

Curso de Educadores en Obesidad para niñ@s de 5 a 7 años y sus familias

Programa "Peques en Movimiento"

3ra
Edición



27, 28, 29 Marzo
2019
BARCELONA



Vall d'Hebron
Hospital

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

Presentación

En las sociedades desarrolladas la obesidad es la enfermedad nutricional más frecuente en la infancia y adolescencia. Su prevalencia ha aumentado en los últimos años. Sin tratamiento adecuado, tiende a perpetuarse en la edad adulta. Las causas de la obesidad exógena son múltiples. El tratamiento ha de ser realizado desde un enfoque integral y empático, con todas las personas que conviven con la problemática.

¿Qué son los Programas en Movimiento? Son programas psicoeducativos, semiestructurados y de formato grupal; de intervención holística para la obesidad infanto-juvenil, que motiva la actividad física, pone especial énfasis en el aumento de la autoestima, en las relaciones sociales y promueve una alimentación normocalórica y equilibrada.

El programa “Niñ@s en Movimiento” ha obtenido los premios que a continuación se detallan: Premio NAOS en dos ocasiones (2009 y 2017); Premios Verdes 2008; Premio Alexandre Frias i Roig 2007; Premio PAAS en dos ocasiones (2014 y 2016). También ha sido considerado como el programa de referencia

en la Obesidad la Governance Stakeholder Conference Brussel 2011.

“Peques en Movimiento” es un programa de 11 semanas de duración, dirigido a niñ@s de 5 a 7 años de edad y sus familias, que cumple las premisas enumeradas anteriormente: motiva la actividad física, pone especial énfasis en la mejora de la autoestima, en las relaciones sociales, comunicación y promueve una alimentación normocalórica y equilibrada, tanto de peques como de su entorno familiar, tomando en cuenta la salud general y no solo el peso.

Objetivo: Formar educadores en obesidad infantil en base al programa “Peques en Movimiento”.

Dirigido a: Médicos, Nutricionistas, Dietistas, Psicólogos, Enfermeras pediátricas, Pediatras y Endocrinólogos pediátricos.

Nota: *Promocionado por la Diputación de Barcelona, “Peques en Movimiento” se comenzará a aplicar como intervención piloto, en marzo de 2019 en 4 distritos de Barcelona, desde los Centros de Atención Primaria.*

DIRECCIÓN: Dra. S. Gussinyer | Dra. N. García-Reyna

ORGANIZACIÓN: ANeM. Asociación Niños en Movimiento

ENTIDAD AVALADORA: Hospital Universitario Vall d’Hebron.

LUGAR: Hotel Acevi Villarroel. Barcelona

INFORMACIÓN: Dras.: Sandra Gussinyer y Norma García Reyna, Telf.: 675 50 11 81 / 656 95 43 71

ACREDITACIÓN: Curso en proceso de acreditación por el Consell Català de la Formació Continuada y por la Comisión de Formación del Sistema Nacional de Salud. Avalado por la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica (SEEP).

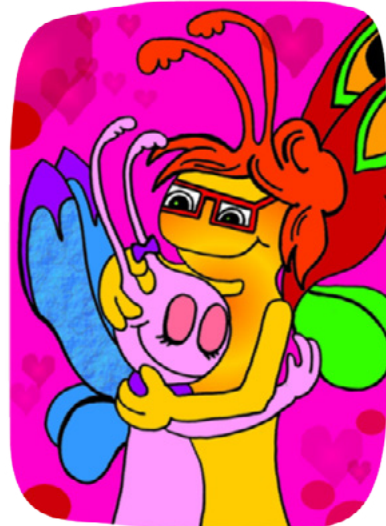
nensenmoviment@gmail.com - www.anem.org.es

Programa

Miércoles 27

9:00 a 9:15	Bienvenida y presentación del curso.
9:15 a 10:00	Presentación del programa: "Peques en Movimiento"
10:00 a 10:30	Manual del/la educador/a.
10:30 a 11:00	El porqué la importancia de trabajar la parte emocional en la intervención de obesidad infantil.
11:00 a 11:30	Café
11:30 a 12:15	El grupo. La intervención a través del formato grupal.
12:15 a 12:45	Manual de/a educador/a.
12:45 a 14:00	Dinámicas grupales de cohesión y ejercicios físicos de relajación. Prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias. Sesiones de inicio. Peques y Familia. "Empezamos a ir" <ul style="list-style-type: none">• Conocimiento general del programa.• El funcionamiento y premisas.• El desayuno y su importancia• Clasificación de los alimentos.
14:00 a 15:30	Comida
15:30 a 16:15	Continuación de las Sesiones de inicio.
16:15 a 18:00	Dinámicas grupales de cohesión y ejercicios físicos de relajación. Prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias. Sesiones 1. Peques: "Lita, enfadada por estar gordita". Familia: "Cómo iniciar el camino" <ul style="list-style-type: none">• La gestión de cambios saludables para toda la familia.• Darse cuenta que el cambio es posible.• Medias mañanas y meriendas
18:00 a 18:30	Café

18:30 a 19:30	Dinámicas grupales de cohesión y ejercicios físicos de relajación. Prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias. Sesiones 2. Peques: "El patio". Familia: "Somos más que un cuerpo". <ul style="list-style-type: none">• La imagen corporal en el desarrollo de la autoestima.• Comidas y Cenas.• El desarrollo de la inteligencia emocional. Habilidades sociales y empatía.• Asimilar conceptos de preferencias y aversiones alimentarias versus la importancia de ir introduciendo alimentos nuevos en su alimentación para aumentar las preferencias.
---------------	--



Programa

Jueves 28

9:00 a 11:00 Dinámicas grupales de cohesión y ejercicios físicos de relajación. Prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias. Entrega de diplomas y Clausura.

Sesiones 3.

Peques: "Alimentación Estrella".

Familia: "La comida es mucho más que comida."

- Conocer la relación entre la alimentación y las emociones.
- Concienciar sobre lo que son las dietas milagrosas y sus consecuencias.

11:00 a 11:30 Café

11:30 a 13:30 Dinámicas grupales de cohesión y ejercicios físicos de relajación. Prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias.

Sesiones 4.

Peques: "A mover las alitas".

Familia: "El movimiento"

- Conocer la importancia de mantenerse activo en la vida cotidiana y los beneficios de realizar un ejercicio físico estructurado.
- El buen ambiente en la mesa.
- La higiene del sueño. Las horas necesarias para un buen descanso.
- Conocer la importancia de la responsabilidad, familia/peque.

13:30 a 14:00 Dinámicas grupales de cohesión y ejercicios físicos de relajación. Prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias.

Sesiones 5.

Peques: "Las emociones".

Familia: "Empezar a ver de otra manera".

- Aprender a leer etiquetas nutricionales.
- Reconocer los engaños publicitarios.
- El respeto, como valor fundamental del ser humano.

14:00 a 15:30 Comida

15:30 a 17:00 Continuación sesiones 5

17:00 a 18:00 Dinámicas grupales de cohesión y ejercicios físicos de relajación. Prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias.

Sesiones 6.

Peques: "Lita y Lito, deben comer igualito".

Familia: "Me comunico".

- Concienciarse de la importancia de que los cambios deben ser para toda la familia.
- Aprender sobre la comunicación asertiva y la importancia de expresar los sentimientos.

18:00 a 18:30 Café

18:30 a 19:30 Continuación sesiones 6



Programa

Viernes 29

9.00 a 11:00 Ejercicios físicos de relajación y prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias.

Sesiones 7.

Peques: "Alita rota".

Familia: "Nuestros ruidos".

- Ser consciente sobre el diálogo interno y aprender a cambiarlo de manera positiva.
- Concienciar sobre las cualidades y capacidades inherentes de l@s participantes

11.00 a 11:30 Café

11:30 a 13:30 Ejercicios físicos de relajación y prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias.

Sesiones 8.

Peques: "Papá se ha ido".

Familia: "Recaídas".

- Concienciar sobre las recaídas posibles que puede haber.
- Diferenciar entre una recaída subjetiva versus objetiva.
- Aprender a permitirse cometer errores.

13:30 A 14:00 **Sesiones 9.**

Peques: "El error de libelulita".

Familia: "Infinitas posibilidades".

- Recordar la importancia de cuidarse un@mism@.

14:00 a 15:30 Comida

15:30 a 16:30 Continuación sesiones 9

Ejercicios físicos de relajación y prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias.

16:30 a 18:00 Ejercicios físicos de relajación y prácticas experienciales para desarrollar con pacientes y sus familias.

Sesiones 10.

Peques: "Despedida".

Familia: "Lo aprendido"

- Repasar lo aprendido.
- Concienciar sobre lo aprendido y los cambios realizados.
- Reforzar su autoestima.
- Cierre del programa.

18:00 a 18:30 Café

18:30 a 18:40 Evaluación

18:40 a 19:00 Entrega de diplomas y Clausura.



- ! Precio: 690 euros. Incluye comidas, cafés y un kit de materiales para peques, familias y para el educador del programa "peques en Movimiento".
- Nota: Traer ropa cómoda.

Profesorado

DRA. S. GUSSINYER

Psicóloga infanto-juvenil.
Doctora en Psicología Médica.

DRA. N. GARCÍA-REYNA

Nutrióloga infanto-juvenil.
Doctora en psicología.

Creadoras de los programas
"En movimiento": Niñ@s, Adolescentes y
Peques. Unidad de Obesidad Infantil.
Hospital Universitario Vall d'Hebron.
Asociación ANeM.

