pide. Al terminar la actividad, pida a los participantes que compartan sus discusiones y planes con el resto del grupo.

Hoja de trabajo *Mi Semana*



La hoja de trabajo “*Mi Semana*” es un recurso que las familias pueden usar en casa para llevar la cuenta de sus niveles diarios de actividad física. Explique a los participantes que pueden marcar la cantidad de actividad física que hacen con sus familias cada día. Anímelos a poner la hoja en la puerta del refrigerador o en algún otro lugar donde la vean frecuentemente.

Reflexión en grupo

1. Una vez que los participantes hayan creado sus nuevos planes, pídeles que se vuelvan a reunir todos en un solo grupo.
2. Haga las siguientes preguntas y anote en un papel de rotafolio las ideas principales que salen del grupo:
 - a. ¿Por qué es difícil o fácil agregar más actividades a mi vida o a la de mi familia? ¿Cuáles son los desafíos que se presentan cuando intentamos movernos más?
 - b. ¿De qué manera puede cambiar su día para agregar más actividades?
 - c. ¿Cómo puede colaborar con otros padres para que juntos agreguen más actividades?
 - d. ¿Qué apoyo necesita para poder hacer estos cambios y mantenerlos?

Tiempo sugerido: 15 minutos

Ideas útiles: Esta es una parte importante de la capacitación porque resolver problemas en grupo puede darle mucha motivación a los participantes. A medida que un participante describe un reto que pueda estar teniendo a la hora de intentar llevar un estilo de vida más activo, pídale al grupo sus respuestas y soluciones. Cada situación familiar es diferente,

pero algunas posibles ideas incluyen: bailar en la cocina mientras preparan la cena; ir al parque o afuera a jugar con una pelota, correr, saltar, etc. antes de comenzar la rutina nocturna; acordar con otros padres el reunirse con sus familias para sentirse más motivados, etc.

Cierre

- 1) Resuma los resultados conseguidos durante la capacitación
 - a. Como resultado de la capacitación, los padres tendrán los conocimientos para prever lugares, horarios, y modos en que pueden estar activos con sus hijos.
 - b. Los padres tendrán un recurso (la hoja «Mi semana») para pensar creativamente sobre su día
- 2) Invite a los padres a compartir:
 - a. El momento o contenido que más les gustó de la capacitación
 - b. Algo que quisieran que se hubiese incluido en la capacitación
 - c. Algo que aprendieron
 - d. Una parte de su día que cambiarán como resultado de la capacitación.
 - e. Dé las gracias a los participantes

Tiempo sugerido: 10 minutos

Pida a los participantes que pongan sus sillas en un círculo. Después de dar las gracias a todos por su tiempo y su participación, haga un resumen breve de la capacitación. Después de que cada padre haya tenido la oportunidad de compartir, concluya la actividad con sus propias palabras motivadoras para que todo el mundo termine sintiéndose con más energía.

APÉNDICE A

MI SEMANA

Actividad (minutos)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
60							
45							
30							
20							
10							
5							

¡Movámonos juntos!

La actividad física es importante para la salud de todos.

Aunque tenga solo unos minutos libres, hay muchas maneras de mantenerse activo con la familia durante la semana.

Use el otro lado de esta hoja para anotar la cantidad de actividad física que realiza durante la semana.

A continuación hay algunas ideas de como tú y tu familia pueden mantenerse activos juntos.

¡Todo momento cuenta...aprovéchalo!

Si tiene 5 minutos...

- ¡Desafíe a su hijo(a) a una competencia de lagartijas!
- Miren a ver quién puede tocarse las puntas de los dedos de los pies. Inténtelo varias veces.

Si tiene 10 minutos...

- Use elementos de la cocina, como latas y jarras, para juntos hacer ejercicios de los brazos levantándolos varias veces
- Salten en un solo lugar durante el tiempo que puedan...descansen por dos minutos y vuelvan a repetirlo.
- Bailen con música movida por toda la casa.

Si tiene 15 minutos o más...

- Salgan a caminar por lo menos por 15 minutos y busquen y comenten sobre cosas que les llaman la atención como pájaros, árboles, formas extrañas de nubes o autos preferidos.
- Pateen una pelota de fútbol.
- Lancen una pelota de béisbol o un Frisbee
- Pónganse de acuerdo en una meta y hagan una carrera hasta ese punto
- Siéntense en el piso o el césped y estiren las piernas, brazos y espalda.
- Hagan competencia de sentadillas
- Caminen con pasos rápidos hasta la tienda o la casa de un amigo o en el parque.