

## **Campaña “Jóvenes embajadores para la salud 2006” (YEAH!) Consejos prácticos y perspectiva general del proyecto**

**No siempre es fácil hablar con los niños acerca de una sana nutrición y de los beneficios de realizar actividades físicas.** Aquí encontrará los recursos que le ayudarán a establecer una conexión tanto con jóvenes como con adultos sobre los beneficios de alimentarse sanamente, realizar actividad física suficiente y asumir el papel de “promotor” de un estilo de vida sano. El objetivo es difundir los hechos y compartir los consejos aquí proporcionados al igual que facilitar un diálogo en la comunidad sobre este tema tan importante.

### **El Departamento de Salud de Florida se asocia con CWK Network, Inc.**

El Departamento de Salud de Florida (FDOH, por su sigla en inglés) se ha asociado con CWK Network para lanzar una importante campaña educativa cuyo objetivo es la salud y el bienestar de los jóvenes. Fundada en 1998, CWK Network produce la serie de televisión “*Connect with Kids*” premiada en los Emmy®, en donde se presenta a chicos de verdad que hablan sobre historias reales que reflejan los temas y situaciones de la juventud actual. CWK Network produjo un programa de televisión de media hora de duración llamado “*La generación más grande*,” el cual se emitió en todo el estado de Florida durante la temporada de televisión 2006, y que será retransmitido en algunas estaciones de televisión de Florida durante el otoño. Estudios revelan que los programas de *Connect with Kids* transmitidos por televisión y en las aulas, están cambiando el comportamiento de los jóvenes y promueven la conversación entre padres, educadores y niños sobre la realidad actual de los jóvenes.

### **Una generación en riesgo**

El índice de sobrepeso en niños se ha triplicado en las últimas dos décadas y no parecer estar disminuyendo. Es alarmante la creciente incidencia, en niños con sobrepeso, de diabetes tipo 2 y otras enfermedades de alto riesgo que rara vez se presentan en la infancia, incluyendo colesterol alto y alta presión arterial. En esta guía de consejos prácticos encontrará más información acerca de lo que constituyen ideas falsas y lo que es la realidad en torno al sobrepeso y la obesidad infantil.

### **Los jóvenes están marcando la diferencia**

Niños y adolescentes en todo el país trabajan juntos para realizar cambios positivos en sus escuelas, comunidades e incluso en la legislación local y estatal. También aquí hallará casos de jóvenes que han triunfado y obtendrá más información sobre cómo ser más activo en la causa.

### **Difundir es poder**

Con comidas de porciones “agrandadas”, juegos de video y una sociedad dependiente del automóvil, permanecer saludable actualmente puede representar un reto. Además estamos siendo bombardeados con mensajes que nos incitan a comer en restaurantes de comida rápida, a jugar en la computadora y a comprar botanas. Niños y adultos no siempre reciben la información que necesitan acerca de los beneficios de llevar una vida sana y mantener un peso adecuado. La campaña YEAH! del Departamento de Salud de Florida provee esta tan necesitada información y brinda apoyo al papel que todos podemos cumplir en volvernos “promotores”. Campañas como esta, en donde los medios de comunicación y las comunidades locales están involucradas, tienen el poder de generar cambios; recuerde las campañas para promover el uso de cinturones de seguridad o reciclar, y la idea se asigna un conductor para las salidas nocturnas, sólo por dar algunos ejemplos. Da resultado, y lo que necesita es un grupo de personas como usted para que prospere y se lleve a cabo.

Gracias por su participación en la campaña de este año y por su ayuda y apoyo a la salud mental y emocional de los niños en todo el estado de Florida.

## En esta guía de consejos prácticos encontrará:

- Una copia del programa de media hora, *La generación más grande*, que fue transmitido en todo el estado de Florida este año y que será reemitido en ciertos canales de televisión del estado durante el otoño.
- Esta Guía de implementación para ayudarlo a utilizar los elementos de la campaña.
- Una lista de las estaciones de televisión de Florida y los horarios y fechas de emisión del programa de media hora.
- Una muestra del folleto de anuncio para que usted le saque fotocopias y pueda avisar la fecha y la hora de la exhibición del video con la subsiguiente discusión en grupo que haya organizado.
- Una planilla informativa con los detalles y últimas estadísticas acerca de la obesidad infantil.
- Una planilla informativa para padres con consejos de expertos para facilitar la comunicación entre padres e hijos sobre los beneficios de una buena nutrición y actividad física.
- Una planilla informativa para jóvenes para facilitar el aprendizaje por parte de niños y adolescentes sobre este importante tema de salud y lo que pueden hacer para ayudar.
- Un imán que demuestra su apoyo a la campaña y promociona el portal de este proyecto en Internet.
- Información sobre el sitio en Internet del Departamento de Salud de Florida/YEAH: [www.connectwithkids.com/YEAH](http://www.connectwithkids.com/YEAH). El portal tiene recursos en línea, incluyendo video del programa de media hora, preguntas para la discusión en grupo, preguntas para la reflexión personal y mucho más. En el sitio también se pueden descargar versiones de muchos de los documentos que contiene la guía de consejos prácticos.

## Cómo utilizar la guía de consejos prácticos para la comunidad

- Programe la exhibición del video de media hora en su escuela, club u otro lugar comunitario. Invite a padres o jóvenes o a ambos y utilice el material de la guía de consejos prácticos o de la página en Internet para que el encuentro sea una experiencia educativa positiva.
- Complete y fotocopie la muestra del folleto de anuncio para colocarlo por toda la comunidad y avisar de la exhibición del video.
- Inicie una discusión de grupo para niños o adolescentes que se concentre en los temas sobre la obesidad juvenil resaltados en el programa de media hora. Utilice las preguntas de discusión en grupo y las preguntas de reflexión personal del sitio de Internet para facilitar las sesiones.
- Preste el video del programa a padres y/o alumnos para que lo utilicen en casa o para que lleven a cabo discusiones en otros lugares (reuniones de la iglesia, grupos y clubes cívicos, escuela, etcétera). Enseñe a quienes serán responsables de las exhibiciones de los videos cómo obtener materiales adicionales en el sitio de Internet. (Conozca más detalles a continuación o visite [www.connectwithkids.com/YEAH](http://www.connectwithkids.com/YEAH)).
- Utilice los materiales de la guía de consejos prácticos o del sitio de Internet para enviar información a los padres a través del boletín informativo de su organización, de mensajes electrónicos y otros canales de comunicación directa.

## Usar el programa de televisión

- Invite a las personas de su organización y/o comunidad a ver juntos el programa *La generación más grande*. (Vea las fechas de emisión en la guía y en la página de Internet)
- Cuando vea en grupo *La generación más grande*, haga pausas después de cada segmento para discutir lo que se ha visto. Utilice las preguntas de discusión en grupo y las de reflexión personal que aparecen en el sitio de Internet para hacer más fácil el aprendizaje.
- Designe a los jóvenes de su clase u organización la tarea de ver el programa con sus padres.
- Permita a los jóvenes que vean el video con sus grupos de compañeros u otros pre-adolescentes y adolescentes (de la escuela, de programas o clubes después de la escuela, grupos de la iglesia, etcétera.)
- Fomente que las escuelas en su comunidad utilicen el video y los recursos correspondientes en las clases de salud.

## Usar las preguntas de discusión en grupo y las de reflexión personal

- Enseñe a los jóvenes y/o adultos a liderar las discusiones en grupo utilizando los recursos en la guía de consejos prácticos y sitio de Internet.
- Imprima las preguntas de discusión en grupo y las de reflexión personal para utilizarlas como guía visual en las sesiones en grupo. Las preguntas de discusión son ideales para un grupo; las de reflexión personal son para ayudar a los individuos a meditar y a escribir sus propias respuestas a los temas que aparecen en el programa.
- Coloque las preguntas en la pared para ayudar a las personas a pensar en los beneficios de una sana nutrición, actividad física y la promoción por parte de los jóvenes.
- Utilice estas preguntas como parte de la tarea de los jóvenes cuando discutan estos temas con sus padres.

## Usar el folleto muestra de anuncio

- Rellene la planilla con el nombre de su organización, fecha e información sobre la sesión en la muestra del folleto de anuncio en la guía de consejos prácticos (también disponible en el sitio de Internet.)
- Haga copias del folleto de anuncio y envíelo por correo a sus familiares, invitándoles a participar en la exhibición del video *La generación más grande*. Lleve a cabo una discusión del programa en su centro o complejo.
- Coloque el folleto de anuncio en tableros de anuncios y otros lugares visibles de su escuela o centro y en la comunidad.
- Incluya el anuncio de la reunión en el boletín informativo de su organización o colóquelo en su portal de Internet para que padres y jóvenes sepan sobre eventos posteriores cuyo tema es la obesidad juvenil.

### Utilizar la planilla con consejos para padres

- Haga copia de la planilla de consejos para padres (también disponible en [www.connectwithkids.com/YEAH](http://www.connectwithkids.com/YEAH)) y repártala durante una reunión de padres o una exhibición del video. Haga que el grupo discuta las formas específicas en las que podrían implementar estos consejos con sus hijos.
- Durante una reunión de padres, use la planilla de consejos para padres como el punto de partida para que el grupo proponga consejos y estrategias adicionales que puedan utilizar con sus hijos.
- En grupo, repasen la planilla de consejos antes de ver *La generación más grande*, también ayude a los padres a identificar las diferentes situaciones durante el video donde correspondería la planilla de consejos.

### Usar la planilla informativa

- Durante una reunión con miembros de la comunidad, padres e hijos sitúense en pares para que mutuamente se hagan preguntas sobre la realidad actual con respecto al sobrepeso y la obesidad. Haga que un miembro del equipo le explique al resto de los ahí reunidos algo nuevo que hayan aprendido.
- Revise la planilla informativa antes de ver *La generación más grande*. Después de ver el programa pídale a los participantes que identifiquen los hechos que desconocían y las ideas falsas que tenían antes de ver el video.
- Como líder adulto o juvenil, usted tiene el poder de hacer cambios en la escuela, en su comunidad o a nivel legislativo. Use la planilla de información en sus actividades de campaña como ayuda para redactar cartas solicitando apoyo a legisladores o educadores o simplemente para hablar de la importancia de este tema con sus amistades y/o compañeros.

### Usando el portal de Internet con la comunidad

[www.connectwithkids.com/YEAH](http://www.connectwithkids.com/YEAH)

- Pídale a las familias que entren en el sitio de Internet y vean juntos *La generación más grande*, que utilicen las preguntas para la discusión en grupo para iniciar un diálogo acerca de una alimentación sana, actividad física y la presión que actualmente ejercen los medios de comunicación y los compañeros.
- Solicite a los maestros que pongan a sus alumnos a ver en el portal de Internet un segmento del video y que a su vez respondan las preguntas para la reflexión personal. Lea las respuestas de los jóvenes de manera anónima como punto inicial de la discusión en grupo.
- Haga que los jóvenes afiliados a algún programa de la comunidad aprendan a usar el sitio de Internet en un lugar donde se hará la demostración.
- Descargue e imprima cualquier material adicional que vaya a necesitar para las sesiones de grupo, reuniones, exhibiciones del programa, etcétera.

Los materiales y recursos en esta guía de consejos prácticos y en el sitio de Internet será parte de su contribución con la campaña YEAH! del Departamento de Salud de Florida y creará una mayor conciencia sobre los programas de prevención de obesidad entre jóvenes y sus mentores adultos.