

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

Programa "Peques en Movimiento"

3ra
Edición



8, 9 y 10 de Mayo
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).

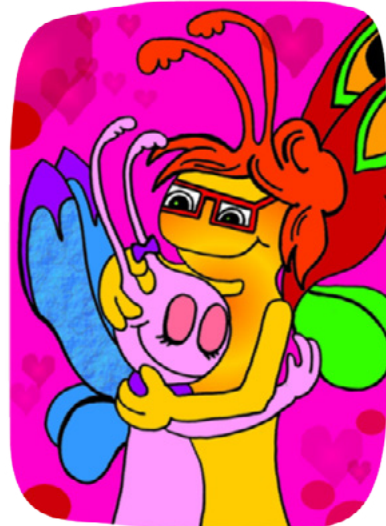
nensenmoviment@gmail.com - www.anem.org.es

Programa

Miércoles 8

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 9

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 10

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.

