



# Módulo 1: Introducción al programa

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Este módulo introductorio establece las bases de “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en personas que están en alto riesgo de tenerla.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar los objetivos y la estructura de “Prevenga el T2”.
- Identificar los conceptos básicos de la diabetes tipo 2.
- Explicar cómo hacer un plan de acción.
- Establecer metas y planear acciones básicas.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta primera sesión del programa de cambios de estilo de vida Prevenga el T2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “¡Bienvenidos! Nuestra primera sesión de Prevenga el T2 comenzará en una semana. No se pierdan esta primera sesión que es importante. Recibirán información sobre cómo está estructurado el programa y lo que se espera de ustedes como participantes. ¡Márquenlo en sus calendarios! ¡Me emociona saber que pronto los conoceré a todos!”
  - Uno o dos días antes: “¡Nuestra primera sesión de Prevenga el T2 está a la vuelta de la esquina! Esta es una sesión informativa sobre nuestro programa que no pueden perderse. ¡Tengo muchas ganas de trabajar con todos ustedes!”
- Para las sesiones virtuales, si se prefiere una copia impresa de la Guía del participante (GP), asegúrese de que cada participante reciba o recoja un cuaderno de la GP. Si no es posible brindar copias impresas de la GP, usted puede enviar una versión por correo electrónico o a través de una plataforma para compartir documentos.

## Antes de esta sesión: (continuación)

- Si fuera necesario, use su herramienta de conferencias web para crear con anticipación el número de salas de grupos virtuales que necesitará, de manera que haya dos participantes en cada grupo.

## Durante esta sesión:

- Para las sesiones en persona, pídale a los participantes que pongan su nombre en una etiqueta y la lleven puesta.
- Para las sesiones en persona, brinde a los participantes una copia del documento “Herramienta para el éxito personal - Resumen para el participante”.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre la introducción al programa Prevenga el T2. Este es un ejemplo de un mensaje que puede publicar:
  - “Felicitaciones por unirse al programa Prevenga el T2 y haber completado su primera sesión. Pueden usar este espacio en cualquier momento para compartir las ideas, preguntas e inquietudes que tengan. Todos estamos aquí para ayudarnos unos a otros”.

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y presentaciones	Página 4	15 minutos
Enfoque de la sesión	Página 6	1 minuto
Resumen del programa	Página 7	25 minutos
Información básica sobre la diabetes tipo 2	Página 14	5 minutos
Sus metas para 6 meses	Página 15	7 minutos
Mi promesa	Página 25	5 minutos
Planificar para tener éxito	Página 26	5 minutos
Resumen y cierre	Página 30	2 minutos

# Bienvenida y presentaciones



Tiempo estimado: 15 minutos  
Métodos: discusión con facilitador y actividad grupal

Página de la Guía del participante.  
No corresponde

## Bienvenida (5 minutos)

### DECIR:

Bienvenidos a la primera reunión del programa de cambios de estilo de vida {nombre de organización}, un programa que ha demostrado prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en personas que están en alto riesgo de tenerla. Este programa fue desarrollado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Empezaremos presentándonos todos. Mi nombre es \_\_\_\_\_. Me entusiasma mucho poder trabajar este año con ustedes.

### HACER:

Cuéntele a la clase un poco sobre usted. Si hay más de un instructor, ambos pueden compartir el tiempo disponible. Hable sobre su posición o función en su organización, el área clínica en la que trabaja (si corresponde), y su experiencia en la prevención de la diabetes o en el programa Prevenga el T2.



Actividad para romper el hielo: 10 minutos

### HACER:

Los participantes realizarán esta actividad en parejas. Si usa salas de reuniones virtuales en grupos, comparta las tareas grupales y comience las reuniones de grupos pequeños.



Si no es posible dividir a los participantes en parejas en las sesiones virtuales, haga que los participantes realicen la actividad presentándose a todo el grupo. Si prefiere, también puede usar otra actividad para romper el hielo entre los participantes.

# Bienvenida y presentaciones

## **DECIR:**

Vamos a conocernos todos un poco. Túrnense con su compañero para hacerse las siguientes dos preguntas:

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Por qué te uniste a este programa?

## **DECIR:**

Tendrán dos minutos para aprender algo sobre su compañero. Cuando estemos todos juntos nuevamente, prepárense para presentar a su compañero al resto del grupo y decirnos porqué él o ella se unió a este programa.

## **HACER:**

Avise a los participantes la hora de regresar con todo el grupo. Después, dígales que empiecen a trabajar en sus grupos.

## **DECIR:**

Ahora tienen alrededor de 30 segundos cada uno para presentar a su compañero a todo el grupo y contarnos por qué se unió al programa.

## **HACER:**

Llame a los participantes para que presenten brevemente a sus compañeros.

## **DECIR:**

Gracias a todos por compartir las razones por las que están aquí. ¡Me alegra que estén aquí! ¡Lo que los motiva estar aquí son muy buenas razones para ser parte de este programa!

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

En esta primera sesión hablaremos del programa Prevenga el T2:

- Los objetivos y la estructura del programa
- La información básica acerca de la diabetes tipo 2
- Cómo hacer su primer plan de acción
- Establecer sus metas para 6 meses

Empezaremos con un resumen del programa.

# Resumen del programa



Tiempo estimado: 25 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión se repasa qué es la prediabetes y luego se les da a los participantes las metas que se espera que alcancen los primeros 6 meses y los segundos 6 meses del programa. También se repasa el concepto de “pequeños pasos, grandes recompensas” que se comparte a lo largo del programa, y se brinda una descripción general de las herramientas y los recursos que los participantes usarán.

## Prediabetes (5 minutos)

### DECIR:

Empezaremos con un resumen del programa. Prevenga el T2 ha sido diseñado para las personas con prediabetes. También es para personas que tienen un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2 y quieren reducir ese riesgo. Vean la parte de “Prediabetes” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Prediabetes” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Use la información sobre la prediabetes para conversar sobre lo que es, la cantidad de personas que la padecen, los problemas de salud relacionados con ella, cómo los hispanos o latinos están en mayor riesgo y cómo reducir su riesgo.

### DECIR:

Ahora quiero hablar brevemente sobre los beneficios de mantenerse saludable. Recordemos algunos de los beneficios que tal vez alguno de ustedes mencionó durante nuestra conversación inicial.

# Resumen del programa

## HACER:

Pregunte a los participantes sobre los beneficios de mantenerse saludable y haga una lista.



Para las sesiones virtuales, use una pizarra digital o un documento de Word para registrar la lista de beneficios que mencionen los participantes.

## DECIR:

Antes de seguir con este tema, tomemos un momento para escuchar una historia personal, o el testimonio, de una persona que participó en el programa hace un tiempo, María Ortega.

## HACER:

Vaya al sitio web “Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, Testimonios de los participantes” y comparta la historia de María Ortega con los participantes. [www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/real-people-stories.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/real-people-stories.html)



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la historia de María Ortega desde el sitio web para que todos los participantes la vean.

## PREGUNTAR:

En el caso de María, ella se da cuenta de que al cuidar de sí misma puede estar presente para sus nietos y disfrutar su tiempo con ellos. Ahora ella los puede acompañar al parque. Agreguemos eso a la lista de beneficios que ya tenemos. ¿Qué otros beneficios pueden tener ustedes por perder peso y mantener una buena salud?

## RESPONDER:

Las respuestas de los participantes pueden incluir lo siguiente:

- Estar presente en los momentos importantes para la familia
- Poder estar más activo con mis hijos o nietos
- Vivir una vida más larga
- Estar sano ayuda a combatir las enfermedades
- Sentirse mejor

# Resumen del programa

## Objetivos de Prevenga el T2 (5 minutos)

### DECIR:

Ahora hablemos sobre los objetivos de este programa. Por favor, miren la parte de “Objetivos de Prevenga el T2” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la historia de María Ortega desde el sitio web para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Hablemos de los objetivos específicos que hemos establecido para este programa y que los ayudarán a alcanzar sus metas personales.

### HACER:

Lea (o pida a un voluntario que lea) las metas para los primeros 6 meses y los segundos 6 meses del programa.

### PREGUNTAR:

¿Qué quiere decir bajar de 4 a 5 por ciento de su peso inicial? ¿Cómo pueden bajar ese peso de manera segura?

### RESPONDER:

Quiere decir bajar 4 a 5 libras por cada 100 libras que pesen ahora. Por ejemplo, si pesan 200 libras, bajarán de 8 a 10 libras. Bajar de peso de manera lenta y uniforme, alrededor de 1 a 2 libras por semana, es la estrategia más exitosa y segura. La pérdida de peso saludable incluye elegir alimentos saludables y ser más activos físicamente.

### DECIR:

Para la meta de actividad física, la actividad deberá exigir al menos un esfuerzo medio, que llamamos intensidad moderada. No se desanimen con el total de 150 minutos. Son solo 30 minutos al día, 5 días a la semana.

### PREGUNTAR:

¿Cuáles son algunas actividades moderadas?

# Resumen del programa

## **RESPONDER:**

Las actividades moderadas incluyen andar en bicicleta, caminar a paso ligero y bailar. O hagan la prueba de hablar, que es una forma fácil de medir la intensidad relativa. En general, si realizan una actividad de intensidad moderada, pueden hablar pero no cantar durante la actividad.

## **DECIR:**

Pueden tener éxito si cumplen solo unas de estas metas , pero espero que intenten alcanzar las tres. Por ejemplo, es posible que no puedan perder el 5.7 % de su peso corporal, pero si comen bien y están más activos, es posible que puedan reducir su HbA1c. Ustedes tienen opciones que les permitirán tener éxito.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué es la HbA1c, hemoglobina glicosilada?

## **RESPONDER:**

La prueba de A1c, o prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c), es una de las pruebas más comunes que se usan para diagnosticar la prediabetes y la diabetes. Es una prueba de sangre sencilla que mide los niveles promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses.

Un nivel normal de A1c está por debajo del 5.7 %, un nivel entre el 5.7 y el 6.4 % indica prediabetes, y un nivel del 6.5 % o mayor indica diabetes. Dentro del rango de la prediabetes, cuanto más alto sea su A1c, mayor es el riesgo de que presente diabetes tipo 2.

## **HACER:**

Deje tiempo para preguntas, pero recuérdelle a los participantes que las preguntas médicas específicas deben dirigirlas a su médico de atención primaria. Dígales a los participantes que la Guía del participante incluye un enlace a la página “Todo sobre su A1c” de los CDC para obtener más información.

[www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/a1c.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/a1c.html)

## **DECIR:**

Ahora, leamos “La historia de Carmen” para tener una idea de cómo podemos alcanzar estas metas.

# Resumen del programa



## La historia de Carmen (5 minutos)

### HACER:

Use “La historia de Carmen” de la Guía del participante para hablar sobre los beneficios de perder peso y hacer más actividad física.

### DECIR:

Por favor, miren la parte de ‘La historia de Carmen’ en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la “La historia de Carmen” en la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de Carmen”.

### CONVERSAR:

¿En qué se parecen sus sentimientos o pensamientos a los que Carmen tenía al principio de la historia? ¿Qué sienten acerca del programa Prevenga el T2?

# Resumen del programa

## **DECIR:**

Este programa se enfoca en los pequeños pasos que llevan a grandes cambios. Dar pequeños pasos es una forma manejable de hacer grandes avances hacia el logro de metas más grandes. Por ejemplo, caminar 15 minutos dos veces esta semana durante el descanso para almorzar puede ser un buen inicio. Tal vez la próxima semana caminen 15 minutos tres veces a la semana durante el descanso para almorzar, y hagan también 10 flexiones de brazos con bandas de ejercicio, pesas o latas de comida.

## **CONVERSAR:**

¿Qué les parece esta estrategia? ¿Qué creen que la haría más fácil? ¿Qué les preocupa?

## **DECIR:**

No se limiten pensando que estos pequeños pasos no son suficientes. Cada vez que logran una meta pequeña, están haciendo cambios positivos para alcanzar sus metas más grandes a largo plazo. Los pequeños cambios en nuestra rutina son manejables. Cuando hayan mantenido un cambio el tiempo suficiente y sientan que pueden hacer más cambios, den otro paso adelante.

## **Estructura del programa (5 minutos)**

## **DECIR:**

Ahora hablemos sobre la estructura del programa.

## **DECIR:**

La Guía del participante y los folletos son artículos importantes. Asegúrense de traerlos a todas las sesiones.

## **HACER:**

Hable sobre estos recursos brevemente. Muestre las secciones a los participantes.

## **DECIR:**

Observen el “Horario de reuniones del programa”.

# Resumen del programa

## HACER:

Hable sobre el horario brevemente. Si fuera necesario, informe a los participantes sobre las sesiones de recuperación, las redes sociales y las reuniones. Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Antes de cada sesión, ustedes me dirán cuánto pesan en ese momento y también podremos dedicar algún tiempo para conversar de manera individual sobre cualquier necesidad o duda que tengan.

En un par de semanas compartirán conmigo su Registro de actividad física. En ese registro anotarán el total de minutos que se mantengan activos cada semana.

Llevaré un registro de su peso y minutos de actividad física, y ustedes también lo harán. Esto nos ayudará a hacer un seguimiento de su progreso.

Durante nuestro tiempo en grupo, hablaremos sobre cómo hacer lo siguiente:

- Comer bien
- Estar activos
- Cambiar su estilo de vida

Cambiar el estilo de vida puede ser difícil. Pero trabajaremos juntos en esos desafíos. También tendrán la oportunidad de compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias, pero solo si desean hacerlo.

# Información básica de la diabetes tipo 2



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: presentación

Página 7 de la Guía  
del participante

En esta sección se describe qué es la diabetes tipo 2, cómo puede hacer daño y cuáles son los factores de riesgo, es decir, lo que puede aumentar las probabilidades de presentar la enfermedad. También se analiza la manera en que la diabetes afecta a los hispanos o latinos.

## DECIR:

El objetivo de este programa es prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Así que ahora veremos información básica sobre esta afección. Por favor, miren la parte de “Información básica de la diabetes tipo 2” en la página 7 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Información básica de la diabetes tipo 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Use la Guía del participante para hablar sobre lo que es la diabetes tipo 2, cómo puede hacerles daño a las personas, y los factores de riesgo que aumentan las probabilidades de que presenten esta enfermedad.

Es posible que los participantes pregunten sobre la diabetes tipo 1. Explique que las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina.

## DECIR:

Aunque no puedan controlar todos estos factores, ¡sí pueden manejar su peso y la cantidad de actividad física que hacen!

# Sus metas para los próximos 6 meses



Tiempo estimado: 7 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 9 de la Guía del participante

Esta sección les da a los participantes la oportunidad de establecer sus metas de actividad física y pérdida de peso para los primeros 6 meses.

## DECIR:

Ahora hablemos sobre sus siguientes pasos. Lean “Sus metas para los próximos 6 meses” en la página 9 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Sus metas para los próximos 6 meses” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Primero, pensemos en las razones que mencionaron para unirse al programa Prevenga el T2. Escriban estas metas personales en el espacio que aparece en la sección “Metas personales para el programa Prevenga el T2” en la Guía del participante. Piensen en esta nueva versión de ustedes mismos, en cómo se ven, cómo se sienten, o cómo se comportan de manera diferente.

## HACER:

Deles a los participantes unos minutos para escribir sus metas personales. Si fuera necesario, ayúdelos a establecer sus metas personales.

## PREGUNTAR:

¿Cuál es su meta de actividad física para los próximos 6 meses?

## RESPONDER:

Hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana a un ritmo moderado o mayor, lo que podría dividirse en 30 minutos de actividad 5 veces a la semana.

# Sus metas para los próximos 6 meses

## **DECIR:**

Antes de que puedan fijar su meta de peso de 6 meses, deben decidir qué porcentaje bajarán de su peso inicial. Les recuerdo que el objetivo de este programa es bajar al menos entre el 5 y el 7 por ciento de su peso inicial durante los próximos 6 meses.

## **PREGUNTAR:**

Digamos que en este momento su peso es 200 libras. Si su meta es perder el 5 % de su peso, ¿cuántas libras necesitarían bajar?

## **RESPONDER:**

10 libras

## **HACER:**

Explique según sea necesario. Ayude a los participantes que puedan tener dificultad para calcular los números usando la siguiente tabla.

## **PREGUNTAR:**

¿Y cuántas libras necesitarían bajar si su meta es perder el 4 % de su peso?

## **RESPONDER:**

8 libras

## **HACER:**

Explique y repase más ejemplos, según sea necesario. Ayude a los participantes que puedan tener dificultad para calcular las cifras.

# Sus metas para los próximos 6 meses

## DECIR:

Ahora, busquen su peso inicial. Es el número que yo registré al inicio. Ustedes no tienen que decir o leer en voz alta ese número. Solo miren el número.

Ahora, decidan qué porcentaje de su peso bajarán en los próximos 6 meses: 5 %, 6 % o 7 %.

Luego, verifiquen cuántas libras necesitarán bajar para alcanzar esa meta.

## HACER:

Si es necesario, explique y dedique tiempo a ayudar a los participantes que no puedan calcular sus números por sí mismos usando la siguiente tabla. Esta tabla muestra cuántas libras tendrían que bajar según su peso. Recuerde hablar con los participantes para asegurarse de que ellos fijen metas realistas con las que se sientan cómodos.

## Pérdida de peso basada en los números

Pongan su dedo en la parte superior de la columna azul que dice “Peso”. Esto representa su peso inicial. Ahora deslicen su dedo hasta que encuentren el peso que ustedes tienen ahora en libras.

Deslicen su dedo hacia la derecha. Paren cuando lleguen a la columna que muestra qué porcentaje del peso inicial desean bajar (4 %, 5 %, 6 % o 7 %).

Ahora miren el número que aparece en la casilla blanca a la que están apuntando su dedo. Esa es la cantidad de libras que deben bajar para alcanzar su meta.

# Sus metas para los próximos 6 meses

Peso	4%	5%	6%	7%	Peso	4%	5%	6%	7%
130	5	7	8	9	156	6	8	9	11
131	5	7	8	9	157	6	8	9	11
132	5	7	8	9	158	6	8	9	11
133	5	7	8	9	159	6	8	10	11
134	5	7	8	9	160	6	8	10	11
135	5	7	8	9	161	6	8	10	11
136	5	7	8	10	162	6	8	10	11
137	5	7	8	10	163	7	8	10	11
138	6	7	8	10	164	7	8	10	11
139	6	7	8	10	165	7	8	10	12
140	6	7	8	10	166	7	8	10	12
141	6	7	8	10	167	7	8	10	12
142	6	7	9	10	168	7	8	10	12
143	6	7	9	10	169	7	8	10	12
144	6	7	9	10	170	7	9	10	12
145	6	7	9	10	171	7	9	10	12
146	6	7	9	10	172	7	9	10	12
147	6	7	9	10	173	7	9	10	12
148	6	7	9	10	174	7	9	10	12
149	6	7	9	10	175	7	9	11	12
150	6	8	9	11	176	7	9	11	12
151	6	8	9	11	177	7	9	11	12
152	6	8	9	11	178	7	9	11	12
153	6	8	9	11	179	7	9	11	13
154	6	8	9	11	180	7	9	11	13
155	6	8	9	11	181	7	9	11	13

# Sus metas para los próximos 6 meses

Peso	4%	5%	6%	7%	Peso	4%	5%	6%	7%
182	7	9	11	13	208	8	10	12	15
183	7	9	11	13	209	8	10	13	15
184	7	9	11	13	210	8	11	13	15
185	7	9	11	13	211	8	11	13	15
186	7	9	11	13	212	8	11	13	15
187	7	9	11	13	213	9	11	13	15
188	8	9	11	13	214	9	11	13	15
189	8	9	11	13	215	9	11	13	15
190	8	10	11	13	216	9	11	13	15
191	8	10	11	13	217	9	11	13	15
192	8	10	12	13	218	9	11	13	15
193	8	10	12	14	219	9	11	13	15
194	8	10	12	14	220	9	11	13	15
195	8	10	12	14	221	9	11	13	15
196	8	10	12	14	222	9	11	13	16
197	8	10	12	14	223	9	11	13	16
198	8	10	12	14	224	9	11	13	16
199	8	10	12	14	225	9	11	14	16
200	8	10	12	14	226	9	11	14	16
201	8	10	12	14	227	9	11	14	16
202	8	10	12	14	228	9	11	14	16
203	8	10	12	14	229	9	11	14	16
204	8	10	12	14	230	9	12	14	16
205	8	10	12	14	231	9	12	14	16
206	8	10	12	14	232	9	12	14	16
207	8	10	12	14	233	9	12	14	16

# Sus metas para los próximos 6 meses

Peso	4%	5%	6%	7%	Peso	4%	5%	6%	7%
234	9	12	14	16	260	10	13	16	18
235	9	12	14	16	261	10	13	16	18
236	9	12	14	17	262	10	13	16	18
237	9	12	14	17	263	11	13	16	18
238	10	12	14	17	264	11	13	16	18
239	10	12	14	17	265	11	13	16	19
240	10	12	14	17	266	11	13	16	19
241	10	12	14	17	267	11	13	16	19
242	10	12	15	17	268	11	13	16	19
243	10	12	15	17	269	11	13	16	19
244	10	12	15	17	270	11	14	16	19
245	10	12	15	17	271	11	14	16	19
246	10	12	15	17	272	11	14	16	19
247	10	12	15	17	273	11	14	16	19
248	10	12	15	17	274	11	14	16	19
249	10	12	15	17	275	11	14	17	19
250	10	13	15	18	276	11	14	17	19
251	10	13	15	18	277	11	14	17	19
252	10	13	15	18	278	11	14	17	19
253	10	13	15	18	279	11	14	17	20
254	10	13	15	18	280	11	14	17	20
255	10	13	15	18	281	11	14	17	20
256	10	13	15	18	282	11	14	17	20
257	10	13	15	18	283	11	14	17	20
258	10	13	15	18	284	11	14	17	20
259	10	13	16	18	285	11	14	17	20

# Sus metas para los próximos 6 meses

Peso	4%	5%	6%	7%	Peso	4%	5%	6%	7%
286	11	14	17	20	312	12	16	19	22
287	11	14	17	20	313	13	16	19	22
288	12	14	17	20	314	13	16	19	22
289	12	14	17	20	315	13	16	19	22
290	12	15	17	20	316	13	16	19	22
291	12	15	17	20	317	13	16	19	22
292	12	15	18	20	318	13	16	19	22
293	12	15	18	21	319	13	16	19	22
294	12	15	18	21	320	13	16	19	22
295	12	15	18	21	321	13	16	19	22
296	12	15	18	21	322	13	16	19	23
297	12	15	18	21	323	13	16	19	23
298	12	15	18	21	324	13	16	19	23
299	12	15	18	21	325	13	16	20	23
300	12	15	18	21	326	13	16	20	23
301	12	15	18	21	327	13	16	20	23
302	12	15	18	21	328	13	16	20	23
303	12	15	18	21	329	13	16	20	23
304	12	15	18	21	330	13	17	20	23
305	12	15	18	21	331	13	17	20	23
306	12	15	18	21	332	13	17	20	23
307	12	15	18	21	333	13	17	20	23
308	12	15	18	22	334	13	17	20	23
309	12	15	19	22	335	13	17	20	23
310	12	16	19	22	336	13	17	20	24
311	12	16	19	22	337	13	17	20	24

# Sus metas para los próximos 6 meses

Peso	4%	5%	6%	7%	Peso	4%	5%	6%	7%
338	14	17	20	24	364	15	18	22	25
339	14	17	20	24	365	15	18	22	26
340	14	17	20	24	366	15	18	22	26
341	14	17	20	24	367	15	18	22	26
342	14	17	21	24	368	15	18	22	26
343	14	17	21	24	369	15	18	22	26
344	14	17	21	24	370	15	19	22	26
345	14	17	21	24	371	15	19	22	26
346	14	17	21	24	372	15	19	22	26
347	14	17	21	24	373	15	19	22	26
348	14	17	21	24	374	15	19	22	26
349	14	17	21	24	375	15	19	23	26
350	14	18	21	25	376	15	19	23	26
351	14	18	21	25	377	15	19	23	26
352	14	18	21	25	378	15	19	23	26
353	14	18	21	25	379	15	19	23	27
354	14	18	21	25	380	15	19	23	27
355	14	18	21	25	381	15	19	23	27
356	14	18	21	25	382	15	19	23	27
357	14	18	21	25	383	15	19	23	27
358	14	18	21	25	384	15	19	23	27
359	14	18	22	25	385	15	19	23	27
360	14	18	22	25	386	15	19	23	27
361	14	18	22	25	387	15	19	23	27
362	14	18	22	25	388	16	19	23	27
363	15	18	22	25	389	16	19	23	27

# Sus metas para los próximos 6 meses

Peso	4%	5%	6%	7%	Peso	4%	5%	6%	7%
390	16	20	23	27	416	17	21	25	29
391	16	20	23	27	417	17	21	25	29
392	16	20	24	27	418	17	21	25	29
393	16	20	24	28	419	17	21	25	29
394	16	20	24	28	420	17	21	25	29
395	16	20	24	28	421	17	21	25	29
396	16	20	24	28	422	17	21	25	30
397	16	20	24	28	423	17	21	25	30
398	16	20	24	28	424	17	21	25	30
399	16	20	24	28	425	17	21	26	30
400	16	20	24	28	426	17	21	26	30
401	16	20	24	28	427	17	21	26	30
402	16	20	24	28	428	17	21	26	30
403	16	20	24	28	429	17	21	26	30
404	16	20	24	28	430	17	22	26	30
405	16	20	24	28	431	17	22	26	30
406	16	20	24	28	432	17	22	26	30
407	16	20	24	28	433	17	22	26	30
408	16	20	24	29	434	17	22	26	30
409	16	20	25	29	435	17	22	26	30
410	16	21	25	29	436	17	22	26	31
411	16	21	25	29	437	17	22	26	31
412	16	21	25	29	438	18	22	26	31
413	17	21	25	29	439	18	22	26	31
414	17	21	25	29	440	18	22	26	31
415	17	21	25	29	441	18	22	26	31

# Sus metas para los próximos 6 meses

Miremos la parte de “Sus metas para los próximos 6 meses” otra vez. Completén la información:

- ¿Cuánto pesa ahora?
- ¿Qué porcentaje de su peso bajará?
- ¿Cuántas libras bajará?

Después, resten ese número de su peso actual para obtener su peso ideal. Completén esa información donde dice “Llegar a \_\_\_\_ libras”.

## HACER:

Explique según sea necesario.

# Mi promesa



Tiempo estimado: opcional; 5 minutos

Página 10 de la Guía  
del participante

## HACER:

Después de que los participantes escriban sus metas para los próximos 6 meses, recuérdoles el propósito de establecer estas metas y la importancia de cuidar y de mantener la salud. Anime a los participantes a que se comprometan a realizar cambios de estilo de vida saludables. Los participantes pueden hacerse esta promesa a ellos mismos en el futuro, a un miembro de la familia o un amigo para que tengan ese sentido de responsabilidad.

## DECIR:

Piensen por un momento en la razón por la que ustedes desean tomar las medidas para prevenir la diabetes tipo 2. Piensen en cómo eso mejorará su salud y afectará su vida diaria de manera positiva. Esto no solo les brindará beneficios a ustedes, sino también a su capacidad para pasar tiempo de calidad con su familia y sus seres queridos.

Tómense un momento para hacer una promesa. Esta promesa podría ser una que ustedes se hagan a sí mismos, a sus familias o a un ser querido a partir de hoy. Escriban lo que han prometido que van a cambiar y mejorar en su salud, e incluyan una frase o palabras que los motiven y animen.

## HACER:

Dígales a los participantes que están haciendo una promesa personal; por eso, no tienen que comentárselo a nadie si no lo desean.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página 11 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Como ayuda para tener éxito en este programa, en cada sesión crearán un nuevo plan de acción. El objetivo del plan de acción es probar rutinas nuevas que, con el tiempo, puedan convertirse en hábitos (comportamientos o prácticas que se hacen con frecuencia). Cuando las rutinas nuevas se convierten en hábitos, son mucho más fáciles de seguir.

Ahora veamos el Diario del plan de acción. Repasemos los “Consejos para preparar su plan de acción” en la página 1.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Consejos para preparar su plan de acción” para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Antes de comenzar, háganse esta pregunta a ustedes mismos: **¿Qué quiero lograr?** Por ejemplo, podrían decir que desean ser más activos físicamente para poder seguir el ritmo de sus hijos o nietos.

Ahora que se han recordado a sí mismos por qué quieren desarrollar hábitos nuevos, repasemos cómo crear un plan de acción que los ayude a desarrollar una rutina nueva útil:

Paso 1, **descubran lo que necesitan cambiar**. El primer paso es encontrar una rutina para mejorar.

Paso 2, **planifiquen una rutina nueva**. Comenzar una rutina nueva ayuda a hacer un cambio positivo que se podrá mantener. Sean específicos y realistas. Planifiquen pequeños cambios en lugar de grandes cambios que sean difíciles de cumplir.

# Planificar para tener éxito

## CONVERSAR:

¿Cómo podemos lograr este cambio? Por ejemplo, es posible que sepan que usar el elevador no es el mejor hábito para ustedes. Su plan podría ser usar las escaleras en lugar del elevador, o podrían hacer cambios en su rutina diaria en casa para encontrar formas de moverse más.

¿Quién ya descubrió algo que debe cambiar?

Ahora vamos a crear una rutina nueva para ayudar a que este cambio se mantenga.

## DECIR:

El paso 3 es encontrar una señal o pista para saber cuándo usar la rutina nueva. La señal podría ser una de estas:

- Un momento o un lugar específico
- Un sentimiento o una emoción
- Otras personas en su vida
- Una acción justo antes o después de una rutina habitual

## CONVERSAR:

¿Cómo podemos lograr este cambio? Si es necesario, puede compartir estos dos ejemplos:

- Sé que es el momento de hacer esta rutina nueva al comenzar el día de trabajo y cuando vuelve al trabajo después del almuerzo [tomen en cuenta que las señales incluyen una hora, un lugar y una acción que precede a la rutina].
- Sé que es momento de hacer esta rutina cuando siento el cansancio de la tarde [tengan en cuenta el estado emocional].

# Planificar para tener éxito

## DECIR:

Estos son algunos aspectos más que deben tomar en cuenta al momento de crear su plan de acción:

- **Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.** Hagan cambios en su entorno para apoyar su rutina nueva. En la pantalla de su teléfono, agreguen o eliminen sugerencias visuales. Por ejemplo, pueden agregar una foto donde ustedes estén jugando con sus hijos o nietos en el parque.
- **Decidan cómo pueden hacer que esta rutina nueva sea más gratificante.** Incluyan algo divertido en su rutina nueva, como escuchar su música favorita cuando suban las escaleras (llevando un registro de la cantidad de pisos que suban) o cuando hagan las labores de la casa. Consideren darse recompensas a largo plazo después de alcanzar sus metas, como comprarse zapatos nuevos para caminar, o comer una comida saludable en su restaurante favorito. También pueden realizar su actividad con un amigo.
- **Busquen oportunidades para repetir y practicar su rutina nueva hasta que se convierta en una acción automática.** Voy a subir las escaleras todos los días justo antes de mi descanso de la mañana, o voy a caminar por la casa cuando llame a un amigo o a un familiar para conversar.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte del manual del “Plan de acción” para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Si los participantes necesitan ayuda para comenzar, siga estos 3 pasos como un objetivo SMART: **Señalado, Medible, Alcanzable, Relevante y Tiempo limitado**. También considere las estrategias de preguntas poderosas que utilizan preguntas abiertas para ayudar a los participantes a descubrir detalles sobre sí mismos que juegan un papel en los comportamientos y selecciones que hagan. Por ejemplo, la pregunta: “¿Qué significaría para ustedes alcanzar esta meta?”, puede afectar poderosamente el compromiso y el progreso de los participantes hacia esa meta. También considere preguntar acerca de las fortalezas para generar confianza: “¿Qué fortalezas personales aprovecharon y los ayudaron a alcanzar esta meta?”.

Primero, asegúrese de que los participantes estén listos para responder preguntas poderosas. Despues, de manera consciente, preste atención, muestre curiosidad y sea directo. Siga sus instintos con la discusión y siéntase cómodo haciendo una pausa de silencio para permitir que los participantes reflexionen.

# Planificar para tener éxito

## **DECIR:**

Revisemos el “Diario del plan de acción” en la página 3.

Primero, escojan lo que quieran lograr. Esto debería ayudarlos a recordar la razón por la que ustedes desean crear rutinas nuevas para reducir el riesgo de presentar la diabetes tipo 2.

## **HACER:**

Explique según sea necesario y dé tiempo para preguntas.

## **DECIR:**

Ahora, identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar. Luego, cada uno planifique una rutina nueva que lo ayude a hacer un cambio positivo que pueda mantener. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán para hacer su rutina nueva. Esas señales pueden ser un lugar o un momento específico, personas, emociones u otra rutina. También hagan una lista de los retos que podrían enfrentar y las formas de superarlos.

Cuando pongan en práctica su rutina nueva, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan recompensas saludables (recuérdelles a los participantes las recompensas saludables que mencionaron anteriormente).
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

## **HACER:**

Explique según sea necesario. Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 2 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Empiecen su plan de acción entre hoy y nuestra próxima sesión. Marquen cada una de las acciones que completen.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy conversamos sobre el programa Prevenga el T2. Hemos hablado de lo siguiente:

- Los objetivos y la estructura del programa
- La información básica acerca de la diabetes tipo 2

Ustedes establecieron sus metas para los próximos 6 meses e hicieron su primer plan de acción. ¡Estoy muy orgulloso de todos!

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de cómo les fue con su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 2: Haga más actividad física para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable. Este módulo muestra los beneficios de la actividad física y ofrece sugerencias para hacer actividad física y mantenerse activo.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar algunos beneficios de hacer actividad física.
- Identificar algunas formas de hacer actividad física.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por mensaje de texto, aplicación o redes sociales para prepararlos y motivarlos para esta sesión sobre la actividad física para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Nuestra próxima sesión, Haga más actividad física para prevenir la diabetes tipo 2, es en una semana. Nos levantaremos y nos pondremos en movimiento, y se irán con algunas ideas nuevas para aumentar su nivel de actividad. Marquen sus calendarios y ¡asegúrense de usar ropa cómoda!”
  - Uno o dos días antes: “¡La sesión de Haga más actividad física para prevenir la diabetes tipo 2 ya está cerca! Esta es una sesión divertida que no pueden perderse. Vistan ropa cómoda. ¡Nos vemos pronto!

### Durante esta sesión:

- Asegúrese de que los participantes tengan suficiente espacio para marchar en el lugar.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre hacer actividad física para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede publicar:
  - “Desde nuestra sesión sobre la actividad física, ¿han encontrado formas de aumentar la cantidad de actividad durante la semana? ¡Nos encantaría saber más al respecto si así fue! Compartan con nosotros qué les funcionó”.
  - “¿Enfrentaron algún desafío desde nuestra sesión sobre la actividad física? ¡Compartan con nosotros y encontremos maneras de superar estos desafíos juntos!”
  - Estas son algunas de las estrategias para hacer actividad física que discutimos en nuestra última sesión:
    - andar en bicicleta
    - subir las escaleras
    - bailar
    - trabajar en el jardín
    - hacer excursiones
    - acampar
    - trotar
    - saltar la cuerda
    - levantar pesas
    - jugar al fútbol
    - hacer estiramientos
    - nadar
    - usar bandas de resistencia
    - caminar rápido
  - ¿Han incluido alguna de estas actividades en su rutina? ¿Cómo les va?

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor, cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minutos
Beneficios de hacer actividad física	Página 6	15 minutos
Hacer actividad física	Página 8	15 minutos
Marchar en el lugar	Página 12	14 minutos
Planificar para tener éxito	Página 14	5 minutos
Resumen y cierre	Página 16	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión de {nombre del programa}. Hoy hablaremos sobre hacer actividad física para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Hacer actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Los beneficios de hacer actividad física
- Diferentes formas de hacer actividad física

También tendremos la oportunidad de movernos un poco.

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Beneficios de hacer actividad física



Tiempo estimado: 15 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página 2 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión muestra a los participantes los beneficios para la salud de hacer actividad física, además de bajar de peso.

## **DECIR:**

Comencemos hablando sobre cómo la actividad física puede reducir el riesgo de presentar la diabetes tipo 2.

Mientras más activos estén, más calorías quemarán.

## **PREGUNTAR:**

¿Alguien puede decirme qué son las calorías?

## **RESPONDER:**

Las calorías son una medida de energía. Se obtienen de los alimentos y las bebidas. Hablaremos más sobre las calorías y sobre cómo medir y llevar un registro de sus comidas en las próximas sesiones.

## **DECIR:**

Hacer actividad física puede reducir el riesgo de presentar la diabetes tipo 2 de otra manera: reduce el azúcar en la sangre. Esto se logra haciendo que las células puedan utilizar mejor la insulina para absorber el azúcar en la sangre.

## **CONVERSAR:**

Esas son algunas formas en que la actividad física puede reducir el riesgo de que presenten diabetes tipo 2.

¿De qué forma la actividad física los beneficiará de manera personal?

# Beneficios de hacer actividad física

## HACER:

Comparta los siguientes beneficios de hacer actividad física (si no se han mencionado):

- Se duerme mejor y se tiene un mejor estado de ánimo
- Mejoran el equilibrio y la flexibilidad
- Baja la presión arterial y se reduce el nivel de colesterol
- Disminuye el riesgo de ataques cardiacos y accidentes cardiovasculares
- Se reduce el nivel de estrés
- Más energía
- Músculos más fuertes
- Estar presente para la familia

## DECIR:

Como saben, ustedes se esforzarán para lograr al menos 150 minutos de actividad física semanal, lo que podría dividirse en 30 minutos de actividad 5 veces a la semana. Es posible que les lleve algo de tiempo alcanzar ese objetivo. Pero al hacer pequeños cambios, con el tiempo formarán hábitos.

# Hacer actividad física



Tiempo estimado: 15 minutos

Página 3 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión permite que los participantes conversen sobre algunas formas de hacer actividad física y sobre estrategias para lograr objetivos de actividad física.

## La historia de Juan (5 minutos)

### DECIR:

Vean la parte de la “Historia de Juan” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Juan” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de Juan”.

### PREGUNTAR:

¿Qué le pueden sugerir a Juan? ¿Cómo puede él hacer más actividad física?

### RESPONDER:

Las respuestas de los participantes pueden incluir lo siguiente:

- Puede caminar alrededor del campo durante los eventos deportivos de sus hijos.
- Puede caminar con un amigo durante su hora de almuerzo todos los días.
- Puede jugar al baloncesto con sus hijos en lugar de ver un partido en la televisión.
- Puede usar las escaleras en vez del elevador.

# Hacer actividad física

## Formas de hacer actividad física (10 minutos)

### **DECIR:**

Existen muchas formas de hacer actividad física. Con seguridad ustedes encontrarán al menos una actividad que les guste.

### **CONVERSAR:**

¿Cuáles son algunas formas de hacer actividad física? Comenten sobre una actividad que ya realizan para mantenerse activos.

### **HACER:**

Anime a los grupos de participantes a que hablen sobre estrategias para lograr objetivos de actividad física. Los participantes pueden hablar sobre las actividades que realizan para mantenerse activos (por ejemplo, un grupo de caminata por el centro comercial, un grupo de ejercicios en el vecindario, juegos familiares o comunitarios, clases de baile como Zumba, bachata o salsa, etc.).

### **DECIR:**

Vean la lista de “Formas de hacer actividad física” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Formas de hacer actividad física” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

# Hacer actividad física

## HACER:

Repase las formas en que los participantes pueden hacer actividad física:

- andar en bicicleta
- subir las escaleras
- bailar
- trabajar en el jardín
- hacer excursiones
- acampar
- trotar
- saltar la cuerda
- jugar al fútbol
- hacer estiramientos
- nadar
- usar bandas de resistencia
- caminar rápido

Si tiene alguna historia de éxito personal de un participante anterior, cuéntele al grupo cómo ese participante utilizó una o más de estas estrategias con éxito para alcanzar sus objetivos de hacer actividad física.

# Hacer actividad física

## **DECIR:**

Recuerden, ¡pequeños aumentos en la actividad física pueden tener un efecto positivo en su salud! Tal vez puedan usar las escaleras en vez del elevador. Piensen en una sola actividad física a la que puedan comprometerse para comenzar esta semana. Escríbanla en su Guía del participante.

## **HACER:**

Permita que los participantes tengan unos minutos para registrar su actividad física en la parte inferior de “Formas de hacer actividad física” en su Guía del participante.

## **DECIR:**

Como saben, el objetivo de este programa es estar activos a un ritmo moderado. La prueba de hablar es una buena forma de saber si están cumpliendo ese objetivo. En general, si realizan una actividad de intensidad moderada pueden hablar, pero no pueden cantar durante la actividad. Las actividades de intensidad moderada incluyen:

- caminar rápido (tres millas por hora o más rápido, pero no caminar como en una carrera)
- ejercicios aeróbicos en el agua
- andar en bicicleta a menos de 10 millas por hora en terrenos mayormente planos o nivelados, sin colinas
- fútbol
- bailar
- jardinería

Hagamos el intento de hablar ahora.

# Marchar en el lugar



Tiempo estimado: 14 minutos  
Métodos: demostración, actividades grupales

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

Durante esta actividad, los participantes marcharán en el lugar mientras hablan o cantan.

## Demostración de marchar en el lugar (2 minutos)

### HACER:

Muestre cómo marchar en el lugar. Los participantes pueden apoyarse en una silla si quieren. Si marchar mientras están de pie es muy difícil para ellos, pueden hacerlo mientras están sentados.



Para las sesiones virtuales, use una cámara web para permitir que los participantes lo vean demostrar cómo marchar en el lugar. Anime a los demás a que enciendan sus cámaras, si fuera posible, y hagan la actividad juntos. O haga un video de usted mismo o comparta un video de personas marchando en el lugar. Utilice las herramientas de conferencia web disponibles para mostrar el video.

## Actividad de marchar en el lugar (12 minutos)

### DECIR:

Marchen en el lugar mientras hablan con la persona que tienen al lado sobre las actividades que quieren probar. Asegúrense de que puedan hablar mientras marchan, pero mantengan el ritmo lo suficientemente rápido que no puedan cantar.



Para las sesiones virtuales, es posible que los participantes no tengan otra persona con quien puedan hablar. Puede silenciar los micrófonos de todos y usar la función de compartir pantalla para mostrar un poema o la letra de una canción para que los participantes la lean en voz alta.

# Marchar en el lugar

## HACER:

Deles aproximadamente ocho minutos a los participantes para que marchen en el lugar.

## DECIR:

¡Qué bien marchan todos! Pueden parar ahora.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los próximos minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que discutimos hoy sobre hacer actividad física.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan recompensas saludables (recuérdelle al grupo las recompensas saludables que se mencionaron en el Módulo 1).
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Planificar para tener éxito

## **DECIR:**

Recuerden revisar la parte de “Tipos de actividad física” en la página 16 de la Guía del participante.

Obtengan más información sobre ejercicios aeróbicos, de equilibrio, de fuerza y de estiramiento e incluyan algunos de esos ejercicios en su plan. Recuerden que si realizan ejercicios de estiramiento, no deben contarlos como parte de sus objetivos semanales de actividad física.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Es importante hacer actividad física de manera segura. Antes de nuestra próxima sesión, me gustaría que completaran la sección: “¿Está listo para hacer actividad física?” en la página 7 de la Guía del participante. Los ayudará a decidir si deben hablar con su proveedor de atención médica antes de hacer alguna actividad física.

Lean también los consejos de seguridad que aparecen en la sección: “Manténgase activo, manténgase seguro” en la página 8 de la Guía del participante.

Puede ser difícil hacer actividad física. Vean la parte de “Cómo superar los desafíos” en las páginas 10 a 15 de la Guía del participante. Esa sección muestra algunos desafíos comunes y algunas formas de enfrentarlos. Antes de nuestra próxima sesión, escriban sus propias ideas en la columna “Otras formas de superar”. Los animo a que marquen cada idea que intenten en el futuro.



Para las versiones virtuales, considere compartir pantalla para mostrar cada recurso de la Guía del participante que vaya mencionando..

## CONVERSAR:

¿Qué es lo que podría resultarles difícil con respecto a hacer actividad física?

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy hemos hablado de cómo la actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Hemos hablado de lo siguiente:

- Los beneficios de hacer actividad física
- Diferentes formas de hacer actividad física

# Resumen y cierre

También tuvimos la oportunidad de movernos un poco.

## **CONVERSAR:**

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos hablado hoy?

## **DECIR:**

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y su Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 3: Lleve un registro de su actividad física

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Llevar un registro o monitorearse a sí mismos puede ayudar a los participantes a mantenerse al día con sus metas de actividad física. Este módulo ofrece instrucciones detalladas de cómo llevar un registro de las actividades.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Saber el propósito de llevar un registro de su actividad física.
- Demostrar cómo llevar un registro de su actividad física.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre cómo llevar un registro de su actividad física. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “En nuestra siguiente sesión empezaremos a llevar un registro de nuestra actividad física. También conversaremos sobre por qué llevamos un registro de la actividad, compartiremos estrategias que nos ayuden a llevar ese registro, y aprenderemos a superar los desafíos que se presenten. Manténganse activos. ¡Ustedes pueden lograrlo!”
  - Uno o dos días antes: “Nuestra próxima sesión sobre llevar un registro de nuestra actividad para prevenir la diabetes tipo 2 está muy cerca. Comiencen a pensar en formas en las que pueden ser más activos. ¡Nos vemos pronto!”
- Si fuera necesario, use su herramienta de conferencias web para configurar con anticipación el número de salas de grupos virtuales que necesitará, de manera que haya tres o cuatro participantes en cada grupo para la actividad: “Cómo superar los desafíos”.

## Durante esta sesión:

- Asegúrese que los participantes tengan espacio para marchar en el lugar durante la sección “Cómo llevar un registro de su actividad”.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre cómo llevar un registro de su actividad física para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede publicar:
  - “¿Qué nueva actividad han comenzado? Compartan su inspiración con el grupo”.
  - “¿Qué estrategias usaron para alcanzar su meta de actividad física esta semana?”

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	10 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minuto
Propósito de llevar un registro	Página 6	9 minutos
Cómo llevar un registro de su actividad física	Página 9	25 minutos
Cómo superar los desafíos	Página 13	5 minutos
Planificar para tener éxito	Página 14	5 minutos
Resumen y cierre	Página 16	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 10 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del  
participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {nombre de la organización}.

Hoy hablaremos de llevar un registro de su actividad física para medir cuánto han avanzado hacia sus metas.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Llevar un registro de sus minutos de actividad cada día puede ayudarlos a mantenerse enfocados en sus metas de actividad física. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- El propósito de llevar un registro de su actividad física.
- Cómo llevar un registro de su actividad física.

También harán un nuevo plan de acción.

# Propósito de llevar un registro



Tiempo estimado: 9 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página 2 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión explica por qué llevar un registro de la actividad física es importante para alcanzar las metas de actividad física de los próximos 6 meses, incluido hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana.

## ¿Por qué llevamos un registro de la actividad física? (9 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la parte de “Propósito de llevar un registro” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Propósito de llevar un registro” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Empecemos hablando del propósito del llevar un registro. Estoy seguro de que muchos de ustedes probablemente ya llevan un registro de muchas cosas en su vida.

### CONVERSAR:

¿De qué cosas llevan un registro?

# Propósito de llevar un registro

## HACER:

Sugiera lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- Mi presión arterial, para asegurarme de que no suba demasiado.
- El saldo de mi cuenta de cheques, para asegurarme de que no rebote un cheque.
- Las calificaciones de mi hijo, para asegurarme de que no se atrasé en sus estudios.
- La cantidad de comida en mi refrigerador, para asegurarme de que no me falten cosas.
- La cantidad de medicamento que queda en mi frasco, para asegurarme de que no se me acabe.
- La gasolina de mi carro, para asegurarme de que no se acabe.
- La ropa en mi cesta o canasta de ropa sucia, para asegurarme de lavarla a tiempo.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a compartir sus respuestas por texto o la ventana del chat de la herramienta de conferencias web. También puede compartir su pantalla mientras escribe las ideas.

## PREGUNTAR:

¿Por qué lleva un registro de esas cosas?

## RESPONDER:

Para poder hacer lo que sea necesario.

## PREGUNTAR:

Entonces, ¿cuál creen que es el propósito de pesarse al comienzo de cada sesión?

## RESPONDER:

Los ayuda a trabajar hacia su meta de pérdida de peso de los próximos 6 meses.

# Propósito de llevar un registro

## PREGUNTAR:

¿Y cuál es el propósito de llevar un registro de sus minutos de actividad física todos los días?

## RESPONDER:

Los ayudan a trabajar hacia su meta de actividad física de los próximos 6 meses de hacer, al menos 150 minutos de actividad física a la semana. La actividad debería ser al menos de un ritmo medio o moderado.

## DECIR:

Y por supuesto, ambas metas (pérdida de peso y actividad) ayudan a reducir el riesgo de presentar la diabetes tipo 2.

## DECIR:

Hemos hablado de por qué es importante llevar un registro de sus minutos de actividad física todos los días. Ahora practicaremos haciéndolo. Marchemos en el lugar mientras conversamos sobre cómo llevar un registro.



En el caso de las versiones virtuales, anime a los participantes a encontrar un espacio para la actividad de marchar en el lugar.

# Cómo llevar un registro de su actividad física



Tiempo estimado: 25 minutos  
Métodos: actividad

Página 3 de la Guía  
del participante

En esta parte de la sesión los participantes practicarán llevar un registro midiendo el tiempo de la actividad de marchar en el mismo lugar, y anotando los minutos en sus registros.

## Práctica de cómo llevar un registro (20 minutos)

### HACER:

Marche en el lugar con los participantes. Lleve un registro de cuánto tiempo marchan. Considere continuar la conversación mientras usted marcha.

Los participantes pueden apoyarse en una silla si quieren. Si marchar mientras están de pie es muy difícil para ellos, pueden hacerlo mientras están sentados. Los participantes deben usar la prueba de hablar para asegurarse de que marchan a un ritmo moderado o mayor.



Para las sesiones virtuales, use una cámara web para permitir que los participantes lo vean demostrar cómo marchar en el lugar. Anime a los demás a que enciendan sus cámaras, si fuera posible, y hagan la actividad juntos. O haga un video de usted mismo o comparta un video de personas marchando en el lugar. Use las herramientas de conferencia web disponibles para mostrar el video.



Considere usar este ejemplo de video de marchar en el lugar, o uno similar.

[www.youtube.com/watch?v=gNcNE2JP8sc](https://www.youtube.com/watch?v=gNcNE2JP8sc)

### PREGUNTAR:

Llevar un registro de sus minutos de actividad tiene dos pasos. ¿Cuáles creen que son esos pasos?

# Cómo llevar un registro de su actividad física

## RESPONDER:

- Medir el tiempo de su actividad.
- Registrar sus minutos de actividad.

## DECIR:

Anotar sus minutos es muy importante para ver el progreso hacia sus metas.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas formas de medir el tiempo de su actividad?

## HACER:

Sugiera lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- Reloj de pared
- Reloj de pulsera
- Temporizador
- Rastreador de actividad física
- Aplicaciones de teléfonos inteligentes
- Aplicaciones de computadoras

## CONVERSAR:

¿Qué les funciona a ustedes? ¿Qué han aprendido que podría ayudar a otros?

## HACER:

Si lo desea, traiga algunos ejemplos de formas para medir el tiempo. Muestre a los participantes cómo usarlos.



Para las sesiones virtuales, encienda su cámara y muestre los ejemplos.

## DECIR:

“¡Qué bien marchan todos! Pueden parar ahora. Marcharon durante \_\_ minutos. Escribamos ese dato en el Registro de actividades.

# Cómo llevar un registro de su actividad física

## HACER:

Revise brevemente el Registro de actividades. Ayude a los participantes a llevar un registro de esos minutos de actividad.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte del “Registro de actividades” de manera que todos los participantes la vean.

## Registro de su actividad (2 minutos)

## CONVERSAR:

Además de usar el Registro de actividades, ¿de qué otras formas pueden registrar sus minutos de actividad?

## HACER:

Sugiera lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- Cuaderno
- Hoja de cálculo
- Rastreador de actividad física
- Aplicaciones de teléfono inteligente
- Aplicaciones de computadora
- Grabación de voz

Si nota que un participante no sabe cómo usar un teléfono inteligente o una aplicación de computadora y es posible que tenga dificultades para registrar su actividad, hable con él por separado y explíquele las diferentes formas en que puede registrar su actividad. Si un participante vive con otros miembros de la familia que entienden mejor cómo usar estos dispositivos, animelo a pedirles ayuda y haga que sea una actividad o un desafío divertido para hacer en familia.

## DECIR:

Revisen la lista de “Formas de llevar un registro de su actividad” en la página 3 de la Guía del participante.

Avísenme si tienen alguna pregunta sobre cómo registrar su actividad.

# Cómo llevar un registro de su actividad física

## La historia de Fernando (3 minutos)

### DECIR:

Llevar un registro es fácil, pero los desafíos de la vida pueden hacer difícil que se mantengan activos y lleven un registro de su actividad física. Por favor, miren “La historia de Fernando” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Fernando” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de Fernando”.

### CONVERSAR:

Fernando tiene problemas para superar estos desafíos. Si él estuviera aquí, ¿qué consejo le darían para que se mantenga activo y siga registrado su actividad?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a compartir sus respuestas por texto o la ventana del chat de la herramienta de conferencias web. También puede compartir su pantalla mientras escribe las ideas.

# Cómo superar los desafíos



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página 5 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión les da a los participantes la oportunidad de pensar en desafíos comunes que se presentan cuando se registra la actividad física. También les permite pensar en maneras de superar estos desafíos.

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Cómo superar los desafíos” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Cómo superar los desafíos” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Esta lista incluye algunos desafíos comunes y algunas maneras de superarlos. Ustedes participarán en un ejercicio en grupo. Primero, con los miembros de su grupo compartirán ideas de otros desafíos que se pueden enfrentar cuando se lleva el registro de la actividad física. Escriban estos desafíos en la columna de la izquierda donde dice: “Agregue los suyos”. Después, con los miembros de su grupo, compartan ideas nuevas sobre maneras de superar estos desafíos. Por último, marquen cada idea que intentarán en el futuro.

## CONVERSAR:

¿Qué podría ser difícil con respecto a llevar un registro de su actividad física? ¿Cómo harán para superar estos desafíos?

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus nuevas rutinas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre llevar un registro de su actividad física.

Cuando pongan en práctica su rutina nueva, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

1. Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
2. Incluyan recompensas saludables (recuérdelle al grupo las recompensas saludables que se mencionaron anteriormente).
3. Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su nueva rutina.

# Planificar para tener éxito

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

## DECIR:

Por favor, miren el módulo “Lleve un registro de su actividad física” en la página 3 de la Guía del participante.

Los animo a todos a que revisen el módulo “Lleve un registro de su actividad física”. Este módulo ayuda a identificar actividades diarias que se pueden contar como parte de sus 150 minutos de actividad a la semana. Este módulo también ofrece ideas para ayudarlos a manejar los desafíos que se vayan presentando.

En los próximos días enviaré un recordatorio sobre este módulo.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Registro de actividades nuevamente. Lo usarán todos los días para llevar un registro de sus minutos de actividad física.

Recuerden esto: lleven un registro de las actividades que tengan al menos un ritmo moderado, es decir, actividades que les permitan hablar pero no cantar. También asegúrense de incluir actividades cotidianas, como barrer el piso con energía, cortar el césped o salir a caminar con sus seres queridos.

Puede haber algunos días en los que anoten cero minutos, y eso está bien. La clave es llevar un registro de su actividad física todos los días por el tiempo que dure este programa.

Me mostrarán su Registro de actividades al comienzo de cada sesión.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy hemos hablado de cómo llevar un registro de su actividad física todos los días puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

## DECIR:

Hemos hablado de lo siguiente:

- El propósito de llevar un registro de su actividad física.
- Cómo llevar un registro de su actividad física.

También tuvimos la oportunidad de practicar cómo llevar el registro de la actividad de cada uno de ustedes.

# Resumen y cierre



## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



# Módulo 4: Coma bien para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Escoger alimentos saludables puede ayudar a los participantes a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo se enfoca en identificar pequeños cambios para escoger alimentos a fin de crear hábitos de alimentación más saludables.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Explicar cómo los alimentos que consume una persona pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2
- Usar el método del plato para equilibrar los grupos de alimentos
- Identificar los alimentos procesados y el papel que tienen en el patrón de alimentación de una persona
- Desarrollar sus fortalezas

## Qué hacer

Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre cómo comer bien para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “En una semana tendremos nuestra próxima sesión sobre comer bien para prevenir la diabetes tipo 2. ¡Se irán de la reunión con muchos consejos útiles a los que podrán acceder fácilmente! Traigan un plato de papel o prepárense para usar la imagen que tienen en su Guía del participante para dibujar. ¡Márquenlo en su calendario!”
  - Uno o dos días antes: “Nuestra próxima sesión sobre comer bien para prevenir la diabetes tipo 2 está muy cerca. Esta es una sesión informativa que no pueden perderse. Traigan un plato de papel. ¡Nos vemos pronto!”
- Si fuera necesario, use su herramienta de conferencias web para configurar con anticipación el número de salas de grupos virtuales que necesitará, de manera que haya tres o cuatro participantes en cada grupo para la actividad “Cómo crear su plato”.

Durante esta sesión:

- Cuando lleguen los participantes, recuérdoles que tengan a mano su plato de papel. Si no tienen uno, dígales que usen una copia impresa de la página 2 de la Guía del participante, o que dibujen un círculo grande en una hoja de papel.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre comer bien para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede publicar:
- “Desde nuestra sesión en la que hablamos de comer bien, ¿han hecho pequeños cambios para ajustar la cantidad de alimentos procesados en su dieta? Nos encantaría escuchar cómo lo hicieron”.
  - “Compartan una foto de uno de los platos que hayan comido desde nuestra sesión sobre cómo comer bien. Nos encantaría ver cómo están progresando”.
  - “Compartan las fortalezas que han desarrollado desde nuestra última sesión sobre comer bien. ¡Trabajemos juntos para continuar desarrollando esas fortalezas!”
  - “Esta es una lista de los pequeños cambios que comentamos en nuestra sesión sobre cómo comer bien:” [a continuación verán una lista de muestra]
    - Agregar más verduras a mi comida.
    - Llevar la mitad de mi comida a casa en una caja para llevar.
    - Usar un tazón más pequeño para comer.
    - No repetir.

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minutos
Preparar una comida saludable	Página 6	15 minutos
Comer bien	Página 11	25 minutos
Cómo desarrollar fortalezas	Página 18	4 minutos
Planificar para tener éxito	Página 19	5 minutos
Resumen y cierre	Página 20	2 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

“¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {el nombre de la organización}.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que discutimos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

La elección de alimentos es una parte importante de comer comidas balanceadas y limitar los alimentos procesados. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Cómo los alimentos que consumimos pueden ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2
- Cómo usar el método del plato para balancear los grupos de alimentos
- Los alimentos procesados y el papel que tienen en su patrón de alimentación
- Cómo desarrollar sus fortalezas

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Preparar una comida saludable



Tiempo estimado: 15 minutos

Métodos: presentación, discusión con facilitador, actividades grupales

Página 2 de la Guía del participante

En esta sección, los participantes comprenderán mejor sus patrones de alimentación e identificarán pequeños cambios que pueden hacer para establecer un patrón de alimentación más saludable.

## Mi plato (5 minutos)

### DECIR:

Empezaremos hablando de la preparación de una comida saludable. Preparar una comida saludable significa considerar el tamaño de las porciones y los tipos de alimentos que contenga su plato.

### DECIR:

Por favor, miren la parte de “Mi plato” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Mi plato” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Preparar una comida saludable

## DECIR:

Saque el plato de papel que trajeron hoy. Si no tienen uno, usen la imagen del plato vacío que aparece en la Guía del participante para dibujar en él, o dibujen un círculo grande en una hoja de papel. Piensen en cómo se ve su plato típico de la cena. Con un bolígrafo o lápiz, dibujen líneas para separar la cantidad de proteínas, verduras, almidones y carbohidratos que componen su plato. Luego escriban el nombre de cada sección. Si por lo general no comen un alimento en particular, no lo incluyan.

Si fuera necesario, consulten la tabla de la página 9 de la Guía del participante para saber qué alimentos corresponden a cada categoría.

## HACER:

Mientras los participantes trabajan, usted también haga la actividad con ellos para que pueda compartirla en unos minutos.

## Método del plato para la diabetes (5 minutos)

## DECIR:

Revisen la sección “Método del plato para la diabetes” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Método del plato para la diabetes” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Preparar una comida saludable

## DECIR:

Esta imagen muestra una manera de preparar una comida saludable. Se basa en la idea de “Crear su plato” de la Asociación Americana de la Diabetes. Se sugiere llenar:

- Aproximadamente la mitad de su plato con verduras sin almidón (como brócoli, lechuga y pimientos).
- Aproximadamente una cuarta parte de su plato con granos y alimentos con almidón (como papas y arroz)
- Aproximadamente una cuarta parte de su plato con alimentos con proteínas (como pollo, carne magra como pechuga de pavo y pescado).

Usar este método les permite crear una comida correctamente dividida, con un equilibrio saludable de verduras, proteínas y carbohidratos, sin tener que contar, calcular, pesar ni medir. Este puede ser un buen punto de partida. No quiere decir que ustedes tengan que dejar de comer sus comidas tradicionales favoritas; al contrario, se trata más de encontrar formas de hacer que sus comidas favoritas sean más saludables. Ya después podrán regular el equilibrio de alimentos que más les convenga a cada uno.

## CONVERSAR:

¿En qué se parecen sus platos con el “Método del plato para la diabetes”? ¿Qué cambios podrían ser los adecuados para ustedes?

## PREGUNTAR:

¿A quién le gustaría compartir su plato y explicar qué cambios podría considerar hacer?

## HACER:

Ahora comparta el dibujo de sus platos con los participantes, señalando las áreas de las que usted querría cambiar (por ejemplo, tener demasiada proteína en su plato).

## DECIR:

El método del plato puede ser una buena guía para lograr una alimentación más saludable. No es algo que tengan que hacer todo el tiempo. Usenlo como modelo.

# Preparar una comida saludable

## Más platos saludables (5 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la parte de “Más platos saludables” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Más platos saludables” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Pero no siempre comemos en un plato, ¿verdad? También comemos en tazones, envases de comida rápida, cajas o recipientes para llevar. Sin embargo, la idea es la misma en realidad. Asegúrense de que su comida tenga una buena proporción de verduras, no mucha grasa y no demasiados alimentos con almidón.

### CONVERSAR:

¿Qué opinan de estos platos? ¿Los tamaños de las porciones se parecen al método del plato?

### CONVERSAR:

¿Qué pueden hacer para aplicar el método del plato cuando no están comiendo de un plato verdadero?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana del chat o que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

# Preparar una comida saludable

## HACER:

Haga una lista de los consejos que brinden los participantes para subirlo a la página de redes sociales del grupo. Algunos de esos consejos pueden ser:

- Agregar más verduras a mi comida.
- Llevar la mitad de mi comida a casa en una caja para llevar cuando coma fuera de casa.
- Considerar hacer esto también cuando coma en la casa de un familiar.
- Usar un tazón más pequeño.
- No repetir.

## DECIR:

Recuerden, probablemente no siempre llegaremos al medio plato de verduras, ¡pero estos son excelentes consejos para probar!

## DECIR:

Ahora pasemos a hablar de cómo el hecho de incorporar alimentos de mejor calidad en sus comidas puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

# Comer bien



Tiempo estimado: 25 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 5 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión permite que los participantes entiendan qué tipos de alimentos pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Ayude a los participantes a comprender que los alimentos menos procesados son mejores opciones. También ayude a identificar estrategias para incorporar alimentos de mejor calidad en sus dietas.

## Aprender sobre alimentos procesados (5 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la parte de “Aprender sobre los alimentos procesados” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Aprender sobre los alimentos procesados” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Comencemos hablando de cómo los alimentos que comemos pueden reducir nuestro riesgo de presentar la diabetes tipo 2. Hay algunas imágenes de alimentos en su Guía del participante: chips de maíz, maíz enlatado y mazorcas de maíz.

### PREGUNTAR:

¿Creen que algunos de los alimentos son más saludables que los otros? ¿Cuáles?

### RESPONDER:

Los alimentos que se han sometido a un procesamiento mínimo serían los alimentos de mejor calidad de estas tres opciones. En este caso sería la mazorca de maíz. ¡Cuando cocinamos en casa, tenemos más control sobre los ingredientes y las porciones! Reducir el tamaño de las porciones puede ayudarnos a controlar el peso.

# Comer bien

## CONVERSAR:

Es posible que todos hayamos escuchado el término “alimentos procesados”. Pero ¿qué significa esto?

## DECIR:

Vean las fotografías de la manzana en su Guía del participante para que puedan entender.

## HACER:

Explique a los participantes el concepto de alimentos procesados usando las figuras de la manzana. Después, haga lo mismo con los otros ejemplos que tenga.

## DECIR:

Lo ideal sería que nuestras comidas y refrigerios estuvieran basados en alimentos enteros o sin procesar. Sin embargo, para la mayoría de nosotros es posible que esto no sea realista. Compramos alimentos procesados porque nos pueden ahorrar tiempo y son convenientes. Ahora, establezcan metas realistas y enfóquense en algunos pequeños pasos que puedan dar de manera general. Hablemos de cuáles serían esos pequeños pasos.

## Estrategias para comer bien (5 minutos)

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Estrategias para comer bien” en la página 7 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Estrategias para comer bien” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Esta hoja de “Estrategias para comer bien” les da varios consejos e ideas que pueden usar para incorporar más nutrientes y menos calorías a su dieta. Incluso les brinda algunos ejemplos para hacer intercambios inteligentes para regular la cantidad de alimentos procesados en su dieta. Tómense un momento para revisar estas estrategias. Luego escriban una estrategia que creen que pueden probar esta semana.

# Comer bien

## CONVERSAR:

¿Qué otras estrategias que no están en esta lista les gustaría agregar o compartir con el grupo?  
¡Nos encantan todas las ideas!



Para las sesiones virtuales, anime a los estudiantes a escribir sus respuestas en la ventana del chat o que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## Alimentos para escoger (3 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la parte de “Alimentos para escoger” en la página 9 de la Guía del participante.

### HACER:

Explique a los participantes sobre los grupos de alimentos. Dígales a los participantes que en un momento trabajarán en una actividad con un compañero para crear una comida en la imagen de “Haga su plato” con algunos de estos alimentos.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Alimentos para escoger” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Esta imagen muestra cada grupo de alimentos y los tipos de alimentos para elegir dentro de cada grupo.

Las verduras sin almidón ocuparán la mitad de la imagen de “Haga su plato”. Esa es la sección más grande. Aunque muchas veces pensamos en las verduras frescas como la opción más saludable, las verduras congeladas y enlatadas también proporcionan vitaminas, minerales y fibra. Cuando escojan verduras congeladas y enlatadas, elijan las opciones que tengan la menor cantidad posible de sal (sodio) agregada.

# Comer bien

Los granos y las verduras con almidón ocuparán una cuarta parte de la imagen de “Haga su plato”. Traten de que al menos la mitad de los granos sean granos enteros. Tienen mayor contenido de vitaminas, minerales y fibra. También busquen granos que sean bajos en grasa y azúcar.

Los alimentos con proteína ocuparán la última cuarta parte de la imagen de “Haga su plato”. Traten de escoger carnes que sean bajas en grasa.

Pueden consumir una cantidad pequeña de alimentos lácteos. Traten de escoger alimentos lácteos que sean bajos en azúcar y grasa.

Pueden comer una cantidad pequeña de frutas con su comida. La fruta congelada es tan buena como la fruta fresca. Pero limiten los jugos, las frutas secas y las frutas enlatadas con azúcar agregada. Los tres tienen alto contenido de azúcar. Además, el jugo tiene muy poca fibra, por lo que no llena como lo hace la fruta entera.

El agua es la mejor bebida. Pero si desean agregar un poco de sabor, acompañen su comida con una bebida que tenga muy pocas calorías o ninguna. Traten de elegir bebidas sin azúcar, incluso con azúcar natural como el jugo de frutas.

## **DECIR:**

Por favor, miren la parte de “Acerca de los alimentos para escoger” en la página 10 de la Guía del participante.

## **HACER:**

Revise la información de cada grupo de alimentos. Luego, repase los puntos clave sobre los granos enteros y la fibra.

# Comer bien



## Alimentos para limitar (2 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la parte de “Alimentos para limitar” en la página 11 de la Guía del participante. Todos estos son alimentos que nos nutren muy poco y que es fácil comer en porciones grandes.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Alimentos para limitar” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## Haga su plato (10 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la actividad “Haga su plato” en la página 12 de la Guía del participante.

### HACER:

Si usa salas de reuniones para formar los grupos, comparta las actividades grupales y luego forme grupos pequeños.



Si no es posible dividir a los participantes en parejas para las sesiones virtuales, haga que los participantes realicen la actividad individualmente.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la actividad grupal “Haga su plato”, de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

# Comer bien

## DECIR:

Aplicando lo que aprendimos hoy, hagan un plato para ustedes basado en su comida favorita. Incluyan alimentos que realmente les gustaría comer. Dibujen líneas para separar los tamaños de las porciones. Luego, escriban qué alimentos se incluirán en cada porción. Cuando hayan terminado de dibujar su plato, comparen sus ideas con las de sus compañeros. Conversen sobre los cambios que harán en su comida habitual y lo que tal vez no quieran cambiar.

## HACER:

Dé a los participantes una hora exacta para que se reúnan nuevamente.

## HACER:

Cuando los participantes regresen, brevemente converse con ellos cómo les fue. Pida voluntarios que quieran compartir sus platos.

## CONVERSAR:

¿Qué ideas les dio esta actividad para hacer cambios saludables para ustedes mismos?

## CONVERSAR:

¿Cuál fue la parte difícil de hacer su plato? O, ¿qué creen que podría ser difícil de aplicar en su vida diaria?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana del chat o que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## DECIR:

Esta semana, los animo a todos a que tomen una foto de una verdura sin almidón, algún grano integral, una proteína saludable, una fruta o una bebida saludable que consuman como refrigerio o comida y que la publiquen en la página de redes sociales de nuestro grupo.

# Comer bien

## HACER:

Anime a los participantes a compartir recetas y platos saludables en la página de redes sociales del grupo. También puede motivarlos para que comparten sus metas de alimentación saludable a fin de tener el apoyo de sus amigos cercanos o familiares. Una manera de involucrar a los seres queridos y pasar un tiempo de calidad juntos es invitarlos a disfrutar de una comida saludable. Tener el apoyo de familiares y amigos puede hacer una gran diferencia en su experiencia para lograr una alimentación más saludable.

# Cómo desarrollar fortalezas



Tiempo estimado: 4 minutos  
Métodos: presentación

Página 13 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión los participantes identificarán sus fortalezas y explorarán formas de desarrollarlas para comer bien.

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Cómo desarrollar fortalezas” en la página 13 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la tabla de “Cómo desarrollar fortalezas” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Hoy en día, comer bien es algo que muchas veces la mayoría de nosotros no hacemos naturalmente. De hecho, con nuestro estilo de vida ajetreado, incluso con todas las opciones convenientes que existen, puede pensarse que es más difícil, pero no tiene que serlo. Esta tabla brinda algunos ejemplos de fortalezas comunes y de formas de desarrollarlas para que comer bien sea un poco más fácil. También los anima a pensar en las razones por las que quieren comer más saludable.

## HACER:

Permita que los participantes tomen unos minutos para revisar la parte de “Cómo desarrollar fortalezas”. Luego, anímelos a escribir algunas de sus propias ideas al final de la página.

Anime a los participantes a que sigan esta conversación sobre el desarrollo de fortalezas en la página de redes sociales del grupo. Invítelos a que se apoyen entre sí mismos compartiendo sus ideas (por ejemplo, comprar en una tienda específica que tenga una gran oferta de frutas y verduras frescas).

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre comer bien.

Cuando pongan en práctica su rutina nueva, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no es comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 2 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy hemos hablado sobre lo siguiente:

- Cómo los alimentos que comemos pueden ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2
- Los alimentos procesados y el papel que tienen en su patrón de alimentación
- Cómo hacer pequeños cambios en sus patrones de alimentación para que sean más saludables
- Alimentos comunes en cada grupo de alimentos

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y su Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 5: Lleve un registro de su comida

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Llevar un registro, o auto monitorearse, tiene muchos beneficios y puede ayudar a que los participantes presten atención a lo que comen. Este módulo proporciona diferentes consejos que pueden ayudarlos a medir sus porciones y llevar un registro de los alimentos.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar los beneficios de llevar un registro de lo que comen y beben para mantenerse motivados
- Conocer la diferencia entre comidas saludables y no saludables
- Explicar cómo llevar un registro de los alimentos que comen y las calorías que ingieren
- Describir diferentes maneras de llevar un registro de las comidas
- Explicar cómo calcular el tamaño de las porciones y las calorías según las etiquetas de los alimentos

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre llevar un registro. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede publicar:
- Una semana antes: “En nuestra siguiente sesión practicaremos cómo medir y llevar un registro de la comida que comemos. Estén listos con su comida seca, como cereal o arroz. Tengan a mano algunas tazas y cucharas medidoras, y una balanza o báscula de cocina, si tienen. Esta sesión será muy práctica.”
  - Uno o dos días antes: “Es casi la hora de nuestra sesión sobre medir y llevar un registro de los alimentos. ¿Tienen a mano algunas tazas y cucharas medidoras? También hablaremos de las etiquetas de los alimentos. Pueden traer alguna para compartir.”

- Prepárese para demostrar cómo medir, asegúrese que puede demostrar el uso de tazas y cucharas medidoras, y de una balanza o báscula de cocina en persona o mientras comparte su video. Use productos secos que sean fáciles de medir, como cereales o arroz, o líquidos, como aderezos para ensaladas. Los artículos de larga duración son más fáciles de tener a mano.
- Proporcione a los participantes los impresos de la actividad para llevar un registro de alimentos y del registro semanal de alimentos.

### Durante esta sesión:

- Recuérdelle a los participantes que cuenten con instrumentos medidores para la actividad “Cómo medir sus alimentos”.

### Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre llevar un registro para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede publicar:
  - “Desde nuestra última sesión, ¿qué desafíos enfrentaron cuando llevaban un registro de su comida? ¿Hubo algo que los sorprendió? Compartan con el grupo lo que piensan”.
  - “Si aún no lo han probado, traten de llevar el registro de una comida, como la cena, durante toda una semana. Compartan en los comentarios lo que aprendieron”.
  - “Hemos estado llevando un registro de las comidas por un par de semanas. ¿Qué han aprendido de sus propios hábitos? ¿Están creando nuevos hábitos para continuar su progreso?”
  - “Quisiera saber de qué manera los ha ayudado la infografía de la etiqueta nutricional de la FDA. Compartan sus comentarios”. [www.fda.gov/  
media/89314/download](http://www.fda.gov/media/89314/download)

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minuto
Beneficios de llevar un registro de los alimentos	Página 6	16 minutos
Cómo medir sus alimentos	Página 9	10 minutos
Cómo llevar un registro de sus alimentos	Página 12	15 minutos
Entender las etiquetas de los alimentos	Página 16	5 minutos
Planificar para tener éxito	Página 18	3 minutos
Resumen y cierre	Página 19	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del  
participante –  
No corresponde

## DECIR:

“¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {el nombre de la organización}.

Hoy hablaremos de llevar un registro de los alimentos para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez.  
Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Llevar un registro de lo que comen tiene muchos beneficios y puede revelar hábitos y selecciones que tal vez ustedes quieran cambiar. Estos cambios pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Los beneficios de llevar un registro de lo que comemos y bebemos para mantenernos motivados
- La diferencia entre comidas saludables y no saludables
- Cómo llevar un registro de los alimentos que comemos y las calorías que ingerimos
- Diferentes maneras de llevar un registro de las comidas
- Cómo calcular el tamaño de las porciones y las calorías según las etiquetas de los alimentos

También tendrán la oportunidad de analizar distintas formas de llevar un registro de sus alimentos y probar alguna. Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Beneficios de llevar un registro de los alimentos



Tiempo estimado: 16 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión se muestra a los participantes los beneficios de llevar un registro de lo que comen y se les explica sobre diversas formas de llevar un registro. Comience compartiendo una breve historia para presentar el registro de los alimentos. Luego dirija una breve discusión sobre sus beneficios.

## La historia de María (10 minutos)

### DECIR:

Comenzaremos con lo que es llevar un registro de alimentos y algunos de los beneficios que podrían obtener del registro. Revisen la parte de la “Historia de María” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de María” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pida a un voluntario que lea) el primer párrafo de la historia. Luego conversen sobre cómo María podría tratar de cambiar sus hábitos de alimentación.

### PREGUNTAR:

¿Qué buenas decisiones está tomando María?

# Beneficios de llevar un registro de los alimentos

## RESPONDER:

Sugiera lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Comer comidas saludables
- Prestar atención a los tamaños de las porciones
- Tener un objetivo para perder peso
- Trabajar con un amigo que lo apoye para llevar un registro de lo que come
- Probar estrategias nuevas para alcanzar sus metas

## HACER:

Muestre el registro de alimentos que María y su amiga crearon. Revise con los participantes las comidas que María anotó en su registro de alimentos, comparando las comidas de cada día, una al lado de la otra.

## PREGUNTAR:

¿Qué diferencias notan entre los dos días?

## RESPONDER:

- Hay diferencias entre lo que ella calculó y lo que midió.
- Cuando midió, prestó más atención a la comida que estaba comiendo.
- Había una gran diferencia entre las calorías que María pensaba que estaba comiendo y las calorías de los alimentos que había medido.
- María no llevó ningún registro de sus bebidas el primer día. Esa es una cantidad significativa de calorías.



Para las sesiones virtuales, use una pizarra digital o un documento de Word para registrar y mostrar las diferencias que los participantes mencionen en voz alta o por el chat.

## DECIR:

Aquí vemos que María está comiendo más calorías de las que pensaba, lo que podría dificultar que alcance su meta de bajar de peso. También existen otros beneficios de llevar un registro.

# Beneficios de llevar un registro de los alimentos

## Beneficios de llevar un registro de alimentos (4 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la lista de “Beneficios de llevar un registro de alimentos” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Beneficios de llevar un registro de alimentos” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Revise uno o dos beneficios y responda las preguntas de los participantes.

### CONVERSAR:

¿Alguien más quiere compartir con el grupo algún otro beneficio?

¿Hay algún beneficio que realmente los entusiasme? Si así fuera, ¿por qué?

### HACER:

Permita que los participantes conversen brevemente antes de pasar a la siguiente actividad.

## Ejemplos de comidas saludables y no saludables (2 minutos)

### DECIR:

Revisen la parte de “Ejemplos de alimentos saludables y no saludables” en la página 6-7 de la Guía del participante.

### HACER:

Explique a los participantes que no todos los alimentos tienen el mismo grado de calidad. Hágales saber que es importante que ellos entiendan que algunos alimentos no son buenos para su salud. Asegúrese que los participantes comprendan que eso no significa que no pueden comer ninguna de las cosas que aparecen en la lista de alimentos no saludables, ya que eso no es realista. Anímelos a comer menos alimentos no saludables y pídale que intenten remplazar algunos de esos alimentos por alimentos saludables de la otra lista.

# Cómo medir sus alimentos



Tiempo estimado: 10 minutos

Métodos: discusión con facilitador, demostración, actividad

Página 8 de la Guía del participante

En esta actividad, los participantes revisarán varias formas de medir los alimentos que comen. Esto permitirá que en la próxima actividad se vean algunos métodos para llevar registros.

## Demostración de los instrumentos para medir (5 minutos)

### DECIR:

Hemos hablado de los beneficios de llevar un registro de sus alimentos todos los días. Ahora hablaremos de cómo pueden comenzar fácilmente a llevar un registro. Comencemos revisando algunas opciones para determinar la cantidad de alimentos que consumen.

La cantidad que comen, y las calorías que la acompañan, son muy importantes. ¿Cómo saben cuál es la cantidad de cereal que echan en un tazón o la cantidad de arroz y frijoles que comen? Es muy fácil servirse comida en exceso si no tienen algunas formas de medir. Como nuestros platos, tazones y vasos para beber son de diferentes tamaños, puede ser difícil adivinar la cantidad de las tazas, cucharadas u onzas con solo mirarlas.

Los mismos utensilios que usan para medir los ingredientes al hornear o cocinar pueden ayudarlos.

### HACER:

Puede comparar el tamaño de un plato de cena antiguo y el tamaño de un plato contemporáneo antes de continuar la demostración. Esto les permitirá a los participantes observar cómo los platos se han hecho mucho más grandes en los últimos 25 años.

Luego, muéstrelas a los participantes las tazas medidoras de líquido, las cucharas medidoras y una balanza o báscula de cocina. Tal vez quiera tener una idea de que tan familiarizados están los participantes con cada utensilio. Si fuera necesario, dígales a los participantes el nombre de cada utensilio.



Si la presentación no es en persona, considere compartir un video de su demostración, ya sea en vivo o grabado.

# Cómo medir sus alimentos

## DECIR:

Estos son algunos utensilios que pueden usar para darse cuenta de cuánto comen. Les voy a mostrar el tamaño de una porción regular servida en cucharadas. Una porción de cereal es a menudo 1 taza. Vamos a medir.

## HACER:

Coloque una taza de cereal en un tazón y muestre el resultado a los participantes. Señale que la etiqueta de información nutricional proporciona el tamaño sugerido de la porción. A continuación, muestre cómo usar una balanza o báscula de cocina, incluso cómo usar la función de tara o peso vacío para quitar el peso del recipiente que contiene los alimentos que está pesando.

Anime a los participantes a que midan la porción de un alimento que comen regularmente, siguiendo el tamaño de las porciones que aparece en lista.



Compartir una demostración de video en vivo puede ser efectivo para demostrar el uso de la balanza o báscula de cocina y la función de tara.

## Riesgos de calcular en exceso (2 minutos)

## CONVERSAR:

¿Qué notaron sobre el tamaño de la porción sugerido en comparación con lo que comerían normalmente?

## HACER:

Promueva una discusión con los participantes sobre lo fácil que es calcular en exceso las porciones cuando no se miden y el riesgo que esto conlleva.

## DECIR:

Usar estos utensilios es la forma más exacta de medir. Pero es posible que no siempre tengan el tiempo o los utensilios necesarios para medir su comida. Por eso es importante que aprendan a calcular a ojo (con una mirada) el tamaño de las porciones.

# Cómo medir sus alimentos

## Las manos y el tamaño de las porciones (3 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la parte de “Las manos y el tamaño de las porciones” en la página 8 de la Guía del participante.



Para las versiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Las manos y el tamaño de las porciones” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Si lo desea, también puede mostrar visual o físicamente los objetos que se muestran en la página. Ayude a los participantes a practicar el uso de sus manos para medir una porción.



Para las sesiones virtuales, considere compartir un video en vivo o imágenes de usted mismo demostrando métodos de estimación con cantidades específicas de alimentos.

### DECIR:

Usando su mano para estimar el peso, echen una taza de alimento seco, como arroz, en un recipiente. Luego, usen una taza medidora para revisar su estimación.

### PREGUNTAR:

¿Cómo les fue? ¿Quién quiere compartir con nosotros qué tan cerca estuvo su estimación?



Considere la posibilidad de que los participantes tomen una foto de sus estimaciones. Pídale que la compartan con el grupo publicándola en su grupo en línea o herramienta de conferencia web.

### HACER:

Termine la demostración y deje algún tiempo para preguntas.

# Cómo llevar un registro de sus alimentos



Tiempo estimado: 15 minutos

Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 9 de la Guía del participante

En esta actividad, los participantes revisarán los impresos de la “Actividad de llevar un registro de alimentos” y del “Registro de alimentos semanal” que se proporcionan en la Guía del participante, y discutirán varias estrategias para llevar el registro de los alimentos.

## Llevar un registro con un propósito y calidad (5 minutos)



Para las sesiones virtuales, considere compartir pantalla para mostrar los impresos de la “Actividad de llevar un registro de alimentos” y del “Registro semanal de alimentos”.

### DECIR:

Veamos los impresos de la “Actividad de llevar un registro de alimentos” y del “Registro semanal de alimentos” que están en la Guía del participante, y hablemos de cómo pueden usarlos para llevar el registro de todos los alimentos que comen.

### HACER:

Muéstrelas a los participantes los impresos de la “Actividad de llevar un registro de alimentos” y del “Registro semanal de alimentos”, o pida a los participantes que vean sus copias individuales. Revise los impresos por un momento y, según sea necesario, describa cada parte: día, hora, artículo, cantidad y calorías.

Pida a un voluntario que comparta lo que comió (artículo) y cuándo lo comió (hora). Explique cómo escribir estos datos en los impresos.

Responda cualquier pregunta. Cubriremos el tema de llevar un registro de las calorías en una sesión más adelante.

# Cómo llevar un registro de sus alimentos

## DECIR:

Existen varias opciones para llevar un registro de los alimentos que comen. Pueden llevar un registro de cada comida, todos los días, usando el Registro semanal de alimentos, pero esa puede ser una forma abrumadora de comenzar. En lugar de eso, avancen poco a poco y enfóquense en dos cosas usando la Actividad de llevar un registro de alimentos:

1. **Llevar un registro de su comida con un propósito.**
2. **La calidad de su registro de comidas en lugar de solamente registrar sus comidas todos los días.**

Un día completo y honesto de llevar un registro desde la mañana hasta la noche puede proporcionar información más valiosa que una semana entera de llevar un registro incompleto y al azar. Llevar un registro los ayuda a USTEDES porque les proporciona un conteo preciso de sus comidas, refrigerios y bebidas. Además, es mucho más fácil esforzarse en llevar un registro un día completo y analizarlo. Recuerden: pequeños pasos, grandes cambios.

## CONVERSAR:

¿Qué podrían aprender de un día completo de llevar un registro de alimentos?

## HACER:

Sugiera lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Cantidades que están comiendo, incluidas las calorías
- Cuándo están comiendo, incluidos los refrigerios a lo largo del día
- Momentos desafiantes del día
- Horas del día que son más difíciles
- Lugares que dificultan la elección de alimentos saludables
- Sus hábitos alimenticios

## De llevar un registro de alimentos a actuar (5 minutos)

## DECIR:

Hablemos de cómo un día de llevar un registro de los alimentos puede ayudar. Por favor miren la parte de “De llevar un registro a actuar” en la página 9 de la Guía del participante.

# Cómo llevar un registro de sus alimentos



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “De llevar un registro a actuar” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Inicie una conversación que muestre de forma evidente cómo llevar un registro de alimentos resalta las áreas donde se pueden llevar a cabo acciones simples para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Comparta los siguientes detalles:

- Cuando llevan un registro de sus alimentos, busquen hábitos alimenticios que puedan ajustar para incluir más alimentos llenos de nutrientes saludables y menos alimentos con alto contenido de sal y alto contenido de calorías de azúcar o grasa.
- Busquen fuentes de calorías que puedan reducir fácilmente y casi sin darse cuenta, como agregar menos azúcar al café o reemplazar una soda por agua con gas sin calorías.

## DECIR:

Piensen por un momento en lo que desean aprender al llevar un registro de sus alimentos. ¿Qué podrían hacer con esta información para seguir avanzando en sus metas?

Si lo desean, comparten sus ideas con el grupo.



Para las sesiones virtuales, use una pizarra digital o un documento de Word para recolectar las respuestas de los participantes. Más adelante puede seguir compartiendo sus ideas al inicio de la próxima sesión, si fuera adecuado.

## DECIR:

Sus metas individuales son muy interesantes. Gracias por compartir con el grupo. ¡Nos pondremos en contacto en nuestra próxima sesión para ver qué más hemos aprendido! Sigamos avanzando y hablemos de otros métodos para llevar un registro.

# Cómo llevar un registro de sus alimentos

## Métodos para llevar un registro (5 minutos)

### DECIR:

Por favor miren la lista de “Métodos para llevar un registro” en la página 10 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Métodos para llevar un registro” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Como pueden ver en esta lista, hay muchas formas de llevar un registro de los alimentos. Y es posible que les tome algún tiempo decidir cuál estrategia les funciona a ustedes. Quizás quieran tener todos los detalles, por lo que llevar un registro diario tendría sentido. Tal vez sepan que el almuerzo es un desafío para ustedes, por lo que llevar un registro solo de esa comida podría ser más útil a corto plazo.

El objetivo es seleccionar un método que tenga sentido para ustedes, de tal manera que puedan hacer cambios para alcanzar sus metas. No tienen que llevar un registro de todo lo que coman todos los días para ver los beneficios.

# Entender las etiquetas de los alimentos



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: presentación

Página 11 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión ayudará a los participantes a establecer una conexión entre el tamaño de la porción, la calidad general de los alimentos que están comprando y comiendo, y el balance de nutrientes que contienen los alimentos.

## DECIR:

Ahora que saben cómo medir una porción de un alimento, pueden descubrir una serie de datos útiles al respecto. Por favor miren la parte de “Entender las etiquetas de los alimentos” en la página 11 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, considere mostrar la sección “Entender las etiquetas de los alimentos” de la Guía del participante conforme revisa cada categoría.

## HACER:

Revise brevemente la etiqueta de la muestra. Preste especial atención a la sección sobre el tamaño de las porciones.

## DECIR:

Ahora se dan cuenta de por qué las etiquetas de los alimentos son tan útiles.

## CONVERSAR:

Además de leer las etiquetas, ¿de qué otra forma podrían encontrar información nutricional sobre sus alimentos?

## HACER:

Sugiera lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- En línea
- Recetas
- Aplicaciones para llevar un registro de los alimentos

# Entender las etiquetas de los alimentos

## DECIR:

Por favor miren la infografía: “La etiqueta de información nutricional de la FDA: Búsquela y úsela!” en la página 13 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, considere mostrar la sección “Entender las etiquetas de los alimentos” de la Guía del participante conforme revisa cada categoría.

## HACER:



Repase la sección otra vez y anime a los participantes a que la examinen con más detalle antes de hacer sus próximas compras.

Fuente: [www.fda.gov/media/89318/download](http://www.fda.gov/media/89318/download)

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 3 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus nuevas rutinas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre llevar un registro de lo que comen.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren nuevamente la “Actividad de llevar un registro de alimentos” y el “Registro semanal de alimentos”. ¿Qué es lo que podría resultar divertido de llevar un registro de sus alimentos? Compartan qué método les gustaría probar y qué esperan descubrir al llevar un registro.

Recuerden que si llevar el registro de un día entero es demasiado, pueden limitarse a llevar el registro de una comida durante toda la semana. Si necesitan un recordatorio sobre formas de llevar un registro, vean “Métodos para llevar un registro” en la página 10 de la Guía del participante.

No tienen que mostrarme su registro de todo lo que coman todos los días, a menos que lo prefieran. Esta es una herramienta para ustedes.

## DECIR:

Tenemos otros recursos que pueden ayudarlos. Por favor miren la parte de “Cómo superar los desafíos” en la página 14 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Cómo superar los desafíos” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

La sección “Cómo superar los desafíos” muestra algunos desafíos frecuentes y algunas formas de enfrentarlos. Escriban sus propias ideas en la columna “Otras formas de superar”. Marquen cada idea que probarán en el futuro.

## CONVERSAR:

¿Qué es lo que podría resultarles difícil al llevar un registro de sus alimentos? ¿Qué podría ayudarlos a acordarse de llevar un registro de su comida (por ejemplo, sacar el formulario de registro antes de comer)? ¿Qué recursos han probado que quieran compartir con el grupo?

# Resumen y cierre



## HACER:

Para los participantes que estén interesados en trabajar con un nutricionista dietista registrado, sugiera que hablen con su médico.

## PREGUNTAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y su Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 6: Haga más actividad física

Guía de entrenamiento del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Hacer más actividad física puede ayudar a sus participantes a alcanzar los objetivos del programa. Este módulo les enseña a los participantes maneras para aumentar sus niveles de actividad.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Describir los beneficios de hacer más actividad física.
- Identificar algunas formas de aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.
- Escoger el tipo correcto de actividad física.
- Explicar cómo llevar un registro más detallado de su actividad.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta siguiente sesión sobre cómo hacer más actividad física. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “En nuestra siguiente sesión identificaremos algunas formas de hacer actividad física. También conversaremos y mostraremos cómo desarrollar los músculos. Si pueden, traigan una banda elástica de resistencia, dos pesas pequeñas o dos artículos de casa que puedan usar como pesas. ¡Estoy muy entusiasmado por esta sesión!”
  - Uno o dos días antes: “¡La fecha de nuestra próxima sesión sobre hacer más actividad física ya está muy cerca! Si es posible, recuerden traer una banda elástica de resistencia, dos pesas pequeñas o dos artículos de casa para usarlos como pesas. Esta será una sesión divertida e informativa. ¡Nos vemos pronto!”
- Seleccione y practique ejercicios de entrenamiento de fuerza para mostrárselos a los participantes durante la sesión.
  - USDA Nutrition.gov - Ejemplos de ejercicios y videos: [www.nutrition.gov/es/node/3276](http://www.nutrition.gov/es/node/3276)

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

---

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	2 minutos
Beneficios de hacer más actividad física	Página 5	3 minutos
Formas de hacer más actividad física	Página 6	10 minutos
Aumentar la frecuencia de su actividad física	Página 9	6 minutos
Aumentar la intensidad de su actividad	Página 11	6 minutos
Aumentar la extensión de tiempo de su actividad	Página 12	6 minutos
Elegir el tipo correcto de actividad	Página 13	5 minutos
Siga su progreso	Página 14	5 minutos
Planificar para tener éxito	Página 16	5 minutos
Resumen y cierre	Página 17	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

“¡Bienvenidos nuevamente! Esta es la sesión [número de sesión actual] de {inserte el nombre de la organización}. Hoy hablaremos de cómo hacer más actividad física.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta para mí sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que probaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 2 minutos  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Han estado haciendo un gran trabajo manteniéndose activos. Ahora hablaremos de algunos pasos cortos para que sean todavía más activos. Hacer más actividad física puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Los beneficios de hacer más actividad física.
- Formas de aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.
- Elegir el tipo correcto de actividad física.
- Cómo llevar un registro más detallado de su actividad.
- También tendrán la oportunidad de moverse un poco.
- Intentarán llevar un registro más detallado de su actividad.

Por último, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Beneficios de hacer más actividad física



Tiempo estimado: 3 minutos  
Métodos: presentación

Página de la Guía del participante –  
No aplica (N/A)

En esta parte de la sesión se explica por qué hacer más actividad física es importante para lograr sus metas de actividad física.

## CONVERSAR:

Ya antes hemos hablado de hacer actividad física. ¿Por qué creen que ahora hablamos de hacer MÁS actividad física?

## DECIR:

El propósito de ser más activo es ayudarlos a alcanzar sus metas de actividad física para este programa. Como saben, uno de los objetivos de este programa es lograr al menos 150 minutos de actividad física por semana, lo que podría dividirse en 30 minutos de actividad física 5 veces a la semana. **Al ponerse en mejor forma, quemarán más calorías y sus niveles de azúcar bajarán.**

Al comenzar, el ritmo objetivo debería ser al menos moderado, o medio. Recuerden que pueden usar la prueba de hablar para asegurarse de que están activos a un ritmo moderado.

## DECIR:

Pero esta es la cosa: con el tiempo, el corazón y los pulmones estarán en mejor forma. Por lo tanto, para obtener el mismo efecto en su respiración y mantenerse activos a un ritmo moderado, deben dar pequeños pasos para ser más activos cada semana.

## HACER:

Respondan las preguntas según sea necesario.

# Formas de hacer más actividad física



Tiempo estimado: 10 minutos

Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Aplique la historia de Olga para demostrar formas de volverse más activo cada semana y cómo volver al camino apropiado cuando se sale de la rutina.

## La historia de Olga (15 minutos)

### DECIR:

Ya hemos discutido por qué es posible que necesiten hacer más actividad. Ahora hablaremos de algunos pasos cortos que pueden dar para ser más activos. Veamos un ejemplo. Revisen la parte de la “Historia de Olga” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Olga. Parte 1” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la “Parte 1” de la historia. Luego conversen sobre el tema.

### PREGUNTAR:

¿Qué pequeños pasos toma Olga para que sus caminatas sean más activas desde la semana 1 hasta la semana 3?

### RESPONDER:

Olga camina más tiempo, más rápido, más lejos y sube cuestas más inclinadas.

# Formas de hacer más actividad física

## PREGUNTAR:

¿Qué otros pequeños pasos podría dar Olga para que sus caminatas sean más activas?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a tipear sus respuestas en la ventana o que “levanten la mano” con la herramienta de conferencias en la web.

## RESPONDER:

Comparta las siguientes ideas (si los participantes no las mencionan):

- Llevar latas de 1 libra en una mochila
- Empujar un cochecito o andar en bicicleta
- Usar pesas de 1 libra en los tobillos o las manos

## CONVERSAR:

¿Qué sucede en la semana 3? ¿Cómo se identifican ustedes con la situación de Olga?

¿Qué otros desafíos enfrentan al tratar de mantener una rutina de actividad física?

¿Qué creen que debería hacer Olga después?

## HACER:

Deje tiempo para que los participantes digan sus ideas.

## DECIR:

Desanimarse y no alcanzar sus metas es natural. Lo importante es que vuelvan a su nueva rutina lo más pronto posible. Una recaída no quiere decir que sea el final de su rutina. Si perdieron varios días de ejercicio, es posible que deban comenzar a un ritmo más lento para reducir el riesgo de lesiones, pero pronto volverán al ritmo de antes. Cuanto más esperen, más difícil será, ¡así que no esperen!

Revisen la “Historia de Olga. Parte 2” en la página 3 de la Guía del participante.

# Formas de hacer más actividad física



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Olga. Parte 2” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de Olga. Parte 2”. Luego converse sobre cómo Olga superó su desánimo y volvió a hacer ejercicio.

## DECIR:

En la semana 4, Olga vuelve a su rutina de caminar y, al final de la semana, también comienza a agregar actividades para aumentar la intensidad de su actividad física. Durante 2 días esa semana, Olga pasa 15 minutos bailando sus canciones favoritas.

En la semana 5, agrega 3 series de 10 repeticiones de saltos de tijera a su rutina.

## PREGUNTAR:

¿Qué son las repeticiones?

## RESPONDER:

Las repeticiones son cuántas veces seguidas se hace un ejercicio, un salto de tijera, por ejemplo.

## PREGUNTAR:

¿Y qué es una serie?

## RESPONDER:

Una serie es un grupo de repeticiones.

# Aumentar la frecuencia de su actividad física



Tiempo estimado: 6 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 4 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión los participantes aprenderán con qué frecuencia deberían estar haciendo actividad física.

## DECIR:

Revisen la parte de “Use FITT para aumentar su capacidad física aeróbica” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Use FITT para aumentar su capacidad física aeróbica” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## PREGUNTAR:

¿Qué creen que quiere decir la frecuencia de su actividad física?

## HACER:

Dígales a los participantes que vean el cuadro en la guía del participante y explíquenles que eso quiere decir cuántas veces o con qué frecuencia hacen una actividad.

## DECIR:

Debemos tratar de aumentar la frecuencia de la actividad física y tener como meta entrenar de 3 a 7 días a la semana. Es bueno aumentar su frecuencia lentamente, poco a poco.

# Aumentar la frecuencia de su actividad física

## CONVERSAR:

¿Cómo pueden los participantes aumentar la frecuencia de su actividad física? Estas son algunas ideas para conversar con los participantes:

- Semana 1: hacer caminatas rápidas después de cenar 2 días a la semana.
- Semana 2: hacer caminatas rápidas después de cenar 3 días a la semana.
- Semana 3: hacer caminatas rápidas después de cenar 4 días a la semana.
- Semana 1: andar en bicicleta 3 días a la semana.
- Semana 2: andar en bicicleta 4 días a la semana.
- Semana 3: andar en bicicleta 5 días a la semana.

# Aumentar la intensidad de su actividad



Tiempo estimado: 6 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

## PREGUNTAR:

¿Qué creen que quiere decir la intensidad de su actividad física?

## HACER:

Dígales a los participantes que vean el cuadro en la guía del participante y explíquenles que se refiere a la fuerza con la que trabajan el corazón y los pulmones cuando hacen una actividad física.

## DECIR:

La intensidad varía de una persona a otra. Hagan actividad física con una intensidad suficiente que les permita hablar, pero que se les haga difícil cantar. Eviten demasiada intensidad para evitar problemas respiratorios. Es una buena idea aumentar la intensidad lentamente.

## CONVERSAR:

¿Cómo pueden los participantes aumentar la intensidad de su actividad física? Estas son algunas ideas para conversar con los participantes:

- Semana 1: hacer una caminata rápida en un área con una superficie plana.
- Semana 2: hacer una caminata rápida en una ruta que tenga una cuesta.
- Semana 3: hacer una caminata rápida en una ruta que tenga varias cuestas.
- Semana 1: caminar 5000 pasos por hora y medirlo con un podómetro. O tratar de recorrer al menos tres millas y media en una caminata de una hora.
- Semana 2: caminar 7000 pasos por hora. O tratar de recorrer un poco menos de cuatro millas en una caminata de una hora.
- Semana 3: caminar 9000 pasos por hora. O tratar de recorrer aproximadamente cinco millas en una caminata de una hora.

# Aumentar la extensión de tiempo de su actividad



Tiempo estimado: 6 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 5 de la Guía del participante

## PREGUNTAR:

¿Qué creen que quiere decir el periodo de tiempo de su actividad física?

## HACER:

Dígales a los participantes que vean el cuadro en la guía del participante y explíquenles que eso quiere decir cuántos minutos duran ellos haciendo actividad física.

## DECIR:

Traten de establecer una meta ustedes mismos de hacer actividad física entre 20 y 60 minutos sin descansar. Sería bueno aumentar lentamente el tiempo que hacen actividad física.

## CONVERSAR:

¿Cómo pueden los participantes aumentar el tiempo que hacen actividad física? Estas son algunas ideas para conversar con los participantes:

- Semana 1: salir a caminar rápido por 10 minutos.
- Semana 2: salir a caminar rápido por 20 minutos.
- Semana 3: salir a caminar rápido por 30 minutos.
- Semana 1: andar en bicicleta por 15 minutos.
- Semana 2: andar en bicicleta por 30 minutos.
- Semana 3: andar en bicicleta por 45 minutos.

# Elegir el tipo correcto de actividad



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 5 de la Guía del participante

## PREGUNTAR:

¿Qué creen ustedes que quiere decir el tipo correcto de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica?

## HACER:

Dígales a los participantes que vean el cuadro en la guía del participante y explíquenles que eso quiere decir elegir el tipo correcto de actividad.

## DECIR:

Ustedes necesitan practicar actividades aeróbicas para aumentar su capacidad de hacer ejercicios aeróbicos. Estas son las actividades que harán que respiren con más fuerza y que su corazón late más rápido.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas actividades aeróbicas? Estos son algunos ejemplos que puede conversar con los participantes:

- Caminar rápido
- Trotar
- Correr
- Bailar
- Andar en bicicleta
- Saltar la cuerda
- Nadar
- Subir las escaleras
- Jugar al fútbol
- Tomar clases de ejercicios aeróbicos
- Hacer una excursión a pie

## DECIR:

Revisen la parte de “¡Hagamos ejercicios aeróbicos!” en la página X de la Guía del participante. Allí encontrarán ideas para actividades aeróbicas y cómo hacerlas.

# Siga su progreso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 7 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes aprenderán cómo llevar el registro de su progreso.

## **DECIR:**

Están haciendo un gran trabajo llevando el registro de los minutos de su actividad física todos los días. Como saben, esa es una parte clave de este programa. Para ver si están aumentando su capacidad para hacer actividad aeróbica, es útil llevar un registro de los detalles específicos. Aunque eso no es un requisito de este programa.

Hay varias formas en las que ustedes pueden medir su actividad física:

Pueden usar un reloj, un dispositivo para contar sus pasos (podómetro), herramientas en línea, máquinas de ejercicio (por ejemplo, una máquina para correr) o monitores de frecuencia cardíaca.

## **HACER:**

Ayude a los participantes a registrar qué actividad hicieron y por cuánto tiempo la hicieron. En un rotafolio o pizarra, si está usando uno, escriba algunas de las formas en que pueden registrar su actividad. Algunas formas de llevar ese registro son: escribir en un cuaderno, monitores de actividad física, aplicaciones para teléfonos inteligentes y computadoras y grabaciones de voz.

Responda las preguntas según sea necesario.

## **CONVERSAR:**

Pregunte a los participantes si Olga hizo el tipo correcto de actividad física para aumentar su capacidad para hacer actividad aeróbica. Comente que sí lo hizo al elegir ejercicios aeróbicos. A medida que pasaban las semanas y los meses, el progreso de Olga continuó. Ella aumentó la frecuencia, la intensidad y el periodo de tiempo de su actividad aeróbica. ¡Hace poco, Olga corrió su primera carrera de 5 km!

# Siga su progreso

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son algunas formas de medir su actividad? ¿Hay algunas herramientas que les gustaría usar?

## DECIR:

Recuerden, solo deben anotar sus minutos de actividad para este programa. Pero, para hacerle seguimiento a cómo mejora su actividad física, es posible que quieran incluir estos detalles en su Registro de actividad física.

## HACER:

Si lo desea, traiga algunos ejemplos de formas para llevar un registro de la actividad física. Muestre a los participantes cómo usarlos.

Consideré compartir ejemplos y tutoriales después de la sesión por correo electrónico o en la página de redes sociales del grupo.

Desarrolle un sentido de comunidad animando a los participantes a compartir sus metas de actividad física, recursos para ejercicios y actividades, y apoyarse entre compañeros a través de la plataforma de redes sociales de su grupo. Los participantes también pueden usar este grupo para organizar sesiones de ejercicio en persona o virtuales

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Revisen su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para elaborar un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no les funcionó bien a ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a su rutina nueva? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre hacer más actividad física.

Cuando pongan en práctica su nueva rutina, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante - No corresponde

## DECIR:

Continúen llevando el registro de las actividades físicas que hagan cada día y del tiempo que les tome hacerlas. También me gustaría que intentaran llevar el registro de algunos otros detalles sobre sus actividades al menos por 1 semana, entre hoy y nuestra próxima sesión. Los ayudará a ver los pequeños avances que están haciendo para ser más activos.

Si desean tener ideas de cómo ser más activos, revisen la parte de “¡Hagamos ejercicios aeróbicos!” en la página X de la Guía del participante. Para ser honestos consigo mismos, anoten cómo se volverán más activos durante las próximas semanas. Marquen las actividades a medida que las completen.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy hemos hablado de cómo hacer más actividad física y cómo aumentar la capacidad para hacer actividad aeróbica puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Hemos hablado de lo siguiente:

- Los beneficios de hacer más actividad física.
- Formas de aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.
- Escoger el tipo correcto de actividad física.
- Cómo llevar un registro más detallado de su actividad.

# Resumen y cierre

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que probaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 7: Energía que entra, energía que sale

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Perder peso puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo les muestra a los participantes cómo perder peso quemando más calorías de las que consumen.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Conversar sobre la relación entre la pérdida de peso y el equilibrio de la energía que entra y la energía que sale.
- Comprender cómo el tipo y la cantidad de alimentos que comen afectan la energía que entra y la energía que sale.
- Comprender cómo la cantidad de actividad física afecta la energía que entra y la energía que sale.
- Explicar cómo crear el equilibrio adecuado entre la energía que entra y la energía que sale.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en la próxima sesión sobre la energía que entra y la energía que sale. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
- Una semana antes: “Gracias por acompañarnos este último *día de la semana en que se celebró la sesión anterior*. La próxima vez hablaremos sobre la relación que existe entre la energía que entra y la energía que sale... ¡Únanse a nosotros y descubrirán cómo el cuerpo se parece a un automóvil!”
  - Uno o dos días antes: “¡No se olviden de acompañarnos el *día de la semana en que se llevará a cabo la próxima sesión* para descubrir cómo la pérdida de peso puede ser más eficaz con pequeños cambios en la forma en que comen y en su actividad física!”

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre la energía que entra y la energía que sale. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede publicar:

- Dos días después: “¡Hola! ¡Espero que hayan disfrutado nuestra sesión del [día de la semana en que se celebró la sesión anterior]! ¿Han comenzado a llevar un registro de lo que comen y de cuántos minutos al día hacen actividad física? Si es así, ¿cómo creen que les va? ¿Ven alguna diferencia? Si no la ven, todavía hay tiempo. ¡Empiecen hoy mismo!”
- “Cuando tomen decisiones sobre qué comer y qué beber, recuerden que los pequeños cambios pueden dar grandes resultados. ¿Qué cambios están haciendo esta semana para reducir las calorías que ingieren y para mejorar la calidad de la alimentación que le dan a su cuerpo?”
- “Recuerden que hacer actividad física puede ayudar a que las comidas y bebidas que elijan sean más eficaces para bajar de peso. ¡Empiecen a moverse hoy mismo!”

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
Calorías y peso	Página 5	15 minutos
Cómo llevar un registro de las calorías que consume	Página 8	15 minutos
Cómo llevar un registro de las calorías que quema	Página 11	10 minutos
Tarea individual (opcional)	Página 14	4 minutos
Planificar para tener éxito	Página 15	5 minutos
Resumen y cierre	Página 16	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: discusiones con facilitador

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la reunión [número de sesión actual] del programa de cambios de estilo de vida de {el nombre de la organización}.

Hoy vamos a hablar sobre cómo crear el equilibrio adecuado de la energía que entra y la energía que sale, la cantidad de calorías que consumimos y la cantidad que quemamos con la actividad física, para cumplir con nuestras metas para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Crear el equilibrio correcto de energía (calorías) puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- La relación entre la pérdida de peso y la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo el tipo y la cantidad de alimentos que comemos afectan la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo la cantidad de actividad afecta la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo crear el equilibrio adecuado entre la energía que entra y la energía que sale.

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Calorías y peso



Tiempo estimado: 15 minutos

Métodos: presentación, discusiones con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Los participantes verán un video que explica cómo el equilibrio entre cuántas calorías se consumen y cuántas se queman resulta en un aumento o disminución de peso.

## Equilibrar las calorías que entran y las calorías que salen (10 minutos)

### HACER:

Presente y muestre el video: “Equilibrando las calorías que entran y las calorías que salen”.

[Enlace por determinar]



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar el video. Sin embargo, tenga en cuenta que algunas herramientas de presentación pueden necesitar una configuración especial para que los participantes puedan escuchar el audio. También puede compartir el enlace para que los participantes lo vean por su cuenta.

### CONVERSAR:

¿Por qué creen que es tan importante equilibrar la cantidad de calorías que entran y que salen para alcanzar sus metas de pérdida de peso?

¿Cuáles son algunas de las pequeñas formas en que ustedes creen que pueden hacer una diferencia para equilibrar las calorías que entran y las calorías que salen?

# Calorías y peso

## La historia de Paula, parte 1 (2 minutos)

### DECIR:

Por lo tanto, si su meta es bajar de peso, ustedes querrán ajustar su rutina comiendo menos calorías y aumentando su actividad física. Veamos un ejemplo.

Por favor, miren “La historia de Paula, parte 1” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Paula, parte 1” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la parte 1 de la historia de Paula.

### CONVERSAR:

Paula ha decidido comer menos calorías. ¿Qué pequeño cambio en sus hábitos de alimentación le sugieren a Paula?

Sugiera lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Usar un plato o tazón más pequeño para motivarse a comer comidas más pequeñas.
- Cambiar los métodos de cocción, como hornear en lugar de freír.
- Beber agua o agua con gas con unas gotitas de jugo de fruta en lugar de soda o jugos.
- Hacer que sea más fácil comer refrigerios más saludables dejándolos visibles en el refrigerador o en el mostrador.

Por supuesto, todo esto depende de lo que Paula coma normalmente. Ella puede comenzar a hacer pequeños cambios como estos, y también puede llevar un registro de lo que coma para buscar formas de reducir las calorías.

# Calorías y peso

## Pequeños cambios para Paula (3 minutos)

### DECIR:

Paula decidió aumentar su nivel de actividad física y reducir algunas calorías donde sea posible. Repasemos “Lo que está haciendo Paula” en la página 3.



Para las sesiones virtuales, use la función de pantalla compartida para mostrar “Pequeños cambios para Paula” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### CONVERSAR:

¿Cómo podrían funcionarles a ustedes algunos de los pequeños cambios de Paula? ¿Cuáles podrían ser más difíciles?

### HACER:

Para tener más ideas, dirija a los participantes a las secciones “Maneras de comer menos calorías” (páginas 4 a 6), “¡Reconsidere las bebidas que toma!” (páginas 7 y 8) y “Pequeños cambios en sus bebidas hacen una gran diferencia” (páginas 9 y 10). O véanlas juntos.

### CONVERSAR:

Paula también está caminando o haciendo algún tipo de actividad física dos veces al día. ¿De qué manera podría Paula hacer más actividad física?

Sugiera lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Si ya camina, ella podría aumentar su velocidad o cambiar su ruta para que incluya algunas colinas.
- Paula podría caminar por más tiempo o empezar a trotar por algunos minutos.
- Podría agregar algunos ejercicios aeróbicos. Si ya está haciendo ejercicios aeróbicos, podría aumentar la frecuencia y la intensidad de los ejercicios. También podría unirse a una clase de Zumba con una amiga.

### CONVERSAR:

¿De qué otras formas pueden socializar con sus amigos y familiares?

A parte de tomar un café o una bebida azucarada, ¿qué otras ideas o consejos hay para obtener un refuerzo de energía?

# Cómo llevar un registro de las calorías que consume



Tiempo estimado: 15 minutos

Métodos: discusiones con facilitador

Página 11 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes revisarán cómo llevar el registro de las calorías que consumen.

## DECIR:

Hemos hablado de la relación entre las calorías y el peso, y también revisamos algunas ideas para reducir las calorías haciendo pequeños cambios. Ahora hablemos de cómo llevar el registro de las calorías que consumen.

Para calcular cuántas calorías consumen, ustedes necesitan saber dos cosas:

- Lo que comen y lo que beben
- Cuánto comen y cuánto beben

Continuemos con nuestro ejemplo. Paula usa una taza medidora para medir cada alimento de su desayuno que es diferente de lo que come normalmente. Ella planea comer los siguientes alimentos:

- Una tostada de pan integral con una rebanada de queso mozzarella descremado.
- 1 taza de café con leche descremada.

## CONVERSAR:

Ahora que Paula sabe estas cosas, ¿cómo podría saber cuántas calorías hay en su desayuno?

# Cómo llevar un registro de las calorías que consume

## HACER:

Sugiera lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Listas de calorías en los alimentos comunes
- Etiquetas de información nutricional
- Herramientas en línea
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes o computadoras.

## DECIR:

Paula se da cuenta de que su desayuno tiene alrededor de 250 calorías.

## PREGUNTAR:

¿Qué debería hacer Paula con este número?

## RESPONDER:

Registrarlo.

## CONVERSAR:

¿Cómo podría Paula registrar las calorías de su desayuno?

## HACER:

Sugiera lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Aplicaciones para teléfonos inteligentes o computadoras
- Computadora portátil
- Hoja de cálculo
- Grabación de voz

Recuérdale a los participantes que consulten la sección: “Maneras de comer menos calorías” que mencionó antes para revisar el registro de calorías.

## DECIR:

Sin embargo, al final ella querrá escribir este número en su “Registro de alimentos”.

## HACER:

Si lo desea, traiga algunos ejemplos de formas de llevar un registro de las calorías que se consumen. Muéstrelas a los participantes cómo usarlas.

# Cómo llevar un registro de las calorías que consume

## La historia de Paula, parte 2 (5 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren “La historia de Paula, parte 2” en la página 11 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Paula, parte 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Revise la segunda parte de “La historia de Paula” para mostrar cómo puede llevarse un registro de las calorías para alcanzar una meta específica.

### CONVERSAR:

¿Puede alguien compartir alguna experiencia similar? ¿Cómo les fue? ¿Qué problemas enfrentaron?

### HACER:

Responda las preguntas según sea necesario para asegurarse de que los participantes entienden cómo llevar un registro para identificar formas de reducir las calorías consumidas, combinadas con la actividad física, para alcanzar la meta de bajar de peso.

# Cómo llevar un registro de las calorías que quema



Tiempo estimado: 10 minutos  
Métodos: discusiones con facilitador

Página 12 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes revisarán cómo llevar un registro de las calorías que queman.

## DECIR:

Hemos conversado sobre cómo llevar un registro de las calorías que consumen. Ahora hablemos de cómo llevar un registro de las calorías que queman.

Después de desayunar, Paula sale a caminar. Ella quiere saber cuántas calorías quema.

## DECIR:

Para calcular cuántas calorías queman, necesitan saber cuatro cosas:

- Cuánto pesan
- Su actividad física
- Por cuánto tiempo hacen actividad física
- Su ritmo (su velocidad de movimiento: bajo, moderado o alto)

Paula sabe que pesa 240 libras porque ella misma se pesa. Ella sabe que su caminata dura 30 minutos porque toma el tiempo. Y sabe que su ritmo es moderado porque usa la prueba de hablar.

## PREGUNTAR:

¿Qué es la prueba de hablar?

## RESPONDER:

Paula puede hablar pero no puede cantar durante su actividad.

## CONVERSAR:

Ahora que ella sabe todo esto, ¿cómo podría Paula estimar cuántas calorías quema durante su caminata?

# Cómo llevar un registro de las calorías que quema

## HACER:

Comparta las siguientes formas de calcular la cantidad de calorías quemadas (si no se mencionaron):

- Listas de actividades comunes
- Herramientas en línea
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes o computadoras
- Monitores de actividad portátiles

## DECIR:

Recuerden que hay muchos factores, y usar estas herramientas para llevar un registro del número de calorías que queman les da una estimación para saber cómo lo están haciendo. No es una ciencia exacta.

## Cuántas calorías quema la actividad física? (5 minutos)

## DECIR:

Por favor, miren “¿Cuántas calorías quema la actividad física?” en la página 12 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “¿Cuántas calorías quema la actividad física?” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Paula ha estado caminando unos 15 minutos diarios y calcula que está quemando al menos 90 calorías. Pero al revisar la tabla, se da cuenta de que realmente podría tener un mayor impacto en la energía que sale si aumenta la cantidad de tiempo que camina diariamente.

## PREGUNTAR:

¿Cómo puede Paula ajustar su actividad física para aumentar la energía que sale?

## RESPONDER:

Caminar durante 30 minutos seguidos o agregar otra caminata de 15 minutos en otro momento del día.

## CONVERSAR:

¿Cómo podría Paula registrar las calorías que quema cuando camina?

# Cómo llevar un registro de las calorías que quema

## HACER:

Comparta las siguientes formas de calcular la cantidad de calorías (si no se mencionaron):

- Aplicaciones para teléfonos inteligentes o computadoras
- Cuaderno
- Hoja de cálculo
- Grabación de voz

## DECIR:

Sin embargo, al final ella querrá escribir este número en su “Registro de actividad física.”

## HACER:

Pida a los participantes que consulten el “Registro de actividad física” para aprender más sobre cómo llevar el registro de las calorías que queman.

## DECIR:

Por favor, miren su “Registro de actividad física”. Verán que hay un espacio para que registren cuántos minutos hacen de actividad física, no cuántas calorías queman. Esto es importante porque las calorías no son exactas.

La forma en que las calorías se usan y se procesan es diferente de una persona a otra. Además, no todas las calorías son iguales. Por ejemplo, comparemos 500 calorías de verduras y 500 calorías de refrescos azucarados. El cuerpo tiene que trabajar mucho más para procesar las verduras, por lo tanto, quema más calorías. El azúcar es más fácil de procesar así que el cuerpo almacena casi todas las calorías del refresco azucarado.

La cantidad de calorías quemadas con una actividad también puede ser diferente según la edad, el sexo, el peso, la genética, la pérdida de peso previa, el nivel de actividad física, etc.

## DECIR:

Aunque la actividad física es importante, no es muy eficaz por sí sola. Sin embargo, cuando se combina con cambios en los patrones de alimentación, la actividad física es realmente eficaz para ayudar a bajar de peso, sobre todo cuando se hace todos los días o casi todos los días. También los ayudará a evitar que aumenten el peso después de haberlo bajado. Hacer actividad física todos los días y establecer una meta diaria de minutos para esa actividad es un buen comienzo.

## CONVERSAR:

¿Qué cambios en sus hábitos de alimentación y niveles de actividad creen que los ayudarán a alcanzar sus metas?

# Tarea individual (opcional)



Tiempo estimado: 4 minutos

Métodos: actividad independiente

Página 14 de la Guía  
del participante

Esta actividad es para los participantes que se sienten listos para un reto. Los anima a llevar un registro de las calorías que consumen y queman durante 2 días. Hay una tabla de seguimiento en la Guía del participante.

## HACER:

Haga que los participantes lleven un registro de las calorías que consumen y queman durante 2 días.

Pídale que lean la sección “Tarea individual (opcional)” en la página 14 de la Guía del participante.

Puede ayudarlos a ver qué cambios, si fuera necesario, deben hacer para equilibrar la energía que entra y la energía que sale.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre establecer un equilibrio correcto entre la energía que entra y la energía que sale.

Cuando pongan en práctica sus rutinas nuevas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Llevar un registro de su actividad física puede ayudarlos a quemar más calorías de las que consumen. Por favor, miren su Registro de alimentos y su Registro de actividad física. Desde ahora hasta nuestra próxima sesión, me gustaría que usen esos registros para hacer un seguimiento de las calorías que consumen y las calorías que queman. Por favor, háganlo al menos un día.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

**DECIR:** Hemos terminado nuestra reunión. Hoy conversamos sobre cómo perder peso quemando más calorías de las que consumimos. Hoy hemos hablado de lo siguiente:

- La relación entre la pérdida de peso y la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo el tipo y la cantidad de alimentos que comemos afectan la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo la cantidad de actividad afecta la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo crear el equilibrio adecuado entre la energía que entra y la energía que sale.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y su Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



# Módulo 8: La alimentación para lograr sus metas de salud

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Tener un enfoque positivo sobre la alimentación puede ayudar a que las personas hagan cambios que sean duraderos. En este módulo los participantes aprenden cómo disfrutar sus alimentos de una manera positiva y saludable para lograr sus metas.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Describir cómo tener un enfoque positivo sobre la alimentación.
- Describir cómo consumir alimentos en porciones más adecuadas que apoyen sus metas.
- Describir cómo disfrutar de una variedad de alimentos de maneras saludables.

## Qué hacer

Antes de esta sesión:

- Para las sesiones virtuales, comuníquese con todos los participantes por teléfono, mensaje de texto, videoconferencia u otras plataformas de redes sociales para registrar sus pesos.
- Si corresponde, use su herramienta de conferencias web para crear con anticipación el número de salas de grupos virtuales que necesitará, de manera que haya dos participantes en cada grupo.
- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en la próxima sesión sobre la alimentación para lograr sus metas de salud. Este es el ejemplo de un mensaje que usted puede enviar a los participantes de este módulo:
  - “No, ¡no tienen que dejar de comer sus platos favoritos! Acompáñennos en nuestra próxima reunión cuando discutamos en detalle el desarrollo de un enfoque positivo y equilibrado sobre la alimentación. Con un enfoque positivo sobre la alimentación, ustedes pueden lograr mejores resultados saludables a largo plazo ¡y seguir disfrutando sus comidas! ¡Nos vemos pronto!”

## Durante esta sesión:

- Si hay participantes con los que no se ha reunido en privado para pesarlos, programe una hora para hacerlo en privado.

## Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre la alimentación para lograr sus metas de salud. Estos son algunos ejemplos de mensajes que usted puede publicar:
  - “¡No se olviden! Publiquen la transformación de alguna comida favorita que hayan probado recientemente. ¿Cómo les fue? ¡Publiquen la foto de la transformación de su comida!”
  - “Compartan con el grupo alguna transformación de recetas que encuentren, aunque no las hayan preparado todavía. ¡Es posible que alguien en el grupo quiera probarla!”

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	2 minutos
Tener un enfoque positivo sobre la alimentación	Página 6	10 minutos
Disfrutar los alimentos de maneras saludables	Página 12	36 minutos
Planificar para tener éxito	Página 18	5 minutos
Resumen y cierre	Página 19	2 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: Facilitación de discusión

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de [inserte el nombre de la organización].

Hoy vamos a hablar sobre cómo comprar y cocinar de una forma saludable.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Qué preguntas tienen para mí sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 2 minutos  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, revisen la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Es importante mantenerse positivos sobre la comida! Comer es uno de los grandes placeres de la vida. Permitanse comer la comida que les encanta, pero piensen en cómo pueden hacerlo de forma saludable para lograr sus metas.

Hoy hablaremos de lo siguiente:

- Cómo tener un enfoque positivo sobre la alimentación
- Cómo comer porciones que apoyen sus metas
- Cómo disfrutar de una variedad de alimentos de formas saludables

Por último, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Tener un enfoque positivo sobre la alimentación



Tiempo estimado: 10 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Esta sesión trata de enfoques positivos sobre la alimentación. Los participantes aprenden cómo disfrutar sus alimentos de maneras positivas y saludables para lograr sus metas.

## La historia de Antonio, parte 1 (5 minutos)

### CONVERSAR:

Antes de comenzar con la historia de Antonio, díganme ¿qué creen que significa tener un enfoque positivo sobre la alimentación saludable? ¿Qué beneficios creen que aporta un enfoque positivo?

### DECIR:

Desarrollar un enfoque positivo sobre la alimentación puede hacer que los cambios sean duraderos, lo que nos puede llevar a mejores resultados saludables a largo plazo ya que nos ayuda a mantener nuestras metas. Empecemos esta conversación con “La historia de Antonio. Parte 1”, en la página 2 de la Guía del participante.

### HACER:

Haga que los participantes miren “La historia de Antonio. Parte 1” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Antonio. Parte 1” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la historia.

### CONVERSAR:

- ¿Se sienten conectados de alguna forma con la historia de Antonio? ¿En qué son diferentes?
- ¿Cómo se sienten cuando tienen mucha hambre?
- ¿Qué alimentos eligen cuando tienen mucha hambre?

# Tener un enfoque positivo sobre la alimentación

## HACER:

Comparta las siguientes sugerencias (si es que los participantes no las mencionaron):

- Ansioso
- Confundido
- Enojado
- Triste
- Asustado
- Malhumorado
- Mareado
- Con malestar en el estómago
- Tembloroso
- Débil

## PREGUNTAR:

¿Comen alguna vez sin tener hambre? ¿Qué están haciendo o cómo se están sintiendo cuando comen sin tener hambre?

## RESPONDER:

Las posibles respuestas de los participantes incluyen:

- Me siento aburrido, triste o ansioso
- Tengo recuerdos muy felices de un determinado alimento
- Simplemente me gusta cómo sabe la comida
- No quiero desperdiciar comida
- No quiero rechazar la comida que mi familia y mis seres queridos me han preparado.
- Ni siquiera me doy cuenta de que estoy comiendo porque estoy concentrado viendo televisión, trabajando, conduciendo, etc.

## DECIR:

Ahora veamos cómo podemos tener un enfoque positivo sobre la alimentación.

# Tener un enfoque positivo sobre la alimentación

## Enfoques positivos sobre la alimentación (5 minutos)

### **DECIR:**

En primer lugar, un enfoque positivo sobre la alimentación incluye tener un enfoque más constructivo sobre cómo ven ustedes los cambios que están haciendo. Por ejemplo, en lugar de concentrarse en lo que no pueden comer, concéntrense o modifiquen sus pensamientos para que sean más positivos. ¿Qué ganan haciendo estos cambios? ¿Cómo se sentirán cuando logren su siguiente meta? Es importante no dejar que los pensamientos negativos les impidan alcanzar sus metas. Conversemos sobre esto un poco más.

### **PREGUNTAR:**

¿Qué pensamientos negativos tenía Antonio sobre hacer cambios en su alimentación?

### **RESPONDER:**

Antonio pensaba que nunca podría estar sin comer sus papitas después del trabajo. También pensaba que preparar refrigerios saludables le tomaría mucho tiempo.

### **PREGUNTAR:**

En lugar de enfocarse en sus pensamientos negativos, ¿cómo piensa Antonio de manera más positiva sobre las decisiones que toma en estos días?

### **RESPONDER:**

Antonio se enfoca ahora en mantenerse saludable para su familia y para sí mismo. También se está enfocando en sentirse mejor y tener más energía.

### **CONVERSAR:**

¿Qué consejos le darían a Antonio para que reformule sus pensamientos negativos, en caso de que los tenga?

# Tener un enfoque positivo sobre la alimentación

## HACER:

Comparta las siguientes sugerencias (si es que los participantes no las mencionaron):

- Las papitas no lo hacían sentir mejor. Hacerse un tiempo para comer en el trabajo lo hace sentir mejor.
- Los refrigerios saludables que prepara para el trabajo le dan a su cuerpo buenos nutrientes, pero las papitas, no.
- Para sentirse mejor y mantenerse saludable, vale la pena tomarse el tiempo de preparar algunos refrigerios para el trabajo.
- Las decisiones saludables que tomen ahora los benefician a ustedes y a sus familias a largo plazo. También dan un ejemplo para que sus familias también lleve una vida saludable.

## DECIR:

Tener un enfoque positivo sobre la alimentación también incluye desarrollar mejores hábitos y comportamientos de alimentación. Por favor, miren “Enfoques positivos sobre la alimentación” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoques positivos sobre la alimentación” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Piensen un momento en sus respuestas a esta pregunta. ¿Qué hábito o comportamiento relacionado con la alimentación tienen que pueden mejorar o cambiar? Anoten sus respuestas en el espacio correspondiente.

## CONVERSAR:

Después de que los participantes hayan terminado, pida voluntarios para que comparten sus experiencias. Enfoque la conversación en la transformación de hábitos viejos en hábitos positivos. Por ejemplo, si un participante dice que freír alimentos es un hábito o comportamiento que desea cambiar, un enfoque positivo podría incluir hablar sobre las freidoras de aire como un método de cocción alternativo.

# Tener un enfoque positivo sobre la alimentación

## **DECIR:**

Ahora conversemos acerca de un tema que se relaciona con otro enfoque positivo sobre la alimentación: comer la cantidad adecuada.

## **HACER:**

Repase los consejos para “Comer la cantidad adecuada” con los participantes.

## **CONVERSAR:**

¿Les resulta útil alguno de estos consejos? ¿Cuál sería útil para ayudarlos a mejorar o cambiar el hábito que anotaron?

## **DECIR:**

Ser conscientes de lo que comen es otro enfoque positivo sobre la alimentación. Al practicar la alimentación consciente, ustedes usan la capacidad natural del cuerpo para controlar sus comportamientos relacionados con la alimentación.

## **HACER:**

Repase los consejos sobre alimentación consciente con los participantes.

## **CONVERSAR:**

¿Se imaginan practicando la alimentación consciente en su alimentación diaria? ¿Cómo sería?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus preguntas en la ventana de chat o a “levantar la mano” en la herramienta de conferencias web.

# Tener un enfoque positivo sobre la alimentación

## **DECIR:**

Una vez que se hayan familiarizado con este método, la alimentación consciente se convertirá en algo más natural. ¡Así podrán enfocarse en poner en práctica este método en más comidas!

Ahora bien, hay muchos consejos en esta página. Dediquen un momento a escribir un consejo que puedan comenzar a poner en práctica hoy mismo.

## **CONVERSAR:**

Con base en lo que conversamos en esta sección, ¿qué creen que los ayudaría a tener un enfoque positivo sobre la alimentación?

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan preparados están para dar pasos hacia un enfoque positivo sobre la alimentación?

# Disfrutar los alimentos de maneras saludables



Tiempo estimado: 36 minutos

Métodos: presentación, discusión con facilitador, actividad grupal

Página 5 de la Guía del participante

En esta sección, los participantes conversan sobre opciones de alimentos saludables para prevenir la diabetes tipo 2. También participan en una actividad grupal para conversar y planear la transformación de una receta.

## La historia de Antonio, parte 2 (5 minutos)

### DECIR:

Ahora, leamos más sobre los tipos de alimentos que Antonio escoge para comer ahora.

Por favor, miren “La historia de Antonio. Parte 2” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “La historia de Antonio, continuación” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la continuación de la historia de Antonio.

### DECIR:

Además de tener pocas calorías, la fibra tiene una ventaja adicional: demora más tiempo en digerirse. Por eso, se sienten llenos durante más tiempo. ¿Alguna vez han comido una porción de papas fritas y han vuelto a sentir hambre una hora después? Eso se debe a que tienen poca fibra. La fibra es un tipo de carbohidrato que pasa por su cuerpo sin ser digerido. Los alimentos con alto contenido de fibra tardan más en digerirse. Por eso, se sienten llenos durante más tiempo.

# Disfrutar los alimentos de maneras saludables



## Opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2 (5 minutos)

### DECIR:

Ahora veamos algunos ejemplos de opciones más saludables. Por favor, miren “Opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Revise las opciones saludables que presenta la Guía del participante. Explique por qué las opciones de la columna 2 son más saludables que las opciones de la columna 1.

## Ideas de opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2 (10 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren “Ideas de opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2” en la página 7 de la Guía del participante



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Ideas de opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Disfrutar los alimentos de forma saludable

## DECIR:

En esta actividad, ustedes trabajarán con un compañero para escribir ideas sobre opciones saludables. En la columna de la izquierda escriban el nombre de un alimento que deseen remplazar. En la columna de la derecha escriban un intercambio saludable para este alimento.



Si no es posible dividir a los participantes en parejas para las sesiones virtuales, pídale que hagan la actividad solos.

## HACER:

Reparta tareas grupales y haga que comiencen las reuniones de los grupos pequeños. Deles a los participantes una hora exacta para reunirse nuevamente con el grupo completo.

Cuando los participantes regresen, haga un breve recuento. Pida que voluntarios compartan sus ideas sobre opciones de alimentos saludables para prevenir la diabetes tipo 2.

## Transformación de recetas (5 minutos)

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo hacer que nuestras opciones saludables sean agradables. Una manera es transformar recetas. Por favor, miren “Transformación de recetas” en la página 8 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Transformación de recetas” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Disfrutar los alimentos de forma saludable

## HACER:

Repase las formas de hacer que las opciones saludables sean agradables. Conversemos sobre cada una brevemente.

## CONVERSAR:

¿De qué maneras se puede hacer que las opciones saludables sean agradables?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o a “levantar la mano” en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Por favor, miren “Transformación de la receta de Antonio” en la página 9 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Transformación de la receta de Antonio” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea el primer párrafo de “Transformación de la receta de Antonio”.

## PREGUNTAR:

Comparen las dos recetas. ¿De qué manera hizo Antonio que la receta de arroz con pollo de su abuela resultara más saludable y siguiera siendo sabrosa?

# Disfrutar los alimentos de forma saludable

## RESPONDER:

Para hacer más saludable la receta de arroz con pollo de su abuela, Antonio:

- Usó pechuga de pollo sin piel.
- Arroz integral.
- Añadió verduras como zanahorias, guisantes, habichuelas verdes y pimiento rojo.
- Añadió sabor con tomates picados.
- Horneó, asó o cocinó al vapor la pechuga de pollo.
- Usó caldo de pollo sin grasa.

## DECIR:

¡Ahora practiquemos la transformación de algunas de sus propias recetas!

## Actividad de transformación de recetas (10 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren “Actividad de transformación de recetas” en la página 11 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Actividad de transformación de recetas” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Para esta actividad, trabajen con sus grupos para transformar esta receta. Usen cualquiera de las ideas de transformación de recetas que están en la página anterior, o usen sus propias ideas para crear una versión más saludable de este plato.



Si no es posible dividir a los participantes en pequeños grupos para las sesiones virtuales, pídale que hagan la actividad solos.

# Disfrutar los alimentos de forma saludable

## HACER:

Reparta tareas grupales y haga que comiencen las reuniones de los grupos pequeños. Deles a los participantes una hora exacta para reunirse nuevamente con el grupo completo.

Cuando los participantes regresen, haga un breve recuento. Pida voluntarios para que comenten sobre los ingredientes que cambiaron y las ideas que usaron para crear una versión más saludable.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o a “levantar la mano” en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Dígales a los participantes que usted compartirá un enlace a través de la página de redes sociales del grupo. El enlace es de un video que dura 10 minutos y se llama “Uso de especias y hierbas aromáticas en la cocina SALUDABLE”, para que lo vean en casa. Dígales a los participantes que el video es sobre un chef que hace que la comida saludable tenga un gran sabor.

[[www.youtube.com/watch?app=desktop&v=N9l4v6r7rBc](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=N9l4v6r7rBc)]

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren sus Diarios de plan de acción. Aprovechamos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Miren lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algo que quieran cambiar en sus rutinas nuevas? ¿Están listos para su rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre la alimentación para lograr sus metas de salud.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se vuelva algo automático:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, completen los siguientes tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan algunos minutos para que hagan su nuevo plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 2 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Hoy vimos cómo Antonio hizo que el arroz con pollo de su abuela fuera más saludable. También trabajamos en grupos para hacer que la receta de [nombre de la receta] sea más saludable. Desde ahora hasta nuestra próxima sesión, me gustaría que preparen en casa su propia transformación de una receta y que la prueben. Publiquen una foto de su plato, o incluso la receta, en nuestra página de redes sociales del grupo. ¡Cuéntenos qué tal les fue!

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy hemos hablado de lo siguiente:

- Cómo tener un enfoque positivo sobre la alimentación
- Cómo comer porciones que apoyen sus metas
- Cómo disfrutar de una variedad de alimentos de formas saludables

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 9: Supere el estrés

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Manejar el estrés puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. En este módulo los participantes aprenden cómo reducir y manejar el estrés.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán identificar:

- Algunas causas del estrés
- La relación entre el estrés y la diabetes tipo 2
- Maneras para reducir el estrés
- Maneras saludables de manejar el estrés

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Para las sesiones virtuales, comuníquese con todos los participantes por teléfono, texto, videoconferencia u otras plataformas de redes sociales para registrar sus pesos. Si fuera necesario, use su herramienta de conferencias web para crear con anticipación el número de salas de grupos virtuales, de manera que haya dos participantes en cada grupo.
  - Si decide grabar el ejercicio de relajación con anticipación, asegúrese de probarlo en el entorno de la conferencia web.
- Contacte a sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en la próxima sesión sobre el manejo del estrés. Estos son ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Todos experimentamos estrés en algún momento de nuestra vida. Acompáñennos en nuestra próxima reunión en la que hablaremos sobre las causas del estrés y cómo reducirlo. ¡También practicaremos una técnica de relajación! Aunque a veces no podemos prevenir el estrés, todos podemos encontrar formas de manejarlo y sentirnos mejor. ¡Nos vemos pronto!”
  - Uno o dos días antes: “Acompáñennos el [día de la semana] para hablar sobre la importancia que tiene para su salud el manejo del estrés. También hablaremos de algunos consejos y sugerencias que nos ayudan a manejar el estrés. No falten a esta importante sesión”.

## Durante esta sesión:

- Si hay participantes con los que no se ha reunido en privado para pesarlos, programe una hora para hacerlo en privado.

## Después de esta sesión:

- Publique algún mensaje en la página del grupo para continuar la conversación sobre la reducción del estrés y las estrategias para manejarlo. Estos son algunos ejemplos de mensajes que usted puede publicar:
  - “Encontré estas aplicaciones de relajación en línea, ¿han intentado alguna de ellas? ¿Qué opinan?”
  - “¿Han intentado alguna técnica nueva para reducir el estrés? ¿Cómo les fue? ¡Publíquenlo aquí!
  - “Compartan con el grupo cualquier estrategia de relajación o reducción del estrés que encuentren, aunque no la hayan puesto en práctica todavía. ¡Es posible que alguien en el grupo quiera probarla!”

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	10 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	2 minutos
Causas del estrés	Página 5	15 minutos
El estrés y la diabetes tipo 2	Página 7	8 minutos
Maneras de reducir el estrés	Página 9	8 minutos
Maneras saludables de manejar el estrés	Página 10	17 minutos
Planificar para tener éxito	Página 13	5 minutos
Resumen y cierre	Página 14	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 10 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de [inserte el nombre de la organización].

Hoy vamos a conversar sobre cómo manejar el estrés para lograr sus metas de salud.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder todas las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 2 minutos  
Métodos: presentación

Participant Guide  
Page 1

## DECIR:

Por favor, miren “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Manejar el estrés puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Algunas causas del estrés
- La relación entre el estrés y la diabetes tipo 2
- Algunas maneras de reducir el estrés
- Algunas maneras saludables de manejar el estrés

También tendrán la oportunidad de practicar la relajación. Por último, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Causas del estrés



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes aprenderán sobre algunas causas frecuentes del estrés. Luego, reflexionarán sobre las cosas en su vida diaria que son causa de estrés.

## DECIR:

Para empezar, conversaremos sobre algunas causas del estrés. Hay muchas cosas en nuestra vida que pueden causar estrés. Por favor, miren “Causas del estrés” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar las dos historias de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) las dos historias.

## CONVERSAR:

¿Se relacionan de alguna forma con estas dos historias?

## HACER:

Comparta las siguientes sugerencias (si es que los participantes no las mencionaron):

- Explique que los cambios son una causa frecuente de estrés. Al igual que Bárbara y Carlos, todos experimentamos cambios en nuestra vida, lo que puede causar estrés.
- Explique la importancia de tratar de replantear la forma en que vemos el cambio. Hay que aceptar que el cambio no siempre es malo y hay que tratar de encontrarle un sentido positivo que nos ayude a mitigar nuestros temores hacia él.
- La primera vez que se produce un cambio, se puede sentir como si se estuviera perdiendo algo. Traten de replantear esos pensamientos iniciales. Lo que ahora puede sentirse como una pérdida podría terminar siendo una victoria más tarde.

# Causas del estrés

## CONVERSAR:

¿Cómo los ha hecho sentir el estrés? ¿Cómo afecta el estrés a aquellos que están a su alrededor?



Para las sesiones virtuales, motive a los participantes a escribir sus respuestas en la pizarra digital o en el chat del grupo. O pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencia web, si tiene esa opción.

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Puedo tener poca paciencia o molestar a los demás por cualquier cosa.
- A las personas no les gusta estar cerca de mí.
- No me siento saludable.
- Siento que nunca tengo suficiente tiempo.
- Siento que tengo demasiadas responsabilidades o muchas cosas que hacer ahora.
- Simplemente no me siento feliz.

## HACER:

Puede que algunos participantes digan que un poco de estrés está bien y que ellos trabajan bien bajo presión. Acéptelo. Las personas reaccionan de formas diferentes al estrés. Sin embargo, explique que el estrés puede hacer que nos sintamos mal o que tengamos comportamientos menos saludables. Por lo tanto, es importante controlar el estrés.

## DECIR:

Tomen un momento para anotar dos cosas que los estresan regularmente. Volveremos a este punto más tarde.

# El estrés y la diabetes tipo 2



Tiempo estimado: 8 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 3 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión ayuda a que los participantes entiendan la relación que existe entre el estrés y la diabetes tipo 2.

## DECIR:

Estas historias nos ayudan a hablar de cómo el estrés forma parte de nuestra vida diaria. También hemos empezado a hablar de cómo el estrés nos afecta. Ahora hablemos de cómo el estrés afecta nuestra salud.

## CONVERSAR:

¿Cómo creen que la falta de control del estrés puede afectar la salud de una persona?

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Provoca dolores de cabeza
- Causa aumento de peso
- Causa fatiga
- Aumenta el dolor y la tensión musculares
- Causa malestar estomacal

## DECIR:

Ahora veamos la relación entre el estrés y la diabetes tipo 2. Por favor, miren “El estrés y la diabetes tipo 2” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “El estrés y la diabetes tipo 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# El estrés y la diabetes tipo 2

## DECIR:

Sentirse estresados puede hacer que:

- Presenten cambios en sus niveles de azúcar en la sangre, lo que aumenta su riesgo de presentar diabetes tipo 2.
- Se comporten de formas no saludables.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la segunda parte de las historias de Bárbara y Carlos.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son los tipos de estrés que experimentan ambos y qué los ocasiona?

## RESPONDER:

- El estrés por las labores provoca que se coma y se beba de formas poco saludables.
- El estrés por el trabajo provoca la falta de ejercicio.

## CONVERSAR:

¿Pueden nombrar algunas otras acciones o sentimientos poco saludables y el estrés que los provoca?

¿Qué síntomas físicos, como por ejemplo el malestar estomacal, provocan el estrés?



Para las sesiones virtuales, motive a los participantes a escribir sus respuestas en la pizarra digital o en el chat del grupo. O pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencia web si tiene esa opción.

## HACER:

Según sea necesario, pida a los participantes que miren las listas relacionadas con el estrés en la página 4 de la Guía del participante.

# Formas de reducir el estrés



Tiempo estimado: 8 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 5 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes conversan sobre consejos para reducir el estrés en su vida.

## DECIR:

Lamentablemente, no hay forma de evitar por completo el estrés. Pueden perder su trabajo, casarse, tener un nuevo bebé o simplemente tener que pagar una factura a tiempo. Pero hay formas de reducir el estrés en su vida.

Por favor, miren “Formas de reducir el estrés” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Formas de reducir el estrés” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Revise la lista y converse sobre ella brevemente.

## CONVERSAR:

Antes anotaron dos cosas que les provocan estrés. ¿Puede un voluntario compartir cómo podría reducir su estrés personal con una de las estrategias de nuestra lista de “Formas de reducir el estrés”?

¿Qué pequeños pasos pueden dar para empezar a bajar su nivel de estrés?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o a “levantar la mano” en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Anime a los participantes a compartir sus situaciones de estrés y cómo podrían empezar a manejarlas. Responda cualquier pregunta que surja.

# Formas saludables de manejar el estrés



Tiempo estimado: 17 minutos

Métodos: presentación, discusión facilitada

Página 6 de la Guía del participante

Los participantes reciben ideas para manejar el estrés. Practicarán una técnica de relajación en grupo

## DECIR:

Hemos conversado sobre cómo hacer que su vida sea menos estresante. Aunque, como hemos comentado, no hay forma de evitar completamente el estrés. Por eso, es importante saber cómo manejarlo.

Por favor, miren “Formas saludables de manejar el estrés” en la página 6 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Formas saludables de manejar el estrés” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Revise los conceptos que aparecen en “Formas saludables de manejar el estrés”. Converse sobre ellos brevemente. Motive a los participantes a conectar sus experiencias con las de Bárbara.

## Práctica de relajamiento (10 minutos)

### NOTA:

Es probable que no tenga tiempo para realizar todas estas técnicas. Por eso, comience con la opción que crea que funcionará mejor para su grupo. Es mejor hacer una bien que hacer todas mal.

Si el espacio está demasiado lleno para acostarse, o si los participantes no pueden acostarse cómodamente en el suelo, se pueden quedar en sus sillas.

# Formas saludables de manejar el estrés



En las sesiones virtuales, es posible que no pueda hablar y poner música al mismo tiempo. En lugar de ello, se puede grabar a sí mismo hablando mientras realiza este ejercicio con música de fondo, y después puede poner la grabación durante esta sesión.

## DECIR:

Su Guía del participante incluye una lista de formas para relajarse. Vamos a practicar uno de esos métodos ahora mismo.

## HACER:

Si hay espacio para acostarse, reparta una pequeña almohada o colchoneta a cada participante. Pida a los participantes que busquen un espacio en el suelo. Deje que se sienten o acuesten en sus colchonetas. Pídale que dejen al menos un pie de distancia entre ellos y sus vecinos.

Baje la intensidad de las luces. Ponga música suave. Pídale a los participantes que cierren los ojos. Si el espacio lo permite, camine por el salón mientras va hablando.



Para las sesiones virtuales, indique a los participantes que busquen una posición cómoda en una silla o acostados, tal y como lo harían en una sesión presencial. Si grabó el ejercicio con anterioridad, póngalo ahora.

## DECIR:

Vamos a empezar relajando los músculos. La idea es tensar y luego soltar cada grupo de músculos uno por uno.

Vamos a empezar con los músculos de la cara. Arruguen la cara. Manténganla así por 5 segundos. Ahora suelten. ¿Sienten alguna diferencia?

## HACER:

Hagan lo mismo con los músculos de la quijada, los hombros, los brazos, las piernas y los pies, uno por uno. Responda las preguntas según sea necesario.

# Formas saludables de manejar el estrés

## **DECIR:**

Ahora vamos a respirar profundamente. Relajen los músculos del estómago. Coloquen una mano justo debajo de las costillas.

Respiren lenta y profundamente por la nariz. ¿Sienten que su mano sube?

Ahora boten lentamente el aire por la boca. Asegúrense de botar todo el aire. ¿Sienten que su mano baja?

## **HACER:**

Deles unos minutos a los participantes. Responda las preguntas según sea necesario.

## **DECIR:**

Ahora vamos a meditar. Concéntrense en algo sencillo que les parezca relajante. Podría ser una imagen o un sonido.

No se preocupen si piensan en alguna otra cosa. Solo regresen a su imagen o sonido.

## **HACER:**

Deles unos minutos a los participantes. Responda las preguntas según sea necesario.

## **CONVERSAR:**

¿Qué opinan de estas formas de relajarse? ¿Hubo alguna que les fue útil?

## **DECIR:**

Recuerden: ver resultados puede tomar tiempo. Relajarse necesita práctica. Traten de dedicar al menos 10 minutos diarios a practicar estos ejercicios. Piensen en cómo pueden crear una nueva rutina que facilite esta práctica.

# Planear para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Qué les preocupa sobre su rutina actual? ¿Qué dificultades han encontrado para llevar a cabo su plan de acción? ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También recuerden lo que conversamos hoy sobre el manejo del estrés.

Cuando pongan en práctica sus rutinas nuevas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su nueva rutina.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren “Formas de reducir el estrés” en la página 5 nuevamente. Desde ahora hasta nuestra próxima sesión, traten de usar una o más de estas estrategias para reducir una o las dos causas de estrés que anotaron en su Guía del participante.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy conversamos sobre cómo manejar el estrés. Hablamos acerca de lo siguiente:

- Algunas causas del estrés
- La relación entre el estrés y la diabetes tipo 2
- Algunas maneras de reducir el estrés
- Algunas maneras saludables de manejar el estrés

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, conversaremos sobre las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos de sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



# Módulo 10: Coma bien fuera de casa

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Ser consciente de las decisiones que tomamos cuando comemos fuera de casa puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo ayuda a los participantes a comprender cómo mantenerse enfocados en sus metas de alimentación saludable cuando compren comida para llevar o coman en restaurantes y eventos sociales.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar los factores que afectan los hábitos de alimentación y las selecciones de comida cuando comen fuera de casa.
- Identificar maneras de formar hábitos que los ayuden a comer de manera saludable cuando estén fuera de casa o compren comida para llevar.

## Qué hacer

Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en la próxima sesión sobre cómo comer bien cuando estén fuera de casa o compren comida para llevar. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “¡Todavía pueden disfrutar cuando coman fuera de casa! Nuestra próxima sesión les brindará los consejos que necesitan para comer bien cuando estén fuera de casa. ¡Traigan un menú de alguno de sus restaurantes favoritos! Busquen un menú en línea o escojan uno que ya tengan en casa. ¡Me emociona pensar en lo mucho que conversaremos sobre este tema!”
  - Uno a dos días antes: “¡Se acerca nuestra próxima sesión sobre cómo comer bien cuando estén fuera de casa! Antes de la sesión, lean “La historia de José” en la página 2 de su Guía del participante. Además, ¡no se olviden de traer un menú de alguno de sus restaurantes favoritos! ¡Nos vemos pronto!”
- Junte algunos menús (en línea o impresos, según el formato de su sesión) para dárselos a los participantes que lleguen a la sesión sin uno. Si es posible, busque los menús de restaurantes latinos típicos o de restaurantes de comida rápida en su comunidad.
- Si fuera necesario, use su herramienta de conferencias web para configurar con anticipación el número de salas de grupos virtuales que necesitará, de manera que hayan tres o cuatro participantes en cada grupo para realizar las actividades: “Cómo elegir del menú” y “Reuniones de vecinos”.

# Resumen del módulo

## Durante esta sesión:

- Conforme lleguen los participantes, recuérdoles que lean la historia de José antes de que comience la sesión de hoy si no pudieron leerla antes.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre cómo comer saludable fuera de la casa y cómo comprar comida para llevar. Estos son algunos ejemplos de mensajes que usted puede publicar:
  - “¡No se olviden! Planear con anticipación antes de comer fuera de casa es un gran hábito saludable que deben desarrollar. ¿Han intentado hacerlo recientemente desde que terminamos nuestra última sesión? Si lo hicieron, ¿cómo les fue?”
  - “¡Piensen en grande, pero empiecen poco a poco! Hacer algunos ajustes cuando coman fuera de casa puede ayudarlos a desarrollar nuevos hábitos de alimentación saludable. ¿Qué pequeños cambios están funcionando bien hasta ahora?”

# Resumen del módulo

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 65 minutos. Por favor, cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minutos
Factores que afectan nuestras decisiones cuando comemos fuera de casa	Página 6	5 minutos
Nuevas rutinas para comer bien fuera de casa	Página 8	15 minutos
Cenar en casa o afuera	Página 10	25 minutos
Planificar para tener éxito	Página 15	5 minutos
Resumen y cierre	Página 16	4 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del  
participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la reunión [número de sesión actual] del programa de cambios de estilo de vida de [insertar nombre de la organización].

Hoy vamos a hablar sobre comer bien cuando estamos fuera de casa.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a revisar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las pregunta que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Qué preguntas tienen para mí sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que probaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Comer bien cuando están en casa puede ser bastante difícil. Pero comer bien cuando están fuera de casa o piden comida para llevar puede ser más difícil. Comer fuera de casa puede significar comer en un restaurante; comprar comida rápida; comprar comida para llevar; comprar una merienda de una máquina expendedora; comer en un evento social, como una fiesta del trabajo, un concierto, un festival o una barbacoa; o comer en la casa de mamá.

Hoy hablaremos de lo siguiente:

- Factores que afectan los hábitos de alimentación y las elecciones de comida cuando coman fuera de casa.
- Maneras de formar hábitos que los ayuden a comer de manera saludable cuando estén fuera de casa.

También harán un nuevo plan de acción.

# Factores que afectan nuestras decisiones cuando comemos fuera de casa



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: discusión con facilitador, presentación

Página 2 de la Guía del participante

En esta sección, use la historia de José para facilitar la conversación sobre los factores que afectan los hábitos de alimentación y las elecciones de comida cuando se come fuera de casa.

## CONVERSAR:

¿Qué retos enfrentan ustedes cuando comen fuera de casa?

## La historia de José. Parte 1 (5 minutos)

### DECIR:

Hay muchos factores que afectan nuestras decisiones cuando comemos fuera de casa. Algunos de estos factores hacen que sea difícil para nosotros escoger opciones de comida saludable. Veamos un ejemplo. Por favor, miren “La historia de José. Parte 1” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de José. Parte 1” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de José. Parte 1”.

### PREGUNTAR:

¿Qué factores influyen en las decisiones de José cuando come fuera de casa?

### RESPONDER:

El trabajo de José le exige que vaya de un lugar a otro durante el día. Por eso, es fácil comprar comida rápida en el camino. Su familia también lo presiona para comer más de lo que debería en las reuniones familiares.

# Factores que afectan nuestras decisiones cuando comemos fuera de casa

## CONVERSAR:

¿Se relaciona de alguna manera la historia de José con ustedes? Piensen en sus propias experiencias cuando comen fuera de casa. ¿Por qué les resulta difícil comer bien cuando comen fuera de casa? Piensen en lo que hablamos justo antes de leer la historia de José.

## HACER:

Anime a los participantes a escribir al menos dos factores en su Guía del participante. Después, pida voluntarios para que comparten sus respuestas. Prepare un resumen de las respuestas de los participantes.



Para las sesiones virtuales, use una pizarra digital o un documento de Word para registrar y mostrar las ideas que los participantes mencionaron en voz alta o por el chat.

## DECIR:

Gracias a los que compartieron. Miren nuestra lista y voten por los dos factores con los que más se pueden relacionar ustedes. Luego veremos cuál o cuáles son aquellos que nuestro grupo experimenta más.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Lea la lista y deje tiempo para que los participantes voten. Una vez que todos hayan votado, sume rápidamente el total de votos y comparta las dos experiencias con las que más se relacionan todos. Pregunte si alguien quiere conversar sobre una experiencia en particular.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas de las decisiones saludables que intentan tomar cuando comen fuera de casa?

# Nuevas rutinas para comer bien fuera de casa



Tiempo estimado: 15 minutos

Métodos: discusión con facilitador, presentación

Página 3 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión brinda a los participantes enfoques que pueden usar para crear rutinas nuevas cuando comen en un restaurante o en un evento social. Anime a los participantes a tomar las mejores decisiones en esas circunstancias.

## Comer en restaurantes. Pasos cortos, cambios grandes (5 minutos)

### DECIR:

Ahora vamos a enfocarnos en comer en restaurantes. Desarrollar hábitos saludables para comer en restaurantes puede ser difícil. ¡Pero todavía pueden disfrutar cuando coman fuera de casa al crear rutinas que sean más saludables!

Hay muchas razones por las que nos gusta comer en restaurantes. Lamentablemente, los restaurantes pueden tener muchos alimentos muy procesados, con calorías, grasas saturadas y sal extras. Claro que comer menos veces fuera de casa es una forma de controlar su peso, pero también pueden buscar formas de hacer que comer en un restaurante sea beneficioso para ustedes.

¡La buena noticia es que casi todos los restaurantes ofrecen opciones que pueden apoyar sus metas de salud! Solo es cuestión de saber dónde buscar. Ya sea que comer fuera de casa sea parte de su rutina o un gusto ocasional, ustedes pueden desarrollar muchas rutinas saludables para comer fuera de casa.

Por favor, miren “Comer en restaurantes. Pasos cortos, cambios grandes” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Comer en restaurantes. Pasos cortos, cambios grandes” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Nuevas rutinas para comer bien fuera de casa

## HACER:

Repase el ejemplo con los participantes y enfatice que hay muchos pasos pequeños y simples que pueden dar cuando coman fuera de casa. Este ejemplo demuestra la cantidad de calorías y gramos de grasa que se reducen al hacer pequeñas modificaciones, como lo muestran Pedro, Natalia, Bárbara y Sofía.

## CONVERSAR:

¿Alguien nota algo sorprendente en estos intercambios o totales de calorías?

## Coma bien en restaurantes (5 minutos)

## DECIR:

Ahora veamos algunas maneras de desarrollar rutinas que hagan más fácil comer fuera de casa. Por favor, miren “Coma bien en restaurantes” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Coma bien en restaurantes” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Esta guía de “Coma bien en restaurantes” les brinda algunas maneras de comenzar rutinas nuevas cuando comen fuera de casa y de elegir su comida en restaurantes. Les da consejos para planear con anticipación antes de comer fuera de casa, hacer intercambios saludables y controlar el tamaño de las porciones. Tomen un momento para revisar algunas de las sugerencias.

En un momento, ustedes pondrán estos consejos en práctica usando su menú favorito.

# Comer en casa/comer afuera



Tiempo estimado: 25 minutos  
Métodos:

Página 6 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes practicarán pedir comida de un menú usando las sugerencias y consejos que han aprendido.

## Cómo elegir del menú (10 minutos)

### HACER:

Recuérdelles a los participantes que deben tener sus menús a la mano para esta parte de la sesión.

### DECIR:

Por favor, miren “Cómo elegir del menú” en la página 6 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Cómo elegir del menú” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Usando su menú y los consejos que han recibido, decidan qué cambios pueden hacer cuando pidan su comida. ¿Qué opciones les permitirán que todavía puedan disfrutar de su comida y del tiempo que pasen con su familia o amigos?

Trabajaran en grupos para que puedan encontrar opciones que se adapten a ustedes. ¡Ayúdense a tener éxito entre ustedes mismos!

Recuerden que sus pedidos pueden ser diferentes a los de los demás participantes de su grupo. Por ejemplo, puede ser que una persona quiera adaptar el tamaño de su porción, mientras que otra persona quiera elegir opciones más saludables. ¡Pueden aprender mucho de cómo otros piden su comida!

Usen la hoja de trabajo que tienen para registrar sus decisiones e intercambios. Luego, pueden completar un par de preguntas de autorreflexión antes de que hagamos nuestra revisión.

# Comer en casa/comer afuera

Tienen 10 minutos para completar esta actividad. Planeen dedicar de 2 a 3 minutos por cada miembro de su grupo. Piensen en las siguientes preguntas mientras completan esta actividad:

- ¿Qué puede servirles de señal para que apliquen estas rutinas nuevas?
- ¿En qué oportunidades pueden practicar y repetir sus rutinas nuevas?
- ¿Qué recompensas pequeñas y saludables pueden hacer que ustedes sigan adelante mientras desarrollan su nuevo hábito?



Si no es posible dividir a los participantes en pequeños grupos para las sesiones virtuales, pídale que hagan la actividad solos.

## HACER:

Reparta tareas en grupo y haga que comiencen las reuniones de los grupos pequeños. Déles a los participantes una hora exacta para reunirse nuevamente con el grupo completo. Cuando los participantes regresen, haga una pequeña revisión de sus experiencias.

## CONVERSAR:

¿Qué tipos de enfoques o rutinas nuevas creen que podrían implementar hoy día?

## HACER:

Pida a un voluntario que comente sobre los cambios que podría hacer cuando pide comida del menú de un restaurante favorito.

## CONVERSAR:

¿Qué otras ideas útiles descubrieron al hacer esta actividad que también podrían poner en práctica y con las que se sentirían cómodos?

# Comer en casa/comer afuera



## Coma bien en restaurantes. Hoja de consejos (3 minutos)

### DECIR:

Ahora, nos vamos a enfocar en los eventos sociales o familiares. Por favor, miren “Coma bien en restaurantes. Hoja de consejos” en la página 7 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Coma bien en restaurantes. Hoja de consejos” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Hay cosas que pueden hacer para prepararse antes de ir a un evento social o familiar, y hay pequeños pasos que pueden dar cuando estén en los eventos, que pueden ayudarlos a formar rutinas nuevas. Como saben, cada evento es diferente, por lo que es mejor prepararse para la forma en que manejarán su alimentación saludable.

### HACER:

Indique a los participantes que tomen un momento para revisar los consejos o revisarlos juntos como grupo.

## Reunión de vecinos (opcional: 10 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren “Reunión de vecinos” en la página 8 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Reunión de vecinos” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Comer en casa/comer afuera

## DECIR:

Para completar esta actividad, trabajarán en grupos. Imaginemos que estamos en una fiesta con los vecinos. Piensen en todas las comidas deliciosas que sus vecinos podrían traer. El reto de su grupo es convertir las selecciones de comidas del evento en un plato saludable. Asegúrense de documentar una lista de las comidas del evento y de las comidas que eligieron para su plato.



Si no es posible dividir a los participantes en pequeños grupos para las sesiones virtuales, pídale que hagan la actividad solos.

## HACER:

Reparta tareas en grupo y haga que comiencen las reuniones de los grupos pequeños. Despues deles a los participantes una hora exacta para reunirse nuevamente con el grupo completo.

Cuando los participantes regresen, haga una pequeña revisión. Si el tiempo lo permite, pida que un voluntario comparta los alimentos tanto de la reunión de su vecindario como de las opciones de su plato final.

## CONVERSAR:

¿Qué estrategias o consejos aplicó su grupo para escoger las opciones de su plato final? ¿Hubo algo que les resultó particularmente difícil cuando escogieron las opciones de su plato final? ¿Hubo algo que lo hizo más fácil?

## DECIR:

Recuerden que cada evento social será diferente, por lo que es mejor planear con anticipación y prever cómo manejarán tantas opciones de alimentos que podrían estar a su alcance.

## ¡Luces, cámara, acción! Actividad (opcional: 10 minutos)



Para las sesiones virtuales, las reuniones grupales se llevarán a cabo en salas de grupos. Si no es posible dividir a los participantes en grupos pequeños, pídale que hagan la actividad solos.

# Comer en casa/comer afuera

## HACER:

Haga que los participantes miren la parte de “¡Luces, cámara, acción!” en la página 9 de la Guía del participante. Si usa las salas de grupos, escoja a dos voluntarios de cada grupo para que representen la escena. Motive a los voluntarios del grupo para que miren los consejos de las partes “Comer fuera de casa” y “Comer bien en eventos sociales. Hoja de consejos”, para que tengan ideas sobre lo que deben decir o pedir cuando salen a comer. Cuando los participantes regresen, prepare un breve recuento de la actividad. Si el tiempo lo permite, pídale a un voluntario que comparta cómo se sintió mientras representaban la escena y pida a los demás que compartan cómo responderían.

## PREGUNTAR:

¿Qué estrategias o consejos aplicaron sus grupos para pedir opciones de comida más saludable?

## DECIR:

Recuerden planear con anticipación y no dejen que los demás a su alrededor influyan en ustedes para que coman más o que tomen decisiones poco saludables. Pueden sentirse raros o incómodos al principio, especialmente si ustedes son los únicos en su familia o grupo que toman estas decisiones cuando comen fuera de casa, pero recuerden que estos pequeños cambios los ayudarán a vivir una vida más saludable.

## La historia de José, parte 2 (2 minutos)

## SAY:

¿Recuerdan a José? Miremos qué cambios pudo hacer José para enfrentar los desafíos que encontraba cuando comía fuera de casa. Por favor, miren “La historia de José. Parte 2” en la página 10 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de José. Parte 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea en voz alta o describa el final de la historia de José.

## DECIR:

Vemos que José hace pequeños cambios y los convierte en hábitos, sin dejar de comer lo que le gusta y encontrando nuevas maneras de conectarse con su madre en torno a la comida.

# Planear para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren sus Diarios de plan de acción. Aprovechamos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algo que quieran hacer en su rutina nueva? ¿Están listos para una nueva rutina?

También tenga en cuenta lo que hemos conversado hoy sobre comer bien cuando estamos fuera de casa.

A medida que prueben y practiquen sus rutinas nuevas, asegúrense de agregar lo siguiente para que sea automático:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, completen los siguientes tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su nueva rutina.

## HACER:

Deles a los participantes algunos minutos para que hagan su nuevo plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 4 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Desde ahora hasta nuestra próxima sesión, me gustaría que dediquen un tiempo a planear rutinas nuevas para comer bien fuera de casa. Así estarán listos la próxima vez que vayan a un restaurante o un evento social. ¡Recuerden practicar cómo responder a situaciones específicas con la actividad de ¡Luces, cámara, acción! que está incluida en la Guía del Participante.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy hemos hablado de cómo comer bien cuando estamos fuera de casa. Hablamos sobre:

- Factores que afectan los hábitos de alimentación y las elecciones de comida cuando comen fuera de casa.
- Maneras de formar nuevos hábitos que los ayuden a comer de manera saludable cuando estén fuera de casa.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que probaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 11: Maneje los desencadenantes

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Identificar y cambiar comportamientos asociados con desencadenantes puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo les muestra a los participantes cómo convertir los patrones poco saludables asociados con estos desencadenantes en hábitos saludables.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Explicar qué es un desencadenante y cómo ellos pueden crear y recrear patrones relacionados con ir de compras, comer y hacer actividad física.
- Identificar los desencadenantes frecuentes relacionados con ir de compras, comer y hacer actividad física, y las formas de cambiar los patrones poco saludables asociados con estos desencadenantes.
- Identificar sus propios desencadenantes que hacen que coman en exceso o tomen decisiones poco saludables.
- Reconocer cómo las emociones y las señales conducen a decisiones de comidas y patrones de alimentación.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y motivarlos a que participen en esta sesión sobre el manejo de desencadenantes. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
- Una semana antes: “En nuestra próxima sesión hablaremos de los desencadenantes que conducen a comer en exceso o a decisiones poco saludables. Por ejemplo, ¿hay algunas situaciones, estados de ánimo o momentos del día que los impulsan a comer en exceso o a pasar más tiempo sentados sin moverse? Conversaremos sobre las formas de ayudarlos a convertir esos patrones en patrones más saludables. ¡No falten a esta importante sesión!”
  - Uno o dos días antes: “¡Se acerca nuestra próxima sesión sobre cómo manejar los desencadenantes! Vamos a identificar los desencadenantes y pensaremos juntos ideas para desarrollar patrones nuevos y más saludables. ¡Tengo muchas ganas de que nos dediquemos de lleno a este importante tema!”

## Durante esta sesión:

- Si fuera necesario, use su herramienta de conferencias web para configurar con anticipación el número de salas de grupos virtuales que necesitará, de manera que haya tres o cuatro participantes en cada grupo para realizar la actividad: “Desencadenantes frecuentes”.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre desencadenantes. Estos son unos ejemplos de mensajes que puede publicar:
  - ¿Qué estrategias han probado con algunos de los desencadenantes frecuentes que mencionamos en nuestra última sesión? ¿Les funcionan?
  - ¿Qué patrones han cambiado con éxito desde nuestra última sesión sobre el manejo de desencadenantes?

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minutos
Acerca de los desencadenantes	Página 5	14 minutos
Desencadenantes frecuentes	Página 9	20 minutos
Mis desencadenantes	Página 15	5 minutos
Las emociones y las señales conducen a decisiones	Página 17	5 minutos
Planificar para tener éxito	Página 19	5 minutos
Resumen y cierre	Página 20	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: conversación con facilitador

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la reunión [número de sesión actual] del programa de cambios de estilo de vida de [nombre de la organización].

Hoy vamos a hablar sobre los desencadenantes.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder cualquier pregunta que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Identificar y cambiar comportamientos asociados con desencadenantes puede ayudarlos a mantener su rutina saludable. Los desencadenantes son cosas en su vida que los hacen reaccionar de cierta manera, sin que se den cuenta de ello.

Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Qué son los desencadenantes y cómo creamos y recreamos patrones relacionados con ir de compras, comer y hacer actividad física.
- Desencadenantes frecuentes relacionados con ir de compras, comer y hacer actividad física, y formas de cambiar los patrones poco saludables asociados con estos desencadenantes.
- Sus propios desencadenantes conducen a comer en exceso o a decisiones menos saludables. Cómo las emociones y las señales conducen a decisiones de comidas y patrones de alimentación.
- Cómo pueden crear desencadenantes que conduzcan a hábitos más saludables.

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Acerca de los desencadenantes



Tiempo estimado: 14 minutos

Métodos: presentación, conversación con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión brinda a los participantes una comprensión de lo que es un desencadenante y cómo los desencadenantes forman patrones. Use la historia de Marta para conversar sobre la importancia de identificar y cambiar patrones poco saludables relacionados con desencadenantes.

## La historia de Marta. Parte 1 (14 minutos)

### PREGUNTAR:

¿A qué creen que nos referimos cuando hablamos de desencadenantes?

### RESPONDER:

Un desencadenante es un evento que nos impulsa a hacer algo. Los desencadenantes pueden ser cosas que vean, huelan, oigan o sientan, y que los lleven a actuar de cierta forma, sin que se den cuenta de ello. También pueden ser personas, lugares, actividades o situaciones. Por ejemplo, escuchar el camión de correo (desencadenante) hace que vayan a su buzón para recibir la correspondencia (acción).

### DECIR:

Con el tiempo, se vuelve más fácil que un desencadenante se convierta en un hábito, ya que nos encontramos repitiendo la misma acción después del mismo desencadenante. Cuando los desencadenantes nos conducen a tomar decisiones menos saludables, nos impiden lograr nuevas metas de alimentación y actividad física.

En este programa, veremos nuestros patrones y desencadenantes actuales, pensaremos en cómo se desarrollaron con el paso del tiempo, y construiremos patrones nuevos que respalden nuestras metas de salud. Eso puede significar que hagamos algo nuevo, como dejar de ir por la tarde a la máquina expendedora, evitar los dulces en la fila de la caja del supermercado, o hacer algo de ejercicio mientras hablamos por teléfono. Al principio, esa nueva acción les parecerá extraña, pero, conforme la repitan comenzarán a desarrollar un nuevo patrón. En poco tiempo, encender el televisor puede hacer que se estiren para agarrar su banda de ejercicios sin que se den cuenta. ¡Han formado un nuevo hábito!

Veamos un ejemplo. Por favor, miren “La historia de Marta. Parte 1” en la página 2 de la Guía del participante.

# Acerca de los desencadenantes



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Marta. Parte 1” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la historia de Marta.

## DECIR:

Veamos otra vez lo que Marta hace casi todos los días.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son algunas de las cosas en la vida de Marta que desencadenan en ella decisiones específicas?

## LAS RESPUESTAS PODRÍAN INCLUIR:

- Tener sueño desencadena que Marta tome café. Esto a su vez desencadena que coma un pastel o golosina.
- Sentirse estresada desencadena que Marta coma papitas y beba cerveza. También desencadena que se acueste en el sofá en lugar de estar activa.
- Ver una máquina expendedora desencadena que Marta quiera comer un bocadillo, incluso si no tiene mucha hambre.

## DECIR:

Ahora hablemos de algunos patrones diarios que Marta ha desarrollado. Por favor, miren la tabla que está debajo de la historia de Marta.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son los patrones que Marta quiere mantener? ¿Cuáles son positivos?

# Acerca de los desencadenantes

## RESPONDER:

- Tomar una taza de café para despertarse
- Tener tiempo para sí misma antes de comenzar el día
- Alejarse de su escritorio para tomar un descanso
- Ir a dar un paseo al comedor
- Conversar con su amiga Ana
- Comprar un bocadillo saludable
- Relajarse
- Disfrutar el tiempo con su pareja
- Reír con su pareja
- Levantarse durante el programa de televisión

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son los patrones menos saludables que Marta puede comenzar a cambiar?

## RESPONDER:

- Comer un pastel muy procesado (300 calorías) en la mañana
- Comer un pastel muy procesado (300 calorías) en la tarde
- Comer refrigerios y bebidas muy procesadas (500 calorías) en la noche
- Quedarse dormida frente al televisor

## DECIR:

Entender nuestros desencadenantes y las decisiones asociadas con ellos nos permite cambiarlos. Claro que al principio tendrán que formar nuevos patrones de manera consciente para que después estos se vuelvan rutina.

Antes de leer el resto de la historia de Marta, miren nuevamente la tabla que está debajo de su historia. En la columna más alejada a la derecha, tomen un minuto para pensar en algunas formas en las que Marta puede cambiar sus patrones menos saludables. Registren sus ideas en la columna de la derecha.

## HACER:

Deles a los participantes algunos minutos para que registren sus ideas en la tabla.

## CONVERSAR:

¿Qué ideas se les ocurrieron para que Marta logre cambiar sus patrones menos saludables?

# Acerca de los desencadenantes



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus ideas en la ventana de chat en la herramienta de conferencias web.

## DECIR:

Por favor, miren “La historia de Marta. Parte 2” en la página X de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Marta. Parte 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la continuación de la historia de Marta.

## PREGUNTAR:

¿Qué patrones nuevos está desarrollando Marta?

## RESPONDER:

- Marta todavía come algo con su café, pero elige una opción más saludable: yogur natural sin grasa con fruta.
- Marta sale a caminar por 10 minutos en el trabajo junto a su amiga Ana.
- Cuando Marta tiene hambre en el trabajo, elije una merienda más saludable, como verduras picadas, una pequeña fruta o queso de leche descremada y galletas de trigo integral, en lugar de ir a la máquina expendedora.
- Marta hace ejercicio con su pareja antes de ver la televisión.
- Cuando Marta tiene hambre por la noche, elije una merienda más saludable: una taza de verduras picadas.

## DECIR:

En la historia de Marta, ella hace muchos cambios. Recuerden: averigüen qué funciona para ustedes y sean realistas. Pueden identificar solo un desencadenante que quieran cambiar. Luego, después de que hayan formado un patrón nuevo, ¡empiecen a formar otro!

# Desencadenantes frecuentes



Tiempo estimado: 20 minutos  
Métodos: presentación, conversación con facilitador, actividad grupal

Página 5 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión trata de los desencadenantes frecuentes relacionados con ir de compras, comer y hacer actividad física. Los participantes identificarán otros desencadenantes asociados y las maneras de formar nuevos comportamientos.

## Ir de compras, comer y estar sentado sin moverse (5 minutos)

### DECIR:

Hay algunos desencadenantes frecuentes que todos enfrentamos y que se relacionan con ir de compras, comer y estar sentado sin moverse. Por favor, miren la parte de “Ir de compras, comer y estar sentado sin moverse” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Ir de compras, comer y estar sentado sin moverse” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### CONVERSAR:

¿Con cuáles de estos desencadenantes se sienten familiarizados? ¿Por qué?

# Desencadenantes frecuentes



## Cambiar comportamientos relacionados con ir de compras, comer y estar sentado sin moverse (15 minutos)

### DECIR:

Ahora, participarán en un ejercicio grupal para identificar desencadenantes adicionales asociados con ir de compras, comer y estar sentado sin moverse, y luego pensarán juntos sobre maneras de formar nuevos comportamientos para cada desencadenante. Por favor, miren la parte de “Cambiar comportamientos relacionados con ir de compras, comer y estar sentado sin moverse” en la página X de la Guía del participante.

### HACER:

Haga que los participantes miren la parte de “Cambiando comportamientos relacionados con ir de compras, comer y estar sentado sin moverse” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Cambiar comportamientos relacionados con ir de compras, comer y estar sentado sin moverse” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

En la columna de la izquierda verán una lista de desencadenantes relacionados con ir de compras, comer y estar sentado sin moverse. Trabajen con su grupo para identificar otros desencadenantes asociados con estos temas. Registren sus respuestas en la columna de la izquierda, donde dice “Agregue el suyo”. Luego, piensen juntos sobre maneras de formar nuevos comportamientos para cada desencadenante. Registren sus ideas en la columna llamada “Maneras de formar nuevos comportamientos”. Recuerden incluir cualquier idea o estrategia que hayan aprendido en nuestras sesiones anteriores que podría aplicarse aquí.



Si no es posible dividir a los participantes en grupos pequeños, pídale que hagan la actividad solos.

# Desencadenantes frecuentes

## HACER:

Reparta tareas grupales y haga que comiencen las reuniones de los grupos pequeños. Dele a los participantes una hora exacta para reunirse nuevamente con el grupo completo.

Únase a una o más sesiones grupales para facilitar la conversación.

Cuando los participantes regresen, converse brevemente sobre las nuevas ideas que presenten.

## CONVERSAR:

¿Qué otros desencadenantes para compras de comestibles identificaron sus grupos?

¿Qué ideas se les ocurrieron a sus grupos para formar nuevos comportamientos para estos desencadenantes relacionados con ir de compras?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus ideas en la ventana de chat en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- **Está en oferta, o tengo un cupón para eso.**
  - En lugar de eso, encuentren formas de ahorrar dinero en cosas saludables.
  - No recorten cupones para cosas poco saludables.
- **Parece tentador.**
  - Manténganse alejados de las partes tentadoras de la tienda, como los pasillos de dulces, papitas y bocadillos.
  - Compren una cantidad muy pequeña. Por ejemplo, compren una sola barra de helado, en vez de un recipiente entero de helado, y elijan una con menos calorías.
  - Compren una versión más saludable. Pero lean con detalle la información nutricional del producto. No se confíen solo en la palabra “saludable”.
  - Tengan en cuenta que el objetivo de la tienda es hacer que compren cosas. Preparen una estrategia para la fila de la caja del supermercado o las ofertas de “compre uno, lleve uno gratis” de los alimentos que están tratando de limitar.
  - Retirense de las listas de correo electrónico de las tiendas que envían ofertas tentadoras por correo electrónico.

# Desencadenantes frecuentes

- **Siempre compro esto.**
  - Comprén con una lista y compren solo lo que escribieron en ella.
  - Recuérdan que ahora están tomando mejores decisiones.
  - Prueben una tienda diferente, como un mercado de frutas y verduras.
- **Veo el camión de comidas cuando regreso a casa del trabajo y me detengo.**
  - Pidan una opción saludable del menú

## CONVERSAR:

¿Qué otros desencadenantes relacionados con comer han identificado sus grupos?

¿Qué ideas se les ocurrieron a sus grupos para formar nuevos comportamientos para estos desencadenantes relacionados con comer?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus ideas en la ventana de chat en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- **Me gusta picar esto mientras miro televisión.**
  - Eviten comer directamente de recipientes o bolsas grandes. Sírvanse una sola porción.
  - Tejan, monten una bicicleta estática, usen bandas de resistencia o levanten pesas mientras miran la televisión. Aprovechen la pausa comercial o el final de un episodio para levantarse y moverse.
  - Mastiquen goma de mascar sin azúcar o beban un vaso de agua. O mordisqueen verduras sin almidón, como apio, zanahoria o brócoli. O coman una fruta, como una manzana.
  - Solo coman en la mesa de la cocina o del comedor para que comiencen a establecer un nuevo patrón de dónde comen.
- **Me siento triste, solo, ansioso y estresado.**
  - Llamen a un amigo o a un ser querido para conversar. Díganle cómo se sienten para que pueda apoyarlo en ese momento.
  - Miren una película o escuchen una canción que los anime.
  - Empiecen un diario para escribir sobre cómo se sienten. Los podría ayudar a descubrir por qué se sienten de esa manera y poder abordar la situación.

# Desencadenantes frecuentes

- **Estoy aburrido.**
  - Hagan algo saludable.
  - Llamen a un amigo o visiten a un familiar.
  - Comiencen un nuevo pasatiempo.
- **Estoy pasándola bien con mis amigos o familiares, ¡me lo merezco!**
  - Cambien su bebida alcohólica por opciones sin azúcar, como agua con gas, refrescos dietéticos o café.
  - Usen un plato para llevar un registro de la cantidad de alimentos que estén comiendo y no repitan.
- **Tengo mucha hambre y es más fácil abrir un paquete que preparar algo de comer.**
  - Llenen su alacena con artículos saludables, como zanahorias pequeñas, brócoli, palitos de queso o porciones pequeñas de nueces sin sal/bajas en grasa.
  - Preparen porciones pequeñas de cosas saludables cuando guarden sus compras.
- **Se ve o huele tentador.**
  - Mantengan una provisión de cosas saludables que les gusten. Asegúrense de que estén a la vista y listos para comer. Por ejemplo, mantengan verduras picadas en su refrigerador y un tazón de fruta en la mesa.
  - Si hay algo a lo que no pueden resistirse, no lo agreguen a su lista de compras. Disfruten esa comida o bebida fuera de su casa.
  - Mantengan las cosas poco saludables fuera de la vista o hagan que sean difíciles de alcanzar.
  - Eviten caminar cerca de las máquinas expendedoras y de alimentos “gratis”.
  - Tengan meriendas saludables a la mano.
- **No quiero desperdiciar comida.**
  - Cocinen cantidades más pequeñas.
  - Guarden las sobras en el refrigerador o el congelador.
  - Regálenla.
  - Recuerden que su salud es más importante que unos cuantos bocados de comida.
- **Veo comerciales de televisión o anuncios en las redes sociales de alimentos tentadores.**
  - Traten de no mirarlos.
  - Busquen fotos y videos de alimentos saludables.
  - Sigan los sitios que incluyen recetas más saludables.

# Desencadenantes frecuentes

## CONVERSAR:

¿Qué otros desencadenantes relacionados con estar sentados sin moverse identificaron sus grupos?

¿Qué ideas se les ocurrieron a sus grupos para formar nuevos comportamientos para estos desencadenantes relacionados con estar sentados sin moverse?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus ideas en la ventana de chat en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- **Al mirar la televisión o eventos deportivos**
  - Estén activos durante las pausas comerciales o los descansos.
  - Monten una bicicleta estática o caminen en el lugar mientras miran la televisión.
  - Hagan estiramientos de yoga mientras miran la televisión.
- **Al hablar por teléfono**
  - Caminen mientras hablan por teléfono.
- **Al jugar juegos en el teléfono**
  - Limiten su tiempo en el teléfono para que solo jueguen durante un lapso específico y corto, y luego hagan alguna actividad física.
  - Programen su temporizador para tomar un descanso y moverse.
  - Jueguen juegos interactivos de pie.
- **Al pasar el tiempo con familiares y amigos**
  - Planifiquen una reunión que incluya movimiento activo, como bailar o caminar en el parque.
- **Al esperar en el auto a que los niños terminen la escuela o una práctica deportiva**
  - Hagan caminatas cortas mientras esperan.
- **Al mirar un teléfono inteligente, aplicaciones, redes sociales**
  - Miren el teléfono inteligente, las aplicaciones o las redes sociales mientras están en una bicicleta estacionaria.

# Mis desencadenantes



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: presentación, conversación con facilitador

Página 10 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión ayuda a que los participantes identifiquen los patrones que quieren cambiar, los desencadenantes asociados con esos patrones y las formas de cambiar esos patrones.

## DECIR:

El problema con los desencadenantes es que pueden causar un patrón de decisiones que luego puede convertirse en un hábito de alimentación poco saludable. Enfoquémonos ahora en los desencadenantes que los afectan y cómo pueden ustedes manejarlos con éxito.

## HACER:

Por favor, miren “Mis desencadenantes” en la página 10 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Mis desencadenantes” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Use el helado como un ejemplo para explicar la relación que existe entre los desencadenantes y los patrones de comportamiento.

# Mis desencadenantes

## **DECIR:**

Imaginemos por un momento la primera vez que comieron helado. Tal vez su abuela se los compró, sin que sus padres lo supieran. Fue un regalo dulce y especial. Ustedes conectaron la sensación de felicidad de un momento especial con su abuela con el helado. A lo largo de su vida, han comido helado una y otra vez, en fiestas de cumpleaños, en unas vacaciones de verano, como un postre especial, como un gusto familiar después de caminar a la heladería. Ahora, incluso solo ver una heladería o escuchar un anuncio en la radio les hace querer helado (¡y querer todos esos sentimientos positivos que conectan con el helado!) A veces, cuando se sienten deprimidos, quieren comer un gran tazón de helado, ¡pero realmente lo que quieren es una gran porción de esos sentimientos felices!

Como pueden ver, lleva mucho tiempo tejer estas conexiones, y puede llevar tiempo destejerlas. Aunque es posible que siempre tengan un lugar especial en su corazón para el helado, y que puedan disfrutar del helado como parte de una alimentación saludable, también pueden crear nuevas conexiones. Pueden hacer conos de helado con fruta fresca y crema batida con poca grasa para una fiesta de cumpleaños. Pueden dar un paseo por un parque con su abuela. Pueden llamar a un viejo amigo cuando se sientan deprimidos.

## **HACER:**

Repase las instrucciones y explique los ejemplos que se brindan en la Guía del participante. Después, deles a los participantes algunos minutos para que completen la tabla.

## **CONVERSAR:**

¿A quién le gustaría compartir el patrón, el desencadenante y el cambio que han anotado?

## **DECIR:**

Recuerden: no intenten hacer todos estos cambios a la vez. Se necesita tiempo para cambiar los patrones a los que están acostumbrados. Con el tiempo, los nuevos comportamientos se volverán más naturales.

# Las emociones y las señales conducen a decisiones



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: presentación, conversación con facilitador

Página 12 de la Guía del participante

Los participantes usarán una lista de señales y sentimientos comunes para ayudarse a identificar sus hábitos de alimentación poco saludables o las decisiones asociadas con ellos. Luego, pensarán por qué y cómo tomarán una decisión alternativa.

## DECIR:

Su estado de ánimo puede influir en gran medida en sus decisiones de comidas y en sus patrones de alimentación. No siempre tomamos las mejores decisiones cuando nos sentimos con hambre, enojo, soledad o cansancio, o incluso cuando estamos felices o celebrando algo. Cuando hemos pasado todo el día tomando muchas decisiones, es posible que nos quedemos sin energía mental para tomar decisiones saludables al final del día. ¡Hay una razón por la que podemos encontrar muchos alimentos muy procesados cuando estamos en la fila de la caja de una tienda de comestibles!

## HACER:

Por favor, miren “Las emociones y las señales conducen a decisiones” en la página 12 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Las emociones y las señales conducen a decisiones” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Repase las instrucciones y deles a los participantes algunos minutos para que completen la tabla.

## CONVERSAR:

¿A quién le gustaría compartir un hábito o decisión de alimentación para una de las señales y sentimientos?

¿Por qué quieren cambiarlo?

¿Cómo lo cambiarían? Ideas:

# Las emociones y las señales conducen a decisiones

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- **Me siento cansado.**
  - Vayan a la cama más temprano. Beban un vaso de agua o mastiquen goma de mascar sin azúcar en lugar de comer algo.
- **Me siento estresado.**
  - Busquen una nueva forma de cuidarse; por ejemplo, tomen un baño largo, acuéstense temprano o pasen tiempo en rodeados por la naturaleza.
  - Manejen sus sentimientos de una manera saludable. Por ejemplo, respiren profundamente, llamen a un amigo para conversar o escuchen música.
- **Me siento enojado.**
  - Liberen sus sentimientos de manera saludable. Por ejemplo, conversen con un amigo, miren una película divertida, bailen con la música que les encanta, recen o escriban en un diario.
- **Me siento nervioso.**
  - Mantengan sus manos ocupadas escribiendo una postal, organizando su cajón de chucherías, trabajando en un proyecto o haciendo manualidades.
- **Me siento feliz.**
  - Coman la versión saludable de una comida.
  - Sírvanse una porción muy pequeña del alimento que quieren comer.
  - Compartan la comida con alguien más.
  - Creen nuevos recuerdos de comidas con platos saludables.
- **Estoy aburrido.**
  - Hagan algo saludable: salgan a caminar, corten el césped o prueben una nueva receta saludable.
- **Me siento solo.**
  - Comuníquense con sus amigos o su familia.
  - Conozcan nuevas personas: inscríbanse a una clase en grupo, únanse a un equipo o club u ofrézcanse de voluntarios.
  - Piensen en cuidar temporalmente o adoptar una mascota.

# Planear para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que hemos conversado hoy sobre los desencadenantes y cómo ellos nos pueden conducir a decisiones poco saludables.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se vuelva algo automático:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, completen los siguientes tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su nuevo plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy hemos hablado de lo siguiente:

- Qué son los desencadenantes y cómo creamos y recreamos patrones que se conectan con ir de compras, comer y hacer actividad física.
- Desencadenantes frecuentes relacionados con ir de compras, comer y hacer actividad física, y formas de cambiar los patrones poco saludables asociados con estos desencadenantes.
- Sus propios desencadenantes que hacen que coman en exceso o tomen decisiones poco saludables.
- Cómo las emociones y las señales conducen a decisiones de comidas y patrones de alimentación.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos hoy?

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



# Módulo 12: Siga activo para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Mantenernos activos a largo plazo puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo ayuda a que los participantes comprendan cómo superar algunos desafíos para mantenerse activos.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar algunos beneficios de mantenerse activos
- Identificar algunos desafíos para mantenerse activos y cómo superarlos
- Reflexionar sobre cuánto han logrado desde que comenzaron este programa

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y motivarlos a que participen en la próxima sesión sobre mantenerse activos para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son ejemplos de mensajes que usted puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Durante nuestra próxima sesión, conversaremos sobre los beneficios de mantenerse activos. También identificaremos algunos desafíos para mantenerse activos y cómo superarlos. Recuerden tener sus registros de actividad disponibles y completos. Manténganse activos. ¡Ustedes pueden lograrlo!“.
  - Uno o dos días antes: “¡Se acerca nuestra próxima sesión sobre cómo mantenerse activos para prevenir la diabetes tipo 2!” Recuerden tener sus registros de actividad disponibles y completos. Comiencen a pensar en los beneficios de mantenerse activos y en cómo superar cualquier desafío.
- Si corresponde, use su herramienta de conferencias web para configurar el número de salas virtuales que necesitará, de manera que haya dos o tres participantes en cada grupo para hacer la actividad de grupo: “Mire cuánto ha logrado “.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre mantenerse activo para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que usted puede publicar:
- “¿Qué actividad nueva han comenzado? Compartan su inspiración con el grupo”.
  - “¿Qué estrategias han usado para llegar a su meta de actividad física esta semana?”

## Enfoque de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para durar 60 minutos. Por favor, cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minutos
Mantenerse activo para prevenir la diabetes tipo 2	Página 6	14 minutos
Cómo superar los desafíos	Página 8	15 minutos
¡Mire cuánto ha logrado!	Página 12	15 minutos
Planificar para tener éxito	Página 14	5 minutos
Resumen y cierre	Página 15	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: conversación con facilitador

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la reunión [número de sesión actual] del programa de cambios de estilo de vida de [insertar nombre de la organización].

Hoy vamos a hablar sobre mantenerse activos a largo plazo.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder cualquier pregunta que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Qué preguntas tienen para mí sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que probaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Mantenernos activos a largo plazo puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos de lo siguiente:

- Algunos beneficios de mantenerse activos.
- Algunos desafíos para mantenerse activos y las estrategias para superarlos.
- Cuánto han logrado desde que comenzaron este programa.

Por último, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Mantenerse activo para prevenir el T2



Tiempo estimado: 14 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión ayuda a que los participantes comprendan cómo mantenerse activos a largo plazo puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. La primera parte de la historia de Teo se enfoca en los beneficios de mantenerse activo.

## La historia de Teo, parte 1 (14 minutos)

### DECIR:

Para empezar, hablaremos sobre algunos beneficios de mantenerse activos a largo plazo. Veamos un ejemplo. Por favor, miren la parte de “Beneficios de mantenerse activo. La historia de Teo”, en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Teo. Parte 1” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la historia.

### DECIR:

Entonces, Teo ha alcanzado sus metas de peso y actividad física. Su nivel de azúcar en la sangre está en el rango normal ahora y ha reducido su riesgo de presentar diabetes tipo 2.

### PREGUNTAR:

Además de comer bien, ¿qué puede hacer Teo para seguir con estos beneficios? ¿Cómo puede mantener el peso que ha perdido y seguir con los niveles normales de azúcar en la sangre?

### RESPONDER:

Él puede mantenerse activo.

# Mantenerse activo para prevenir el T2

## DECIR:

Mantenerse activo tiene otros beneficios.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunos otros beneficios de mantenerse activo? ¿Qué beneficios han experimentado ustedes por mantenerse activos? ¿Por qué quieren mantenerse activos?

## HACER:

Comparta lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- Mejor descanso y estado de ánimo
- Mejor equilibrio y flexibilidad
- Reducción de la presión arterial y del colesterol
- Menor riesgo de ataques cardíacos y de accidentes cerebrovasculares (derrames cerebrales)
- Niveles más bajos de estrés
- Más energía
- Músculos más fuertes

# Cómo superar los desafíos



Tiempo estimado: 15 minutos

Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 3 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, utilice la segunda parte de la historia de Teo para presentar formas de superar o tener éxito frente a los desafíos para mantenerse activo.

## La historia de Teo, parte 2 (5 minutos)

### DECIR:

Conversaremos sobre algunos desafíos que ustedes pueden enfrentar cuando tratan de mantenerse activos y las estrategias para superarlos. Mantenerse activo puede ser un desafío. Pero mantenerse activo a largo plazo también puede ser un desafío. Los eventos de la vida pueden interponerse en el camino. Y con el tiempo también pueden sentirse menos motivados. Como consecuencia, podrían volver a sus viejos hábitos.

Vamos a ver cómo le fue a Teo. Por favor, miren la parte de “La historia de Teo. Parte 2” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Teo. Parte 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la “Historia de Teo. Parte 2”.

### PREGUNTAR:

¿Cuáles son los desafíos que enfrenta Teo para mantenerse activo?

# Cómo superar los desafíos

## RESPONDER:

Desde que su esposa comenzó a ir a clases de noche, es difícil que Teo pueda encontrar tiempo para estar activo porque ahora tiene dos noches más a la semana en las que se hace cargo de preparar la cena para su familia. Además, ha cumplido su meta de bajar de peso, por lo que se siente menos motivado.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son los desafíos que ustedes podrían enfrentar para mantenerse activos a largo plazo?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus ideas en la ventana de chat o a “levantar la mano” en la herramienta de conferencias web.

## Superar los desafíos (10 minutos)

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Superar los desafíos” en la página 4 de la Guía del participante. Estos son algunas muestras de desafíos y ejemplos o formas para tener éxito.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Superar los desafíos” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas otras formas de tener éxito ante estos desafíos?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o a “levantar la mano” en la herramienta de conferencias web.

# Cómo superar los desafíos

## HACER:

Anime a los participantes a compartir sus ideas en la columna “Otras formas de tener éxito”.

Comparta lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

**Me siento menos motivado.**

- Planee con anticipación.
- Hágalo divertido.
- Encuentre un compañero o una pareja para entrenar.

**Tengo menos tiempo debido a cambios en mi vida.**

- Camine para llegar a algún lugar.
- Pida ayuda.

**Tengo menos dinero debido a cambios en mi vida.**

- Haga actividades gratuitas.
- Compre ropa y artículo deportivos en oferta.

**El clima hace difícil caminar afuera.**

- Vístase para el clima.
- Camine por un centro comercial.

**Estoy lesionado.**

- Encuentre otra forma de estar activo.
- Sea más activo a lo largo del tiempo.
- Pregúntele a su médico sobre otras opciones para mantenerse activo.

# Cómo superar los desafíos

- A ninguno de mis familiares o amigos les gusta hacer nada activo, así que no tengo la oportunidad de hacer ejercicio.
  - Explíquelas a sus amigos y familiares su interés por la actividad física. Pídale que apoyen sus esfuerzos.
  - Invite a sus amigos y familiares a que hagan ejercicio con usted. Planee actividades sociales que incluyan ejercicio.
  - Haga amistades nuevas con personas físicamente activas. Únase a algún grupo, como por ejemplo la YMCA, o a un club de baile o de excursión.
- No tengo acceso a senderos para trotar, a piscinas, a caminos para bicicleta, etc.
  - Escoja actividades que no necesiten muchas instalaciones o equipo, como caminar, trotar o saltar la cuerda.
  - Identifique recursos convenientes y económicos que estén disponibles en su comunidad (por ejemplo, programas de educación comunitaria, programas de parques y recreación o programas en sus centros de trabajo).

## DECIR:

Siempre que se enfrenten a un desafío para mantenerse activos, asegúrense de consultar esta página para ver ejemplos de cómo pueden superar esos desafíos y mantener sus hábitos saludables.

# ¡Mire cuánto ha logrado!



Tiempo estimado: 15 minutos  
Métodos: conversación con facilitador

Página 8 de la Guía del participante

Los participantes participarán en una actividad de grupo para reflexionar sobre sus experiencias personales para mantenerse activos.

## DECIR:

Terminemos viendo cuánto han logrado con su actividad física desde que comenzaron este programa. Por favor, miren la parte de “¡Mire cuánto ha logrado!” en la página 8 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “¡Mire cuánto ha logrado!” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

En grupos pequeños, conversarán sobre sus experiencias personales para mantenerse activos.

## HACER:

Repase las instrucciones para esta actividad tal como se brindan en la Guía del participante. Cada grupo responderá las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de actividades hacía cuando comenzó este programa? ¿Qué tipo de actividades hace ahora?
- ¿Cuántos minutos al día estaba activo cuando comenzó este programa? ¿Cuántos minutos al día está activo ahora?
- ¿Cómo se sentía acerca de estar activo cuando comenzó este programa? ¿Cómo se siente acerca de estar activo ahora?



Si no es posible dividir a los participantes en pequeños grupos para las sesiones virtuales, haga la actividad con todos como un solo grupo.

# ¡Mire cuánto ha logrado!

## HACER:

Reparta tareas de grupo y haga que comiencen las reuniones de los grupos pequeños. Deles a los participantes una hora exacta para reunirse nuevamente con el grupo completo. Únase a una o más sesiones de grupo para facilitar las conversaciones.

Cuando los grupos hayan completado la actividad, pídale a un voluntario de cada grupo que haga un breve resumen de lo que se conversó en su grupo.

## DECIR:

Algunos de ustedes han alcanzado su meta de actividad física. Algunos aún están esforzándose para alcanzarla. No hay problema. Lo importante es que mantenerse activos forme parte de sus rutinas normales. Cuando formen un hábito y lo mantengan, ese hábito se convertirá en parte de sus rutinas naturales.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que ustedes quieran hacer a su rutina nueva? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre mantenerse activos.

Cuando pongan en práctica su rutina nueva, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Dé a los participantes algunos minutos para hacer su nuevo plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página 9 de la Guía del participante

## DECIR:

Desde ahora hasta nuestra próxima sesión, por favor sigan completando la parte de “Superar los desafíos” en la página 4 de la Guía del participante. Escriban sus propias ideas en la columna titulada “Otras formas de tener éxito”. Marquen todas las ideas que prueben.

También me gustaría que completen la parte “Cómo me mantendré activo” en la página 9. Piensen sobre por qué quieren mantenerse activos a largo plazo. También piensen en los desafíos que podrían enfrentar y cómo superarlos. Por favor, miren la parte de “Consejos para mantenerse activo todos los días”, en la página 10 de la Guía del participante para tener ideas.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy conversamos sobre mantenerse activo a largo plazo. Hablamos de lo siguiente:

- Algunos beneficios de mantenerse activo.
- Algunos desafíos para mantenerse activo y las estrategias para superarlos.
- Cuánto han logrado desde que comenzaron este programa.

## CONVERSAR:

En la próxima sesión, hablaremos de lo que intentaron en casa, incluso sobre cómo les fue con su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 13: Hágase cargo de sus pensamientos

### Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Hacernos cargo de nuestros pensamientos nos puede ayudar a controlar las decisiones que tomemos para proteger la salud y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo les muestra a los participantes cómo pueden remplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Explicar cómo remplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos.
- Practicar cómo remplazar un pensamiento negativo con un pensamiento útil o positivo.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre hacerse cargo de sus pensamientos. Estos son algunos ejemplos de mensajes que usted puede enviar a los participantes para este módulo:
  - Una semana antes: “Manejar lo que come y bebe, su actividad e incluso el sueño puede ser un desafío a veces. ¿Sabían que la forma en que pensamos puede hacerlo más fácil o más difícil? Únanse a nuestra siguiente reunión donde exploraremos diferentes formas de pensar sobre nuestras situaciones. Traigan 12 fichas (tarjetas) para una de nuestras actividades. ¡Esta sesión será divertida y de mucho beneficio para todos!”
  - Uno a dos días antes: “¡Al remplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos, ustedes pueden mantenerse en el camino para lograr mejores resultados para su salud! En nuestra próxima sesión, estaremos participando en una actividad grupal para explorar esto más. Traigan 12 fichas (tarjetas) para esta actividad. ¡Los veré pronto!”
- Para ahorrar tiempo, considere imprimir por adelantado las fichas con los pensamientos negativos para la actividad grupal “Cambiar los pensamientos negativos”.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre cuidar sus pensamientos. Estos son unos ejemplos de mensajes que puede publicar:

- “¡Recuerden darse cuenta de cómo están pensando! ¿Están poniendo excusas o encontrando soluciones? ¿Están prestando atención a las palabras que usan para describirse a sí mismos, o se están fijando en lo que han conseguido, aunque sea algo pequeño? ¡Ustedes tienen las herramientas para remplazar esos pensamientos negativos con mensajes útiles y positivos!”
- “¿Han encontrado una manera eficaz de frenar sus pensamientos negativos? Algunas personas usan una palabra o frase o incluso una imagen. Compartan qué les funciona a ustedes; ¡alguien del grupo puede querer internarlo!”

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
Pensamientos negativos vs. pensamientos útiles o positivos	Página 5	14 minutos
Remplace pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos	Página 8	30 minutos
Planificar para tener éxito	Página 13	5 minutos
Resumen y cierre	Página 14	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del  
participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de [inserte el nombre de la organización].

Hoy hablaremos de hacerse cargo de sus pensamientos para apoyar sus metas de salud.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Hacerse cargo de sus pensamientos los puede ayudar a controlar las decisiones que tomen para proteger su salud y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- La diferencia entre pensamientos negativos y pensamientos útiles o positivos
- Cómo remplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Pensamientos negativos vs. pensamientos útiles o positivos



Tiempo estimado: 14 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión introduce los conceptos de pensamientos “negativos” y pensamientos “útiles o positivos”, y el efecto que cada uno tiene en la toma de decisiones y el comportamiento. Use “La historia de Ana” para conversar sobre la diferencia entre los pensamientos negativos y los pensamientos útiles o positivos. Luego hablaremos sobre formas en las que puede prevenir pensamientos negativos.

## La historia de Ana (14 minutos)

### DECIR:

Hablemos sobre la diferencia entre los pensamientos negativos y útiles o positivos.

### CONVERSAR:

- ¿Cómo creen que los pensamientos negativos afectan sus metas de alimentación y actividad física?
- ¿Cómo creen que los pensamientos útiles o positivos apoyan sus metas de alimentación y actividad física?

### HACER:

Comparta lo siguiente (si los participantes no los mencionan):

- Los pensamientos negativos pueden afectar sus metas de alimentación y actividad física al aumentar su riesgo de presentar diabetes tipo 2.
- Por otra parte, pensamientos útiles o positivos ayudan a alcanzar sus metas. Por lo tanto, reducen su riesgo de presentar diabetes tipo 2.

### DECIR:

Por favor, miren “La historia de Ana.” en la página 2 de la Guía del participante.

# Pensamientos negativos vs. pensamientos útiles o positivos



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “La historia de Ana” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué pensamientos negativos tiene Ana al principio?

## **RESPONDER:**

“Uf, el clima está malo. No haré mi caminata hoy y le diré a mi prima Cristina que puede caminar sola”.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué es lo próximo que Ana hace?

## **RESPONDER:**

Ana recuerda que bien le iba manteniéndose activa. ¡Caminar cada día con su prima se ha convertido en parte de su rutina y ella está tan orgullosa de sí misma!

## **DECIR:**

Por eso, Ana comienza con un pensamiento negativo: no hacer su caminata. Luego, ella PARA y recuerda su éxito, que bien se siente al hacerlo y cómo la ha ayudado a pasar más tiempo con su prima Cristina y sus sobrinos. Ella sabe que está construyendo un nuevo hábito para mantenerse activa.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué pensamiento útil o positivo tiene Ana para remplazar el pensamiento negativo de no hacer su caminata?

## **RESPUESTA:**

“Está lloviendo, por lo que en vez de salir a caminar, voy a hacer ejercicios de silla en la casa”.

# Pensamientos negativos vs. pensamientos útiles o positivos

## **DECIR:**

Entonces, Ana se dice a sí misma: “Sí, está lloviendo. Pero eso no me va a impedir alcanzar mi meta de actividad física. De todas formas haré actividad, solo que la haré adentro”.

## **HACER:**

Asegúrese de que los participantes entiendan la diferencia entre pensamientos negativos y pensamientos útiles o positivos antes de continuar con la próxima sección. Por ejemplo, verifique si entendieron al preguntar por ejemplos adicionales de pensamientos útiles o positivos de Ana.

Hable sobre los “Consejos para manejar los pensamientos negativos” bajo “La historia de Ana”.

# Remplace los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos



Tiempo estimado: 30 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador, actividad grupal

Página 4 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión habla sobre cómo identificar los tipos de pensamientos negativos, cómo pararlos y cómo remplazarlos con pensamientos útiles o positivos.

Nota: No necesita cubrir todos los tipos de pensamientos negativos en esta sesión. Escoja los tipos que sean más relevantes para su grupo.

## Tres pasos para reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos (5 minutos)

### CONVERSAR:

Si tuvieran un hábito o pensamiento negativo que quisieran cambiar para poder mejorar su salud, ¿cuál sería?

### DECIR:

Hemos hablado de la diferencia entre pensamientos negativos y pensamientos útiles o positivos. Ahora hablemos sobre cómo remplazar los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos.

Por favor miren la parte de “Tres pasos para remplazar los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Tres pasos para remplazar los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Remplace los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos



## HACER:

Use la infraestructura de “Tres pasos para remplazar los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos” para hablar sobre cómo identificar pensamientos negativos, ponerles el freno y en su lugar tener pensamientos útiles o positivos. Haga una pausa después de cada paso para darles a los participantes un momento para usar el espacio provisto en la Guía del participante para escribir sus pensamientos y preguntas.

## Cambiar los pensamientos negativos (25 minutos)

### DECIR:

Por favor miren la parte de “Cambiar los pensamientos negativos” en la página 5 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Cambiar los pensamientos negativos” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Reconocer el tipo de pensamiento negativo nos puede ayudar a convertirlo en un pensamiento útil o positivo. Veamos cada tipo de pensamiento.

## HACER:

Repase y explique los 6 tipos de pensamientos negativos en la lista de la página 5 en la Guía del participante:

- Todo o nada
- Inventar excusas
- Filtrar
- Etiquetarse (términos usados para describirse a uno mismo)
- Comparar
- Pesimista

# Remplace los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos

## DECIR:

Ahora, participemos en una actividad para aprender más sobre cómo reconocer estos tipos de pensamientos negativos y cómo cambiarlos.

Miren los ejemplos de pensamientos negativos en la página 4 de la Guía del participante. Saquen 12 fichas (tarjetas). Escriban cada pensamiento negativo en una ficha (un pensamiento negativo por ficha).

## HACER:

Indique a los participantes que mezclen las fichas y las pongan mirando hacia abajo. Pídale a un voluntario que escoja una de las fichas para leerla en voz alta al grupo. Luego, pídale a todos los participantes que encuentren esa ficha en su paquete.

Use el pensamiento negativo que escogió el participante para guiar la conversación sobre ese tipo de pensamiento negativo. Primero, pregúntele a los participantes qué tipo de pensamiento es (todo o nada, inventar excusas, filtrar, etiquetarse, comparar, pesimista). Luego, haga que los participantes piensen en ideas para remplazar el pensamiento negativo con un pensamiento útil o positivo. Haga que los participantes escriban estas ideas en la parte de atrás de sus fichas.

Repita este proceso para los pensamientos negativos que quedan.

Use los puntos de discusión de abajo como una guía.

## CONVERSAR:

### Todo o nada:

- No puedo comer helado nunca más.
- El ejercicio es aburrido.

¿Cuáles son algunos pensamientos útiles que pueden remplazar estos pensamientos de todo o nada? Comparta los siguientes ejemplos si los participantes no los mencionan:

- Puedo comer helado de vez en cuando.
- Cuando coma helado, mediré la cantidad que coma.
- Puedo cambiar el helado por yogur o un sorbete.
- Haré ejercicios con un amigo o un familiar.
- Continuaré probando nuevas actividades hasta que encuentre una que me guste.

# Remplace los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos

## Inventar excusas:

- Hace mucho frío (o calor) afuera para salir a caminar.
- No puedo lograr mis metas de alimentación porque mi mamá sigue haciendo sus famosas empanadas.

¿Cuáles son algunos pensamientos útiles o positivos que pueden remplazar estas excusas?  
Comparta los siguientes ejemplos si los participantes no los mencionan:

- Me vestiré de acuerdo con el clima y saldré a caminar de todas formas.
- Haré ejercicios adentro hoy.
- Solo me comeré una empanada la próxima vez en lugar de comer tres y, si todavía tengo hambre, me comeré una taza de frutas.
- Invitaré a mi mamá a cocinar algo saludable juntos.

## Filtrar:

- Nadie más apoya mi estilo de vida saludable.
- No he mantenido mi plan de alimentación saludable para nada esta semana.

¿Y qué tal si pudieran cambiar de un filtro “malo” a uno “bueno” y enfocarse en lo bueno?  
¿Cuáles son algunos pensamientos de “filtros buenos” que les vienen a la mente?

Comparta los siguientes ejemplos si los participantes no los mencionan:

- Mi amiga Mariela me apoya.
- Voy a pedir más apoyo.
- Me mantuve comiendo alimentos nutritivos cuatro de siete días.
- Tengo un plan para mantenerme en el camino hacia mis metas en el futuro.

## Colocar etiquetas:

- Soy tan débil.
- Soy el peor cocinero del mundo.

¿Pueden pensar en algunos pensamientos útiles o positivos para remplazar esos pensamientos de autoculpa?

Comparta los siguientes ejemplos si los participantes no los mencionan:

- Ahora puedo subir las escaleras sin quedarme sin aire.
- Encontré una nueva ruta para caminar y ahora voy a hacer caminatas más largas.
- A mi hija le gustó el pescado que horneé anoche.
- Continuaré aprendiendo más sobre cómo cocinar.
- Ahora sé cómo cocinar y puedo hacer platos saludables y muy deliciosos.

# Remplace los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos

## Comparar:

- Cesar ha perdido mucho más peso que yo.
- Mariela es mucho más fuerte que yo.

¿Quién puede pensar en un pensamiento útil o positivo para remplazar los pensamientos comparativos?

Comparta los siguientes ejemplos si los participantes no los mencionan:

- Mi pérdida de peso ha disminuido, por lo que le preguntaré a Cesar por algunos consejos.
- Me gustaría ser más fuerte; voy a intentar usar una banda de resistencia.

## Pesimista:

- Yo solo sé que me voy a lastimar. Después no voy a poder hacer ejercicio.
- Yo solo sé que me va a dar diabetes tipo 2 debido a que mis padres lo tenían.

¿Quién puede sugerir un pensamiento útil o positivo para remplazar los pensamientos pesimistas?

Comparta los siguientes ejemplos si los participantes no los mencionan:

- Tomaré medidas para hacer ejercicio de manera segura.
- Si me lastimo, encontraré la manera de mantenerme activo.
- Yo sé mucho más que mis padres sobre cómo prevenir la diabetes tipo 2.
- Haré lo posible para prevenir la diabetes tipo 2.

## DECIR:

Cuando los pensamientos negativos entran en su mente, es importante que recuerden que bien les ha ido y que lejos han llegado en su recorrido para prevenir la diabetes tipo 2. Puede tomarles tiempo remplazar o cambiar pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos. Pero continúen practicando y se convertirá en un hábito.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También, tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre hacerse cargo de sus pensamientos.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Entre ahora y la próxima sesión, me gustaría que practiquen hacerse cargo de sus pensamientos. Sigan los “Tres pasos para remplazar los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos” en la página 4. Pueden usar los “Consejos para manejar los pensamientos negativos” en la página 3 para obtener ideas.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar los “Tres pasos para reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy conversamos sobre cómo hacernos cargo de nuestros pensamientos puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hemos hablado de lo siguiente:

- La diferencia entre pensamientos negativos y pensamientos útiles o positivos.
- Cómo remplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos.

# Resumen y cierre



## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y su Diario del plan de acción a la próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 14: Retome el camino

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Aprender a retomar el camino para lograr nuestras metas de alimentación y actividad física luego de un desvío es una parte importante de desarrollar hábitos que podamos mantener. Este módulo les enseña a los participantes qué deben hacer cuando se desvíen del camino hacia sus metas.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Explicar cómo retomar el camino para lograr sus metas de alimentación y actividad física, y prevenir desvíos similares en el futuro al realizar lo siguiente:
  - Mantenerse positivos
  - Seguir los cinco pasos para resolver problemas

## Qué hacer

Además de la lista para la sesión, usted también va a querer hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o redes sociales para prepararlos y motivarlos para la siguiente sesión sobre retomar el camino. Estos son algunos ejemplos de mensajes que usted puede enviar a los participantes para este módulo:
  - Una semana antes: “Gracias por unirse el [día de la semana en que se dio la última sesión]. Todos tenemos momentos en que no alcanzamos nuestra meta. ¡Únanse a nuestra siguiente reunión para aprender cómo recuperarse y retomar el camino!”
  - Uno a dos días antes: “No olviden unirse a nuestra próxima reunión el [día de la semana cuando la próxima sesión se llevará a cabo] para averiguar cómo pueden retomar el camino después de desviarse de un plan de alimentación y actividad física. Hablaremos sobre maneras en que podrán manejarlo para que no se detenga su progreso”.
- Si corresponde, organice el número apropiado de reuniones virtuales en su herramienta de conferencia web para que haya de dos a tres participantes por grupo para la actividad grupal de los “Cincos pasos para resolver problemas”.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para continuar la conversación sobre retomar el camino. Aquí hay algunos ejemplos de mensajes para compartir:
- “¡Hola! Espero que hayan disfrutado nuestra sesión del [día de la semana en que se dio la última sesión]. ¿Han comenzado su plan de acción para esta semana? De ser así, ¿cómo sienten que les está yendo? ¿Los está ayudando a mantenerse al día? Si no han hecho su plan, todavía tienen tiempo. ¡Comiencen hoy!”
  - “Recuerden que aunque se desvían del camino hacia sus metas de alimentación y actividad física de vez en cuando, ustedes pueden recuperarse. ¡Manténganse positivos y usen los cinco pasos para resolver problemas para retomar el camino!”

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minutos
Todos se desvían del camino	Página 6	9 minutos
Mantenerse positivo y resolver los problemas	Página 7	35 minutos
Planificar para tener éxito	Página 14	5 minutos
Resumen y cierre	Página 15	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: discusiones con facilitador

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de [inserte el nombre de la organización].

Hoy vamos a hablar sobre retomar el camino hacia sus metas de alimentación y actividad física después de un desvío.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta para mí sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que probaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor miren el “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Es normal desviarse de vez en cuando de sus metas de alimentación y actividad física. Hoy, hablaremos sobre lo siguiente:

- Cómo retomar el camino para lograr sus metas de alimentación y actividad física, y cómo prevenir desvíos similares en el futuro al realizar lo siguiente:
  - Mantenerse positivo
  - Seguir los cinco pasos para resolver problemas

Por último, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Todos se desvían del camino



Tiempo estimado: 9 minutos  
Métodos: presentación, discusiones con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Use la historia de Pepe para hablar sobre cómo todos a veces se desvían de sus metas de alimentación y actividad física.

## La historia de Pepe, parte 1 (9 minutos)

### DECIR:

Ustedes han estado haciendo un buen trabajo manteniéndose en el camino hacia sus metas de alimentación y actividad física. Pero es posible que enfrenten momentos cuando no lleguen a su meta durante una semana o dos. Esto se llama un desvío y es algo muy normal. Veamos un ejemplo. Por favor vayan a “La historia de Pepe. Parte 1” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “La historia de Pepe. Parte 1” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la Parte 1 de “La historia de Pepe”. Luego tengan una discusión.

### CONVERSAR:

¿De qué maneras se identifican ustedes con Pepe? ¿Qué tipos de cosas no se dan como esperaban, salen mal o fallan? ¿Cómo se sienten cuando les pasa eso?

¿Cuál es la diferencia entre ustedes y Pepe? Piensen en un momento en que retomaron el camino. ¿Cómo los hizo sentir eso?

### HACER:

Deles tiempo a los participantes para que compartan sus retos y emociones personales.

# Mantenerse positivo y resolver los problemas



Tiempo estimado: 35 minutos

Métodos: presentación, discusiones con facilitador, actividad de grupo

Página 3 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes aprenden sobre cómo mantenerse positivos y actuar para retomar el camino hacia sus metas de alimentación y actividad física.

## DECIR:

Es importante recordar que desviarse es normal. Ustedes no están solos y no son un fracaso porque tuvieron un mal día o incluso una mala semana o dos. Desviarse de una meta solo tiene importancia si ustedes permiten que se vuelva algo importante. No se den por vencidos y no se dejen llevar por los pensamientos negativos. Es importante que se mantengan positivos y enfocados en sus metas a largo plazo. Recuerden que también pueden buscar apoyo de sus amigos y familiares.

## HACER:

Mencione algunos ejemplos de éxito que los participantes mencionaron durante la discusión sobre la historia de Pepe.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son algunas cosas positivas que pueden decirse a sí mismos cuando se dan cuenta de que se han desviado de su meta?

## RESPONDER:

Las posibles respuestas de los participantes pueden incluir:

- He avanzado mucho.
- Puedo retomar el camino.
- Eso fue lo que hice pero no es quien soy.
- Esta es una oportunidad para aprender y crecer.
- Puedo resolverlo si me lo propongo.
- Mi familia y mis amigos me ayudarán.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana del chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

# Mantenerse positivo y resolver los problemas



## La historia de Pepe, parte 2 (5 minutos)

### DECIR:

Volvamos a ver “La historia de Pepe” y veamos lo que él hace. Por favor miren “La historia de Pepe, parte 2” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “La historia de Pepe, parte 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de Pepe. Parte 2”. Luego tengan una discusión.

### DECIR:

Pepe hace lo que hemos estado hablando. Él sabe que se ha desviado, pero también sabe que no es inusual. Se dice a sí mismo que aunque se ha desviado por un momento, puede recuperarse. Pepe decide permanecer positivo y actuar para retomar el camino y evitar desvíos similares en el futuro. Compartió cómo se sentía con su esposa, y ella lo motivó y apoyó. También usó los pasos para resolver problemas. Miremos estos pasos y veamos cómo los pueden ayudar cuando necesiten retomar el camino.

## Cinco pasos para resolver problemas (25 minutos)

### DECIR:

Por favor miren los “Cinco pasos para resolver problemas” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Cinco pasos para resolver problemas” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Mantenerse positivo y resolver los problemas

## DECIR:

Hay cinco pasos para resolver problemas:

1. Describir su problema.
2. Encontrar soluciones.
3. Escoger la mejor opción.
4. Diseñar un plan de acción.
5. Probar el plan.

Hablaremos sobre cada uno de estos pasos y los veremos a través de la situación de Pepe. Escriban las respuestas de nuestra conversación en la Guía del participante.

El primer paso es describir claramente el problema. ¿Qué sucedió que lo desvió? También tienen que identificar qué provocó el problema.

Miren la sección titulada “Paso 1: Describir su problema.” Primero, Pepe describe claramente sus problemas. Él se da cuenta de que está haciendo dos cosas que lo han desviado.

## PREGUNTAR:

¿Qué hizo Pepe que lo llevó a desviarse?

## RESPONDER:

Problema 1: no comió un almuerzo saludable cada día.

Problema 2: no realizó suficiente actividad física cada día.

## PREGUNTAR:

Pepe también piensa en lo que provocó estos desvíos y se da cuenta de que ambos problemas tienen el mismo origen. ¿Qué creen que fue?

## RESPONDER:

Pepe necesita reorganizar su horario con los cambios recientes.

# Mantenerse positivo y resolver los problemas

## DECIR:

Su preocupación por su suegra, su nuevo horario de trabajo y hacerse cargo de más tareas de la casa sin reorganizar su horario de cada día es el origen de sus problemas. Empezaba a trabajar más temprano y trabajaba en su hora de almuerzo, lo que lo llevó a comer almuerzos que no eran saludables y a no poder realizar suficiente actividad física como debería.

Una vez que podamos describir nuestro problema, el segundo paso es encontrar soluciones para resolverlo. Recuerden que ambos problemas de Pepe tienen el mismo origen o causa: él necesita reorganizar su horario.

Ahora, trabajarán en grupos para discutir algunas ideas sobre qué puede hacer Pepe para manejar estos cambios. Escriban sus ideas bajo “Paso 2: Encontrar soluciones” en la página 5 de la Guía del participante.



Si no es posible dividir a los participantes en parejas para las sesiones virtuales, haga que los participantes sean los que dirijan la actividad.

## HACER:

Comparta las tareas para cada grupo y comience las reuniones de grupos pequeños. Luego, dé a los participantes una hora exacta para que se reúnan nuevamente todos juntos.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son algunas formas en las que Pepe puede manejar mejor su tiempo para tratar los cambios en su vida?

## RESPONDER:

Las posibles respuestas de los participantes pueden incluir:

- Preguntarle a su jefe si puede mantener su horario de trabajo anterior mientras su suegra se recupera.
- Levantarse 30 minutos antes para realizar actividad física durante 15 minutos antes de salir al trabajo.
- Pensar de qué manera puede trabajar durante el almuerzo y aun así lograr sus metas de salud.

# Mantenerse positivo y resolver los problemas

## DECIR:

Sin embargo, seamos realistas. Supongamos que a Pepe se le hace difícil ajustarse a su nuevo horario y le pregunta a su jefe si puede regresar a su horario de trabajo anterior, y el jefe le dice que no es posible. Pepe podría sentirse como que tiene que escoger si de verdad puede mantener sus metas de salud o si en vez de eso debe enfocarse en su trabajo y otras responsabilidades. Veamos los pros y los contras.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son los pros y los contras si Pepe deja a un lado sus metas por ahora y se enfoca en su trabajo?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar la pizarra digital o la función del chat de grupo para escribir sus respuestas. O pídale que “levanten la mano” de la herramienta de conferencias web, si existe la opción.

## HACER:

Comparta lo siguiente (si no lo mencionan los participantes):

Pros:

- Pepe podría mantener su trabajo.

Contras:

- Pepe sube de peso.
- Pepe no realiza suficiente actividad física.
- Pepe come alimentos no saludables.
- La salud de Pepe se afecta y no puede cuidar a su familia.

Por un lado, los participantes pueden decir que Pepe no debe dejar a un lado sus metas mientras ayuda a su familia. Por otra parte, los participantes pueden decir que Pepe debería enfocarse en su trabajo. En este caso, hable sobre cómo Pepe puede identificar pequeños cambios para hacer hasta que pueda regresar a su rutina saludable.

## CONVERSAR:

Ahora, enfoquémonos en dos preguntas más bajo el Paso 2.

Digamos que Pepe necesita entrar más temprano e incluso trabajar durante el almuerzo. ¿Cómo puede asegurarse de comer un almuerzo saludable y realizar suficiente actividad cada día?

# Mantenerse positivo y resolver los problemas

## HACER:

Comparta lo siguiente (si no lo mencionan los participantes):

Para asegurarse de comer un almuerzo saludable cada día, Pepe debería:

- Preparar su almuerzo la noche anterior o en el fin de semana
- Guardar y tener refrigerios saludables en el trabajo
- Intentar comprar alimentos que pueda empacar fácilmente, como frutas y yogur

Para asegurarse de realizar suficiente actividad física cada día, Pepe debería:

- Usar las escaleras en vez del ascensor
- Montar su bicicleta al trabajo
- Estacionarse en la parte más lejana del aparcamiento o bajarse dos paradas antes cuando tome el autobús
- Caminar con su esposa y sus hijos en la noche después de la cena

## DECIR:

Una vez que encontramos soluciones para resolver nuestros problemas, el tercer paso es escoger las mejores opciones. Escriban las mejores opciones bajo el “Paso 3: Escoger la mejor opción” en la página 5 de la Guía del participante.

## CONVERSAR:

Pensamos en muchas opciones buenas para Pepe. ¿Cuáles creen que fueron las mejores?

## HACER:

Trabajen juntos para escoger las cosas que Pepe puede hacer la siguiente semana.

## DECIR:

Una vez hayan escogido las mejores opciones para resolver su problema, el cuarto paso es diseñar un plan de acción para poner esas opciones en práctica. Esto es algo que ustedes han estado haciendo desde que comenzó “Prevenga el T2”, por lo que estoy seguro de que ya son muy buenos en esto.

Miren el “Paso 4: Diseñar un plan de acción” en la página 6 de la Guía del participante. Encontrarán una página con una copia de un plan de acción en blanco como lo han estado usando. En un minuto, voy a dividirlos en los mismos grupos que estaban para hacer un plan de acción para Pepe para resolver el Problema 1.

# Mantenerse positivo y resolver los problemas

## PREGUNTAR:

¿Cuál es la primera meta de Pepe?

## RESPONDER:

Comer un almuerzo saludable cada día.

## DECIR:

Por favor escriban “Comer un almuerzo saludable” al lado de “Entre ahora y la próxima sesión, mi meta es \_\_\_\_.” Ahora escribamos dos opciones que escojamos para Pepe para Acción 1 y Acción 2.

## HACER:

Haga que los participantes se dividan en los mismos grupos pequeños para trabajar en un plan de acción para Pepe. Dígales que llenen el resto del plan de acción (dónde, por cuánto tiempo, retos y maneras de vencer). Dé a los participantes el tiempo exacto para volverse a reunir como grupo completo.



Si dividir a los participantes en grupos pequeños no es posible para las sesiones virtuales, haga la actividad con el grupo entero.

## HACER:

Haga que cada grupo comparta su plan de acción para Pepe y ofrezca felicitaciones y guía según sea necesario.

## DECIR:

Una vez hayan hecho el plan de acción, el quinto paso es probarlo.

## La historia de Pepe, parte 3 (1 minuto)

Veamos cómo le fue a Pepe. Por favor miren “La historia de Pepe. Parte 3” en la página 6 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “La historia de Pepe. Parte 3” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea (o pida a un voluntario que lea) “La historia de Pepe. Parte 3.”

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario de plan de acción. Dedicuemos los próximos minutos a hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus nuevas rutinas? ¿Están listos para una rutina nueva?

Además, tengan en cuenta lo que discutimos hoy sobre retomar el camino.

A medida que prueben y practiquen su rutina nueva, asegúrese de agregar lo siguiente para que sea automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, completen estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando sigan su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página 7 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Entre ahora y la próxima sesión, me gustaría que completen “Retome el camino” en la página 7 de la Guía del participante. Por favor piensen sobre los problemas que han provocado o podrían provocar que ustedes se desvíen del camino hacia sus metas de alimentación y actividad física. Escojan uno de estos problemas. Luego manténganse positivos y usen los cinco pasos para resolver problemas.

## HACER:

Responda las preguntas cuando sea necesario.

## DECIR:

Hemos llegado al final de nuestra reunión. Hoy discutimos cómo retomar el camino hacia sus metas de alimentación y actividad física, y cómo prevenir desvíos similares en el futuro al realizar lo siguiente:

- Mantenerse positivo
- Usar los cinco pasos para resolver problemas

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa, y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluir temas específicos que se presentarán en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y su Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

## Módulo 15: Busque apoyo

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Obtener el apoyo de otras personas es una parte importante de tener los recursos necesarios para realizar cambios duraderos. Este módulo enseña a los participantes cómo obtener apoyo para su estilo de vida saludable.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar cómo obtener apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo; grupos, clases y clubes; organizaciones comunitarias y religiosas; y profesionales de la salud y otros.

### Consejos

- ✓ Dígales a su familia, a sus amigos y a sus compañeros de trabajo lo que está haciendo y por qué lo está haciendo. Y dígales cómo apoyar sus esfuerzos para prevenir la diabetes tipo 2 mientras se alimenta de manera saludable y hace más actividad física.
- ✓ Pregunte en su biblioteca local, centro de recreación, centro comunitario, organizaciones religiosas o centro para personas mayores sobre grupos, clases, recursos en línea y clubes que apoyen su estilo de vida saludable.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y motivarlos para esta próxima sesión sobre cómo obtener apoyo. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:

- Una semana antes: “Puede ser difícil llevar un estilo de vida saludable sin apoyo. Nuestra próxima sesión les brindará los consejos que necesitan para obtener apoyo. ¡Espero tener muchas conversaciones sobre este tema!”
- Uno a dos días antes: “¡Se acerca nuestra próxima sesión sobre cómo obtener apoyo! Conversaremos sobre cómo obtener el apoyo de las personas en su vida es importante para lograr y mantener un estilo de vida saludable”.

- Si fuera necesario, use su herramienta de conferencias web para configurar con anticipación el número de salas de grupos virtuales que necesitará, de manera que haya dos participantes por grupo para la actividad “Practique cómo obtener apoyo”.

## Durante esta sesión:

- Recopile una lista de grupos, clases y clubes locales o en línea en los que los participantes puedan estar interesados y que apoyen un estilo de vida saludable.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para continuar la conversación sobre cómo obtener apoyo. Estos son unos ejemplos de unos mensajes que puede publicar:

- “¡Recuerden! Obtener el apoyo de quienes los rodean es una excelente manera de mantener un estilo de vida saludable. ¿De qué manera han recibido apoyo desde nuestra última clase?”
- “¿Han utilizado alguno de los consejos desde nuestra última clase para iniciar la conversación sobre cómo pedir apoyo a familiares, amigos o compañeros de trabajo? ¿Qué funcionó o no funcionó tan bien?”

- En la página de redes sociales del grupo, publique la lista compilada de grupos, clases y clubes locales que los participantes compartieron durante la discusión sobre cómo obtener apoyo de grupos, clases y clubes.

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor, cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	10 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
Cómo obtener apoyo	Página 5	40 minutos
Planificar para tener éxito	Página 14	5 minutos
Resumen y cierre	Página 15	4 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 10 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión de [insertar nombre del programa]. Hoy hablaremos de cómo obtener apoyo para su estilo de vida saludable. Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Miren la parte “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Seamos realistas: no es fácil realizar cambios duraderos en el estilo de vida. Afortunadamente, no tenemos que hacerlo solos.

Obtener apoyo para su estilo de vida saludable es una parte importante de asegurarse de tener lo que necesitan para realizar cambios que puedan cumplir.

Hoy hablaremos sobre cómo obtener apoyo de las siguientes personas y organizaciones:

- Familia, amigos y compañeros de trabajo
- Grupos, clases y clubes
- Organizaciones comunitarias y religiosas
- Profesionales del cuidado de la salud

Por último, harán su nuevo plan de acción.

Piensen en un momento en el que tuvieron un gran trabajo que hacer. ¿Quién se los hizo más fácil? ¿Cómo? Hablaremos sobre cómo obtener este tipo de apoyos para el cambio de su estilo de vida. ¿Qué hay de las personas que tuvieron buenas intenciones, pero que no fueron realmente útiles? ¿Cómo fue eso? Hablaremos sobre cómo tratar eso también.

# Cómo obtener apoyo



Tiempo estimado: 40 minutos  
Métodos: discusión con facilitador,  
actividad de grupo

Página 2 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión se centra en la importancia de obtener el apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo para ayudar a mantener un estilo de vida saludable.

## La historia de Jaime (10 minutos)

### DECIR:

Han trabajado duro para realizar cambios saludables en su estilo de vida. Su familia, amigos y compañeros de trabajo pueden tener un gran impacto en esos esfuerzos, para bien o para mal.

Comencemos hablando de algunas formas en que la familia, los amigos y los compañeros de trabajo podrían interferir con su estilo de vida saludable. Esto no siempre es a propósito, pero sucede.

Veamos un ejemplo. Miren la “Historia de Jaime” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de la “Historia de Jaime” de la Guía del participante para que la vean todos los participantes.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) los dos primeros párrafos de la historia.

### CONVERSAR:

La familia, los amigos y los compañeros de trabajo de Jaime no sabían que estaban haciendo cosas que no apoyaban el estilo de vida saludable de Jaime. ¿Cómo podrían la familia, amigos y compañeros de trabajo de ustedes crear obstáculos en su estilo de vida saludable sin saberlo?

# Cómo obtener apoyo

## HACER:

Comparta lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- Comprar y cocinar productos no saludables
- Quejarse de los alimentos saludables que ustedes compren y cocinen
- Comer cosas poco saludables y ofrecérselas a ustedes
- Invitarlos a hacer cosas que impliquen sentarse o recostarse
- Hacer que les sea difícil encontrar tiempo para estar activos
- Negarse a hacer actividades con ustedes o alentarlos a que dejen de hacer cambios saludables en su estilo de vida
- Decirles que están bien como están, para que no necesiten cambiar
- Hacer que se les haga más difícil decir que no al ofrecerles un plato que les prepararon
- Hacer comentarios inútiles sobre cómo y qué están comiendo ustedes

## DECIR:

Ahora cambiemos esto.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas de las formas en que la familia, los amigos y los compañeros de trabajo podrían apoyar su estilo de vida saludable?

## HACER:

Comparta lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- Aceptar hacer actividades con ustedes
- Comprar y cocinar alimentos saludables
- Comer alimentos saludables y ofrecérselos a ustedes
- Animarlos a mantener su estilo de vida saludable
- Motivarlos cuando necesiten aliento
- Invitarlos a hacer cosas saludables
- Felicitarlos por ser activos
- Elogiar los alimentos saludables que compran y cocinan
- Decirles que están progresando mucho

# Cómo obtener apoyo

## DECIR:

Puede ser un desafío comenzar un nuevo estilo de vida saludable, pero encontrar formas de obtener el apoyo de su familia, amigos y compañeros de trabajo puede facilitar que lo mantengan.

Su familia, amigos y compañeros de trabajo se preocupan por ustedes y quieren que estén bien. Pero es posible que no comprendan lo que están haciendo o por qué lo están haciendo. O puede que no sepan cómo apoyar sus esfuerzos. Depende de ustedes decírselo.

Vuelvan a ver la “Historia de Jaime” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de la “Historia de Jaime” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) el resto de la historia de Jaime.

## CONVERSAR:

Jaime encontró formas de acercarse a su familia, a sus amigos y a sus compañeros de trabajo para que pudieran comprender su viaje. ¿Cómo pueden ustedes conseguir que su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo apoyen su estilo de vida saludable?

## Busque apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo (5 minutos)

## DECIR:

Miren “Busque apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “Cómo obtener apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

# Cómo obtener apoyo

## HACER:

Revise las ideas para comunicarse con familiares, amigos y compañeros de trabajo en busca de apoyo. Discuta las ideas que no se mencionaron en la discusión anterior.

Dirija a los participantes a las formas para iniciar la conversación en la parte inferior de la página.

## DECIR:

A continuación, se muestran algunos ejemplos de formas de iniciar una conversación con familiares, amigos y compañeros de trabajo.

## CONVERSAR:

¿De qué otras formas piensan que podrían iniciar la conversación con un miembro de la familia, un amigo o un compañero de trabajo?

## HACER:

Anime a los participantes a escribir sus ideas en el espacio provisto al final de la página.

Comparta lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- No me siento muy bien. Estoy cansado y agotado todo el tiempo. Necesito cuidarme.
- Quiero sentirme más seguro de mí mismo.
- No siento que tenga el control de lo que como.
- Necesito dar un buen ejemplo a mis hijos.

# Cómo obtener apoyo



## Practique cómo obtener apoyo (opcional) (10 minutos)

### DECIR:

Obtener el apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo requiere práctica. Practiquemos ahora mismo. Miren “Practique cómo obtener apoyo” en la página 6 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Practicar cómo obtener apoyo” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Vamos a practicar cómo pedirle a un familiar, amigo o compañero de trabajo que apoye nuestro estilo de vida saludable. Cada uno pensará en lo que diría. Luego, podemos representarlo con un compañero. Utilicen las ideas que analizamos en “Cómo obtener apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo” en la página 4 de la Guía del participante. Luego, escriban algunas ideas y consejos que utilizaron en su juego de roles y que le ayudaron a pedir apoyo.

### HACER:

Comparta las tareas del grupo y comience las reuniones de grupos pequeños. Dé a los participantes una hora exacta para reunirse con todo el grupo.

Cuando los participantes regresen, realice una breve sesión informativa. Pida a los voluntarios que compartan sus consejos e ideas sobre lo que salió bien durante los juegos de roles.

## Superar desafíos (5 minutos)

### DECIR:

Sabemos que es posible que algunos de nuestros familiares, amigos y compañeros de trabajo no sean receptivos y no apoyen nuestro estilo de vida saludable. Hablemos de cuáles son esos desafíos y cómo podemos superarlos.

Miren la parte “Superar desafíos” en la página 7 de la Guía del participante.

# Cómo obtener apoyo



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Superar desafíos” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunos de los desafíos que enfrentan ahora o que podrían enfrentar cuando un miembro de la familia, un amigo o un compañero de trabajo no lo apoyen?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o la función de chat grupal para escribir sus respuestas. O pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web si existe la opción.

## CONVERSAR:

Si un familiar, amigo o compañero de trabajo no nos apoya, ¿qué consejos podemos utilizar para superar ese desafío?

## HACER:

Comparta lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- Expliquen su razón para llevar un estilo de vida saludable. Ayúdenlos a entenderlo también para que puedan pasar más tiempo de calidad con ellos sin tener que preocuparse por su salud.
- Compartan datos clave sobre los efectos negativos de no seguir un estilo de vida saludable y tener diabetes tipo 2.
- Compartan las consecuencias de tener diabetes tipo 2.
- Compartan datos clave sobre los efectos positivos de tener un estilo de vida saludable o hacer un esfuerzo por llevar un estilo de vida saludable.
- Manténganse activos con un compañero de trabajo, vecino o amigo que quiera hacerlo.
- Reconozcan que algunas personas no van a entender y encuentren formas de manejar el estrés que les cause estar cerca de ellas.

# Cómo obtener apoyo

## Busque apoyo de grupos, clases y clubes (9 minutos)



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Busque apoyo de grupos, clases y clubes” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Una forma de obtener apoyo de otras personas en su comunidad es unirse a un grupo de apoyo. Algunos grupos de apoyo se reúnen en persona. Otros se conectan en línea.

Los grupos de apoyo son para personas que comparten un problema común. Hay grupos de apoyo para personas que han perdido a un hijo, para personas con cáncer y para personas con un cónyuge que bebe demasiado. También existen grupos de apoyo para personas como ustedes, que desean reducir su riesgo de diabetes tipo 2 y llevar un estilo de vida saludable.

Los miembros del grupo de apoyo comparten datos, ideas y sentimientos. Se escuchan y se animan mutuamente.

Otra forma de obtener apoyo de otras personas en su comunidad es unirse a una comunidad de salud en línea. Hay comunidades de salud para personas con una variedad de objetivos de estilo de vida. Los miembros comparten consejos e historias, disfrutan de una competencia amistosa y se animan unos a otros.

Otra forma de obtener el apoyo de otras personas en su comunidad es tomar una clase o unirse a un club. Esto les permite aprender y practicar hábitos saludables con personas de ideas afines.

### HACER:

Compile una lista de los grupos, clases y clubes locales o en línea que los participantes mencionen durante esta discusión para publicar en la página de redes sociales del grupo.

# Cómo obtener apoyo

## CONVERSAR:

- ¿Cuáles son algunas clases y clubes que podrían apoyar sus hábitos de alimentación saludables?
- ¿Y cuáles son algunas clases y clubes que podrían apoyar sus hábitos actividad física saludables?
- ¿Qué pasa con algunas clases o clubes que podrían ayudarlos a manejar el estrés?
- ¿Cuáles son algunas formas de encontrar grupos, clases y clubes que apoyen su estilo de vida saludable?

## HACER:

Comparta las siguientes respuestas a las preguntas si los participantes no las han compartido:

Las clases y clubes que apoyan los hábitos de alimentación saludables incluyen aquellos dedicados a lo siguiente:

- Cocinar saludable
- Planificar comidas saludables

Las clases y clubes que apoyan hábitos de actividad física saludables incluyen aquellos dedicados a lo siguiente:

- Baile
- Fútbol, softbol o basquetbol
- Senderismo
- Caminar

Las clases y clubes que apoyan el manejo del estrés incluyen aquellos dedicados a lo siguiente:

- Artes y manualidades
- Servicio comunitario/voluntariado
- Estar físicamente activo

Las formas de encontrar grupos, clases y clubes que apoyen su estilo de vida saludable incluyen:

- Preguntarle a su proveedor de atención médica
- Ponerse en contacto con la comunidad o con grupos religiosos
- Búsqueda en línea

# Cómo obtener apoyo

## **DECIR:**

Algunos grupos comunitarios también pueden conectarlo con servicios de atención médica, asistencia de transporte, ayuda financiera y más.

## **Busque apoyo de profesionales (5 minutos)**

## **DECIR:**

Hemos hablado sobre cómo obtener apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo, y de otras personas en su comunidad. Ahora hablemos sobre cómo obtener apoyo de profesionales: personas con formación especializada.

Vean “Busque apoyo de profesionales” en la página 9 de su Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte “Busque apoyo de profesionales” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## **HACER:**

Revise la lista de profesionales que podrían apoyar los hábitos de estilo de vida saludables. Discuta brevemente.

## **DECIR:**

Espero que siempre se sientan cómodos para pedirme apoyo.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre obtener apoyo.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no es comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos 3 pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una nueva rutina que los ayude a realizar un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su nueva rutina.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 4 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Entre ahora y la próxima sesión, me gustaría que siguieran agregando desafíos al cuadro “Superar desafíos” en la página 7 de la Guía del participante. En la columna de la izquierda, escriban los desafíos que enfrentan mientras intentan mantener su estilo de vida saludable. En la columna de la derecha, escriban cómo obtendrán apoyo y cómo superarán estos desafíos.

También me gustaría que volvieran a leer “Cómo obtener apoyo de grupos, clases y clubes” en la página 8. ¡Piensen en probar algunas de estas ideas! También publicaré la lista de grupos, clases y clubes que discutimos hoy.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos llegado al final de nuestra reunión. Hoy hablamos sobre cómo obtener apoyo para su estilo de vida saludable. Hablamos sobre cómo obtener apoyo de las siguientes personas y organizaciones:

- Familia, amigos y compañeros de trabajo
- Grupos, clases y clubes
- Organizaciones comunitarias y religiosas
- Profesionales de la salud

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

La próxima vez, hablaremos sobre las cosas que intentaron en casa, incluido su plan de acción. También hablaremos sobre [incluir temas específicos que se presentarán en la próxima sesión].

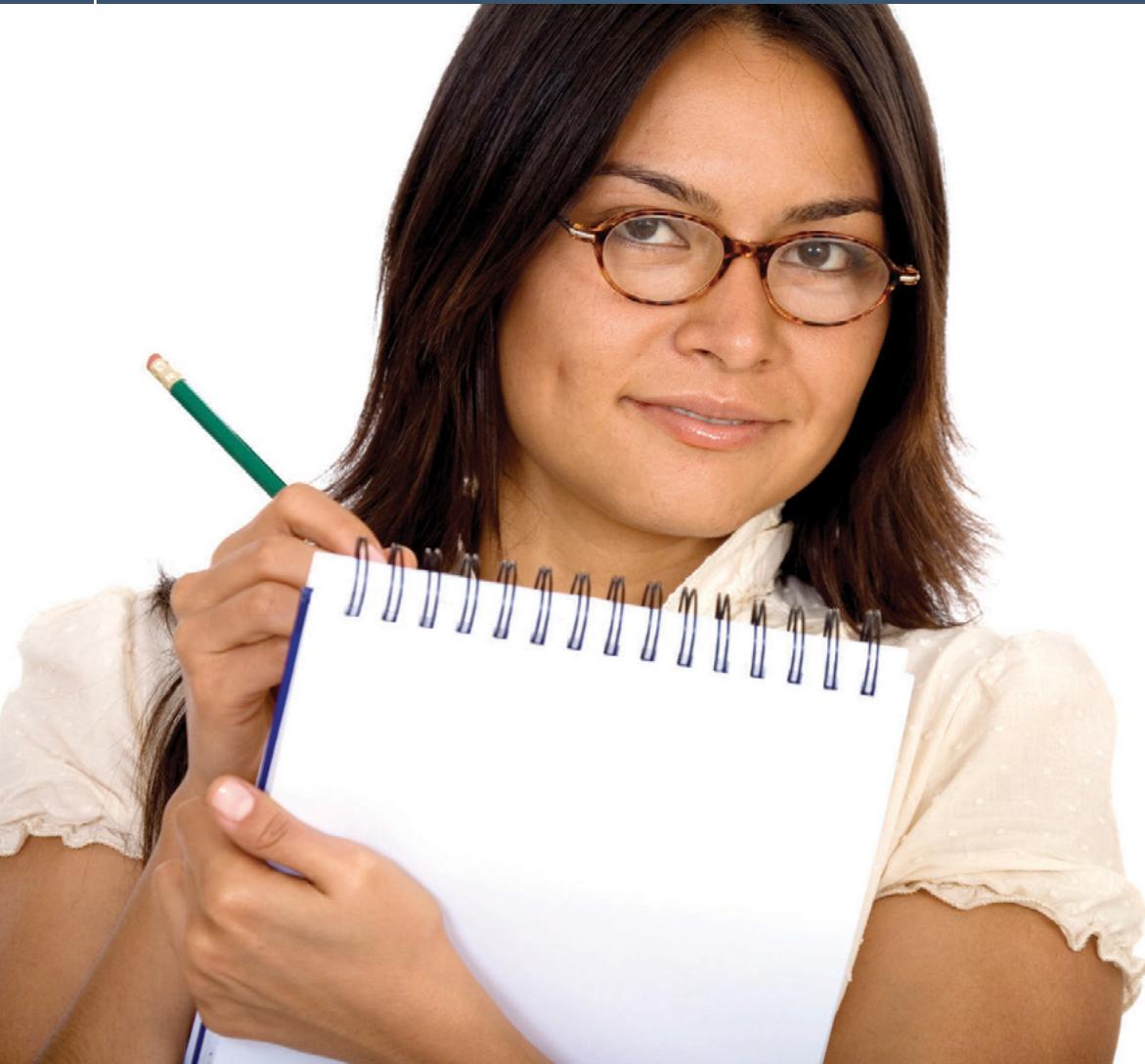
Gracias por asistir a esta sesión. Recuerden llevar la Guía del participante y el Diario del plan de acción a la próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 16: Manténgase motivado para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Mantenerse motivado puede ayudar a las personas a seguir con sus hábitos saludables para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo ayuda a los participantes a reflexionar sobre su progreso y seguir haciendo cambios positivos en los próximos seis meses.

Tenga en cuenta: este módulo debe hacerse cuando llegue a los seis meses.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar maneras de mantenerse motivados y superar los desafíos
- Reflexionar sobre su progreso desde que comenzaron este programa
- Identificar los próximos pasos del grupo
- Establecer metas individuales para los próximos seis meses

## Cosas que hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en la siguiente sesión sobre mantenerse motivados para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
- Una semana antes: “Durante nuestra próxima sesión, hablaremos sobre cómo mantenernos motivados mientras trabajamos para prevenir la diabetes tipo 2. Eso comienza con celebrar lo que hemos progresado y todo el arduo trabajo que hemos hecho. Respondan diciendo el logro del que se sienten más orgullosos hasta ahora y que les gustaría compartir con el grupo”.
  - Uno o dos días antes: “Es hora de comenzar a pensar en los próximos pasos. ¿Cómo deben ajustar sus metas, rutinas y hábitos para mantener su progreso y seguir motivados? Revisaremos las metas personales que establecieron cuando comenzamos. ¡Nos vemos en un par de días!”

- Cree un documento para mostrar los logros de los participantes durante la sección “¡Miren cuánto han progresado!”.
- Opcional. Prepare un informe del progreso del grupo para compartir con los participantes durante la sesión.
- Opcional. Prepare informes del progreso individual para cada participante. Los podrá entregar durante la sesión, o enviar por correo postal o por correo electrónico a los participantes.
- Opcional. Hágales saber a los participantes que tomará una foto grupal o pídale que se tomen una foto y se la envíen por texto o por correo electrónico. Para las sesiones virtuales, pídale a los participantes que se tomen una foto y que se la envíen por texto o por correo electrónico para su collage.

### Después de esta sesión:

- Comuníquese con los participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para continuar la conversación sobre mantenerse motivados. Estos son ejemplos de mensajes que puede publicar:
  - “Recuerden anotar o actualizar sus metas personales. Establecer y reflexionar sobre estas metas los ayudará a mantenerse motivados y definir su éxito”.
  - “Continuemos el aprendizaje. Compartan cómo cumplieron sus metas o un desafío que enfrentaron y superaron. También pueden compartir sus metas personales actualizadas y los desafíos que prevén”.

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor, cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minutos
¡Miren cuánto han progresado!	Página 6	19 minutos
Nuestros próximos pasos	Página 10	5 minutos
Sus metas para los próximos seis meses	Página 12	20 minutos
Planificar para tener éxito	Página 15	5 minutos
Resumen y cierre	Página 16	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {nombre de la organización}.

Hoy vamos a hablar sobre cómo mantenerse motivados durante los próximos 6 meses.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos para repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué no falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor mire la sección de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Mantenerse motivados durante los próximos 6 meses puede ayudarlos a mantener sus hábitos saludables para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- La importancia de la motivación
- Los desafíos de mantenerse motivados y las maneras de superarlos
- Cuánto han progresado desde que comenzaron este programa
- Los próximos pasos de nuestro grupo
- Metas individuales para los próximos 6 meses

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# ¡Miren cuánto han progresado!



Tiempo estimado: 19 minutos  
Métodos: discusión con facilitador, actividad de grupo

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

Las actividades en esta sección celebran los éxitos del grupo y los de cada participante.

## DECIR:

Comencemos por ver qué tan lejos han llegado desde que comenzaron este programa hace 6 meses. Antes de esta sesión, les he pedido sus notas sobre lo que cada uno de ustedes ha logrado, desde cambiar lo que comen, hasta aumentar su actividad física y superar desafíos.

Veamos lo que hemos logrado juntos.

## HACER:

Muestre la colección de testimonios y notas que recibió de los participantes antes de la sesión. Revise unos cuantos logros, pidiendo detalles de quienes estén dispuestos a compartir.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar los logros del grupo.

## CONVERSAR:

Me gustaría tomar un par de minutos para oír preguntas u opiniones sobre nuestro progreso. ¿Qué preguntas tienen para mí o para los demás sobre el progreso? ¿Qué han aprendido que fue clave para su progreso? ¿De qué están más orgullosos?

## HACER:

Facilite la conversación para animar el intercambio y el apoyo entre los miembros. Destaque las nuevas habilidades que los participantes han estado utilizando, las barreras o problemas que resolvieron y el aumento de confianza. Trate de ser específico, como por ejemplo “María, realmente te has convertido en una experta en hacer almuerzos hermosos y saludables”.

# ¡Miren cuánto han progresado!

## Informe del progreso del grupo (opcional; 5 minutos)

### HACER:

Prepare un informe del progreso del grupo para compartir con los participantes. Comparta los indicadores totales para todo el grupo, no los individuales. El informe debe incluir:

- Libras o kilos que el grupo ha perdido (peso corporal total inicial menos el peso corporal total más reciente)
- Porcentaje del peso corporal que el grupo ha perdido (libras o kilos totales que el grupo ha perdido dividido por el peso inicial total)
- Minutos de actividad por semana que el grupo ha agregado (minutos totales más recientes menos minutos totales iniciales)

### DECIR:

Veamos el progreso que han hecho como grupo.

### HACER:

Entregue o muestre un informe que presente el progreso del grupo hasta el momento. Explique el informe. Use un rotafolio o una pizarra si lo desea.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar el informe a medida que explica los logros del grupo.

# ¡Miren cuánto han progresado!

## Informe del progreso individual (opcional; 5 minutos)

### HACER:

Prepare informes del progreso individual para cada participante. Cada informe debe incluir:

- Libras o kilos que la persona ha perdido (peso corporal inicial menos el peso corporal más reciente)
- Porcentaje del peso corporal que la persona ha perdido (libras o kilos que la persona ha perdido divididas por el peso inicial de la persona)
- Minutos de actividad por semana que la persona ha agregado (minutos más recientes menos minutos iniciales)

Entregue los informes de progreso individuales a los participantes. Explique el informe. Use un rotafolio o una pizarra si lo desea.

Estos informes son privados. Tenga en cuenta que los participantes pueden no querer compartir su progreso con los demás. Sin embargo, dependiendo de su grupo y si los participantes se sienten cómodos compartiendo su progreso individual, divida a los participantes en grupos pequeños para reflexionar sobre su progreso.



Si su grupo se reúne virtualmente, considere programar un tiempo individual con cada participante por teléfono o en una videollamada para revisar los informes individuales. También puede enviar los informes con anticipación por correo o por correo electrónico y revisarlos en términos generales durante la sesión.

### DECIR:

Este informe es solo para usted. Nadie más lo verá a menos que quiera compartirlo.

¿Tiene alguna pregunta general?

# ¡Miren cuánto han progresado!

## Foto en grupo (opcional; 5 minutos)

### HACER:

Realice un recuerdo fotográfico de la experiencia de los participantes en el programa “Prevenga el T2”. Planee dárselos en la última sesión. Algunas opciones de fotos incluyen:

- Tome una foto del grupo completo.
- Pídale a los participantes que le envíen una foto de sí mismos tomada en casa u ofrezca tomar fotos de los participantes que no puedan tomarse la foto y enviarla por su cuenta. Use estas fotos individuales para crear un collage del grupo.

### DECIR:

Les daré una copia de la(s) foto(s) en la última sesión. Algunos de ustedes han alcanzado sus metas de peso y actividad física. Otros todavía están trabajando para alcanzarlas. Pero todos ustedes han hecho grandes progresos. Estoy muy orgullosa de ustedes, y espero que ustedes también lo estén.

# Nuestros próximos pasos



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

En esta parte de la sesión, comparta las actividades que se completarán en los próximos 6 meses y las opciones de apoyo disponibles.

## **CONVERSAR:**

Si queremos tener éxito en nuestro trabajo conjunto, ¿cómo sería eso?

## **DECIR:**

Ahora veamos hacia dónde se dirige este grupo.

## **HACER:**

Dígales a los participantes qué pueden esperar durante los próximos 6 meses del programa. Hable sobre los temas que se cubrirán, la frecuencia con la que el grupo se reunirá y cualquier encuentro que ocurra. Responda las preguntas según sea necesario.

## **DECIR:**

Reunirnos con menos frecuencia puede hacer que sea difícil mantenerse motivados. Por lo tanto, los animo a que vengan a todas las sesiones que quedan. Y recuerden, hay otras maneras de obtener apoyo.

## **CONVERSAR:**

¿Cuáles son otras formas de obtener apoyo?

# Nuestros próximos pasos

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

Pueden obtener apoyo de las siguientes personas u organizaciones:

- Familiares, amigos y compañeros de trabajo
- Grupos, clases y clubes (en línea y en persona)
- Organizaciones comunitarias y religiosas
- Profesionales de la salud

Anime a su grupo a conectarse fuera del tiempo de sesión. Puede facilitar esto formando una red social en persona o en línea y organizando reuniones. Mire la parte de “Descripción general del programa” para obtener más detalles.

Dígales a los participantes que pueden consultar el “Módulo 15: Busque apoyo” en la Guía del participante para obtener más información sobre cómo obtener apoyo.

# Sus metas para los próximos seis meses



Tiempo estimado: 20 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Esta actividad ayuda a los participantes a establecer metas para los próximos 6 meses del programa.

## DECIR:

Hemos hablado sobre los próximos pasos de este grupo. Ahora hablemos de los próximos pasos de ustedes.

Han progresado mucho desde que comenzaron este programa. Y han superado muchos desafíos en el camino. Ahora, vamos a revisar esa nueva versión de ustedes mismos en la que han estado trabajando durante los últimos 6 meses.

## La historia de Raquel (10 minutos)

## DECIR:

Por favor miren la parte de “La historia de Raquel” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “La historia de Raquel” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de Raquel” en la página 2 de la Guía del participante.

## CONVERSAR:

¿Qué ha aprendido Raquel de sí misma? ¿Qué está haciendo para mantenerse motivada?

# Sus metas para los próximos seis meses

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionaron):

- Ella ha cambiado sus rutinas y está desarrollando nuevos hábitos, que son una gran parte de la nueva versión de sí misma que quiere ser.
- Para mantenerse motivada, quiere ser parte de una pareja que se comprometa a prevenir la diabetes tipo 2. Esta es justamente la motivación que necesita para crear hábitos aún mejores.

## Metas individuales para los próximos seis meses (10 minutos)

## CONVERSAR:

Cuando piensan en los próximos seis meses, ¿cuáles son algunas de las cosas que les gustaría hacer? ¿Qué hábitos necesitarán mantener? ¿Qué nuevos hábitos creen que agregarán?

## DECIR:

Vean la parte de “Metas individuales para los próximos 6 meses” en la página 3 de la Guía del participante. Primero, miren las metas personales que establecieron en nuestra primera sesión. Luego, tómense unos momentos para revisar cómo han progresado y si necesitan revisar alguna meta o crear una o dos nuevas. Escriban sus metas nuevas o revisadas en el espacio provisto.

## HACER:

Permita unos minutos para que los participantes revisen sus metas personales y piensen en los cambios que deben realizar. Responda las preguntas y ayude a los participantes según sea necesario.

# Sus metas para los próximos seis meses

## CONVERSAR:

Si han cumplido una de sus metas y necesitan crear una nueva, ¿pueden compartir cómo pudieron lograr su meta? ¿Qué meta nueva los entusiasma?

Si no han podido lograr sus metas, ¿qué les ha impedido lograrlas? ¿Qué han aprendido acerca de tratar de lograr esta meta? ¿Cómo planean ajustar sus metas?

¿Han enfrentado algún desafío para mantenerse motivados a alcanzar sus metas? Si han tenido o tienen algún desafío para mantenerse motivados, ¿qué han hecho o qué pueden hacer para mantenerse en el camino correcto? Usen el ejemplo de Raquel para ayudar a los participantes a identificar formas de continuar haciendo cambios saludables en su estilo de vida.

## DECIR:

Ahora vamos a escribir sus próximos pasos. Además de sus metas personales, nuevamente tienen metas de actividad física y pérdida de peso.

Como ven, su meta de actividad física para los próximos 6 meses no ha cambiado: realizar al menos 150 minutos de actividad cada semana a un ritmo moderado o más intenso. Puede ser posible que sea 30 minutos de actividad cinco días a la semana. Sin embargo, si desean intensificarlo y establecer una meta superior, escriban esta nueva meta en el espacio provisto.

Es posible que deseen revisar su meta de peso. Llenémoslo juntos.

Primero, completen lo que pesan ahora. Luego, decidan si desean perder peso o mantener su peso en los próximos 6 meses.

Escriban su elección en la hoja.

- Si su meta es **perder** peso, escriban el peso que van a **alcanzar**.
- Si su meta es **mantener** su peso, escriban el peso que **mantendrán**.

## HACER:

Ayude a los participantes a completar sus metas de peso. Identifique a los participantes que puedan necesitar su ayuda para calcular sus metas de peso.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, vean su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También, tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre mantenerse motivados a medida que continúan su camino hacia la prevención de la diabetes tipo 2.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante – No corresponde

## DECIR:

Entre ahora y la próxima sesión, completen “Celebre sus éxitos” en la página 4 de la Guía del participante. Escriban sus ideas en la columna “Otras formas de celebrar”. Marquen cada idea que intenten.

También me gustaría que completaran “Cómo mantenerse motivado” en las páginas 5 a 7 de la Guía del participante. Escriban sus ideas en la columna “Otras formas de mantenerse motivado”. Marquen cada idea que intenten.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado de nuestra reunión. Hoy conversamos sobre cómo mantenernos motivados durante los próximos 6 meses. Hoy hemos hablado de lo siguiente:

- Qué tan lejos han llegado desde que comenzaron este programa
- Los próximos pasos de nuestro grupo
- Sus metas individuales para los próximos 6 meses

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que se presentarán en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y el Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 17: Qué hacer cuando la pérdida de peso se estanca

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Tomar medidas cuando la pérdida de peso se estanca puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Este módulo ayuda a los participantes a entender cómo comenzar a perder peso de nuevo.

## Objetivos de aprendizaje del participante:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Explicar la relación entre la pérdida de peso y las calorías.
- Identificar formas, aparte de la pérdida de peso, en las que su cuerpo le dice que está progresando en sus metas de salud.
- Explicar el valor de mantener el peso y cómo comenzar a perder peso de nuevo.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre qué hacer cuando la pérdida de peso se estanca. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Nuestra próxima sesión es sobre tomar medidas cuando la pérdida de peso se estanca. ¡Esto les pasa a muchas personas! En nuestra próxima sesión, aprenderán por qué la pérdida de peso se estanca y cómo comenzar a perder peso de nuevo. Por favor, traigan su receta favorita para una actividad divertida. ¡No se pierdan esta importante sesión!”
  - Uno o dos días antes: “¡Nuestra próxima sesión está por llegar! Conversaremos sobre maneras de comenzar a perder peso de nuevo cuando su pérdida de peso se estanke. ¡No se olviden de traer su receta favorita! Hablaremos sobre cómo el hecho de consumir menos calorías puede ayudar. ¡Nos vemos pronto!”
- Si fuera necesario, use su herramienta de conferencias web para configurar con anticipación el número de salas de grupos virtuales que necesitará, de manera que haya tres o cuatro participantes en cada grupo para la actividad “Intercambios de ingredientes más saludables”.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre qué hacer cuando la pérdida de peso se estanca. Estos son unos ejemplos de mensajes que puede publicar:
- “¿Qué estrategias de nuestra última sesión han probado para consumir menos calorías?”
  - “Recuerden que aumentar su actividad física puede hacer que sus opciones de comidas y bebidas saludables sean más efectivas para ayudarlos a perder peso. ¡Muévanse hoy!

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
Por qué la pérdida de peso puede estancarse	Página 5	14 minutos
Cómo comenzar a perder peso de nuevo	Página 9	30 minutos
Planificar para tener éxito	Página 16	5 minutos
Resumen y cierre	Página 17	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del  
participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {el nombre de la organización}.

Hoy, hablaremos de qué hacer cuando la pérdida de peso se estanca.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, mire la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la sección de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Tomar medidas cuando su pérdida de peso se estanca puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos de:

- La relación entre la pérdida de peso y las calorías
- Formas, aparte de la pérdida de peso, en las que su cuerpo les dice que están progresando en sus metas de salud
- El valor de mantener el peso y cómo comenzar a perder peso de nuevo

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Por qué la pérdida de peso puede estancarse



Tiempo estimado: 14 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Use “La historia de Rosana” para presentar la conversación sobre las razones por las que la pérdida de peso podría estancarse e ideas para pequeños cambios para mantener el peso y seguir perdiendo peso con éxito.

## La historia de Rosana (4 minutos)

### DECIR:

Muchas personas que hacen cambios de estilo de vida saludables se dan cuenta de que bajan de peso rápidamente al principio. Luego, de repente, empiezan a tener dificultades para seguir perdiendo peso. Es decir, la pérdida de peso se hace más lenta o incluso se estanca. Es normal tener estos períodos de tiempo donde la pérdida de peso se hace más lenta.

Miremos un ejemplo. Por favor, miren “La historia de Rosana” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Rosana” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de Rosana”.

### CONVERSAR:

¿Esto le suena parecido a alguno de ustedes? ¿Qué experiencias han tenido?

# Por qué la pérdida de peso puede estancarse

## DECIR:

Si su pérdida de peso se estanca, el primer paso es saber por qué. Una razón por la que su pérdida de peso puede estancarse es que estén prestando menos atención a lo que comen y beben. O es posible que hayan dejado de ser tan activos físicamente como lo eran cuando comenzaron el programa.

## PREGUNTAR:

¿Cómo pueden volver a enfocarse en sus hábitos de alimentación y actividad física?

## RESPONDER:

- Llevar un registro de su actividad.
- Llevar un registro de lo que comen y beben.

## Razones por las que la pérdida de peso se estanca (10 minutos)

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Razones por las que la pérdida de peso se estanca” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la sección de “Razones por las que la pérdida de peso se estanca” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Explique que la pérdida de peso puede estancarse por diferentes razones y que estas pueden variar entre las personas. Dígales a los participantes que esta lista tiene varias razones y que usted va a hablar sobre algunas ahora.

## DECIR:

Su pérdida de peso también puede estancarse porque han perdido peso. Si no han cambiado sus hábitos de alimentación y actividad física según su peso más bajo, pueden volver a aumentar de peso.

# Por qué la pérdida de peso puede estancarse

## PREGUNTAR:

¿Por qué necesitan cambiar sus metas de alimentación y actividad física cuando bajan de peso?

## RESPONDER:

Cuento menos pesen, menos calorías necesitarán solo para mantener su peso. Entonces, para perder peso, deben consumir menos calorías o quemar más calorías. Eso significa que deben cambiar sus metas de alimentación y actividad física según su nuevo peso. Su cuerpo se ha acostumbrado al tipo y nivel de actividad física que están haciendo. Traten de aumentar la intensidad o el tiempo de actividad física (es decir, trabajen un poco más duro o por un poco más de tiempo).

## DECIR:

Su pérdida de peso también se puede hacer más lenta si parte del peso que han perdido es músculo.

## PREGUNTAR:

¿Por qué la pérdida de músculo podría hacer que la pérdida de peso se estanke?

## RESPONDER:

Los músculos queman calorías, incluso durante reposo. Entonces, cuando ustedes pierden músculo, no queman tantas calorías.

## DECIR:

Por último, la pérdida de peso se puede hacer más lenta después de las primeras etapas del cambio de estilo de vida. Cuando comenzamos a consumir menos calorías para perder peso, el cuerpo al principio quema reservas de glucógeno, un tipo de carbohidrato que contiene agua. Esto se conoce como “peso de agua”. Para la mayoría de las personas, una vez que han perdido este “peso de agua”, la pérdida de peso se hace más lenta. Solo después de dejar de perder este “peso de agua” se comienza a perder grasa del cuerpo.

## PREGUNTAR:

¿Cómo afecta el estrés y la falta de sueño a su pérdida de peso?

# Por qué la pérdida de peso puede estancarse

## RESPONDER:

El estrés constante y la falta de sueño pueden hacer que la pérdida de peso se estanke o que aumentemos de peso.

El sueño juega un papel vital en la regulación de las hormonas que afectan el hambre y el deseo de comer de una persona. No dormir lo suficiente puede afectarlos. Por esa razón, es posible que comamos alimentos menos saludables o que comamos más de los que necesitamos.

Cuando estamos estresados, el cuerpo produce una hormona que promueve el aumento de grasa alrededor del estómago. El estrés también hace que algunas personas coman grandes cantidades de comidas más grasosas o saladas.

## HACER:

Dirija la atención de los participantes a la lista de recordatorios en la parte de abajo de “Razones por las que la pérdida de peso se estanca” en la página 4 de la Guía del participante. Repase la lista con los participantes.

# Cómo comenzar a perder peso de nuevo



Tiempo estimado: 30 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador, actividad grupal

Página 5 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes aprenderán maneras de retomar el camino hacia sus metas y comenzar a perder peso nuevamente. Participarán en una actividad grupal para compartir ideas de cómo comer y beber menos calorías y hacer intercambios de ingredientes más saludables en las recetas que trajeron.

## DECIR:

Una vez que sepan por qué su pérdida de peso se ha estancado o se ha hecho más lenta, el siguiente paso es hacer un plan. Si han alcanzado su meta de pérdida de peso, el plan puede ser celebrar su mantenimiento de esa pérdida de peso y mantener su peso en su nueva normalidad. Pero, si todavía están tratando activamente de perder peso, es posible que necesiten una estrategia diferente. Digamos que descubren que su pérdida de peso se ha estancado porque están comiendo algunas calorías más al día o quemando menos calorías a través de la actividad física. Pueden llevar cuidadosamente un registro de su comida y hacer algunos intercambios saludables. O pueden aumentar el tiempo o la intensidad con la que están haciendo actividad física. Recuerden: es normal salirse del camino de vez en cuando. Lo importante es retomar el camino hacia sus metas y aprender a continuar “afinando” sus hábitos de estilo de vida en el futuro.

## PREGUNTAR:

¿Cómo pueden retomar el camino hacia sus metas?

## RESPONDER:

Para retomar el camino hacia sus metas, manténganse positivos y sigan los cinco pasos para resolver problemas:

1. Describan cómo se salieron del camino hacia sus metas.
2. Encuentren soluciones para retomar el camino.
3. Escojan una o dos de las mejores opciones.
4. Hagan un plan de acción.
5. Intenten el plan.

# Cómo comenzar a perder peso de nuevo

## **DECIR:**

Digamos que ustedes se dan cuenta de que su pérdida de peso se ha estancado porque han perdido peso. Y no han cambiado sus metas de alimentación y actividad física según su peso más bajo. Antes de que puedan establecer nuevas metas de alimentación y actividad física, deben saber cuánto han cambiado sus necesidades calóricas diarias desde que comenzaron este programa.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué son las necesidades calóricas diarias?

## **RESPONDER:**

Las calorías que necesitamos para mantener nuestro peso. La cantidad de calorías diarias que necesitamos depende de nuestra edad, sexo, altura, estructura y peso.

## **PREGUNTAR:**

¿Cómo podemos averiguar nuestras necesidades calóricas diarias?

## **RESPONDER:**

- Pregúntenle a su proveedor de servicios médicos.
- Usen su teléfono móvil inteligente o una aplicación de computadora.
- Usen una herramienta en línea.

## **HACER:**

Tome unos momentos para compartir aplicaciones y herramientas en línea para calcular sus necesidades calóricas diarias. Pida a los participantes que compartan cualquier herramienta o recurso que hayan usado.

## **La pérdida de peso de Rosana (5 minutos)**

## **DECIR:**

Por favor, miren la parte de “La pérdida de peso de Rosana” en la página 5 de la Guía del participante. Mire al gráfico.

# Cómo comenzar a perder peso de nuevo



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La pérdida de peso de Rosana” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué ha pasado con el peso de Rosana últimamente?

## **RESPONDER:**

Se ha estabilizado.

## **DECIR:**

Ahora, miremos la tabla llamada “Las necesidades calóricas diarias de Rosana” en la misma página.

## **PREGUNTAR:**

¿Cuáles eran las necesidades calóricas diarias de Rosana antes de perder peso?

## **RESPONDER:**

1750 calorías

## **PREGUNTAR:**

Y ahora, ¿cuáles son las necesidades calóricas diarias de Rosana?

## **RESPONDER:**

1650 calorías

## **PREGUNTAR:**

Entonces, ¿cuál es el cambio en las necesidades calóricas diarias de Rosana?

## **RESPONDER:**

100 calorías ( $1750 - 1650 = 100$ )

# Cómo comenzar a perder peso de nuevo



## DECIR:

Como las necesidades calóricas diarias de Rosana han cambiado, ella decide establecer nuevas metas de alimentación y actividad física. Ella hace pequeños cambios en su estilo de vida para eliminar 100 calorías adicionales cada día. Tengan en cuenta: esta es la meta de Rosana. La meta de ustedes puede ser diferente.

## PREGUNTAR:

¿Cómo podría Rosana eliminar esas 100 calorías?

## RESPUESTA:

Ella podría:

- Consumir 100 calorías menos cada día
- Quemar 100 calorías más cada día
- Hacer una combinación de las dos cosas

## Cómo consumir menos calorías (5 minutos)

## DECIR:

Ahora veamos algunos ejemplos de intercambios de alimentos y maneras en que podemos consumir menos calorías cada día. Por favor, miren la parte de “Maneras de consumir menos calorías” en la página 6 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Maneras de consumir menos calorías” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Revise las listas de ideas sobre maneras de consumir menos calorías.

## PREGUNTAR:

¿Qué ideas en esta lista han probado? ¿Qué salió bien? ¿Qué fallo?

# Cómo comenzar a perder peso de nuevo

## Intercambios de ingredientes más saludables (10 minutos)

### DECIR:

Ahora practiquemos cómo podemos consumir menos calorías haciendo intercambios de ingredientes más saludables. Por favor, saquen su receta.

Por favor, miren la parte de “Intercambios de ingredientes más saludables” en la página 10 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Intercambios de ingredientes más saludables” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Para esta actividad, trabajarán en grupos para encontrar maneras de incluir intercambios de ingredientes más saludables en sus recetas. Escriban sus intercambios de ingredientes saludables en el espacio provisto en su Guía del participante. Y escriban cualquier conclusión clave de la actividad que desean compartir con todo el grupo.



Si no es posible dividir a los participantes en grupos para las sesiones virtuales, haga que los participantes realicen la actividad individualmente.

### HACER:

Comparta las asignaciones de los grupos y comience las reuniones de grupos pequeños. Dé a los participantes una hora exacta para que se reúnan nuevamente. Únase a una o más sesiones de grupos pequeños para facilitar las discusiones.

Cuando los participantes hayan terminado, pídale a un voluntario de cada grupo que comparta algunos de los intercambios de ingredientes saludables que discutieron dentro de su grupo. Anime a los participantes a escribir cualquier conclusión del grupo completo en su Guía del participante.

Después de esta actividad, anime a los participantes a usar las plataformas de redes sociales para continuar compartiendo sus intercambios. Pida por un voluntario que esté interesado en ser el organizador de intercambios y que pueda crear una página dedicada a los intercambios que se puedan compartir entre el grupo.

# Cómo comenzar a perder peso de nuevo

## Cómo quemar 100 calorías (5 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren la parte de “Cómo quemar 100 calorías” en la página 11 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Cómo quemar 100 calorías” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### DECIR:

Otra manera de eliminar 100 calorías al día es quemar más calorías a través de más actividad física. Esto puede incluir caminar distancias más largas, más rápido o subir cuestas más empinadas. Esta lista les da algunas ideas para quemar más calorías.

### PREGUNTAR:

Digamos que ustedes se dan cuenta de que su pérdida de peso se ha estancado porque parte del peso que han perdido es músculo. ¿Cómo podrían desarrollar músculo?

### RESPONDER:

Respuestas de los participantes incluyen:

- Hacer lagartijas contra la pared
- Hacer levantamientos de brazos con pesas
- Hacer flexiones de los brazos con bandas de resistencia
- Levantar pesas, empezando con peso bajo y luego aumentándolo a medida que tenga más fuerza
- Hacer sentadillas con bandas de resistencia, empezando con menos resistencia y luego aumentándola a medida que tenga más fuerza

# Cómo comenzar a perder peso de nuevo

## DECIR:

Piensen en el tipo de actividad física que están haciendo actualmente cada semana. Incluyan, según corresponda, la distancia, la duración y el número de veces por semana.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas formas en que podrían ajustar su rutina de actividad física actual para desarrollar más músculo o quemar más calorías?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o a la función de chat grupal para escribir sus respuestas. O pídale que “levanten la mano” con la herramienta de conferencias web, si existe la opción.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a su rutina nueva? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre un estancamiento en la pérdida de peso y cómo mantener su peso o comenzar a perder peso de nuevo.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Es una buena idea vigilar su registro de peso. Puede ayudar a identificar tendencias. Si alguna vez piensan que su pérdida de peso se ha estancado, por favor díganme. Los ayudaré a averiguar por qué para que puedan comenzar a perder peso de nuevo.

## HACER:

Si lo desea, comparta aplicaciones y herramientas en línea para graficar los cambios en peso.

## DECIR:

Entre hoy y nuestra próxima sesión, por favor lean “Refrigerios y la pérdida de peso” en la página 12 de la Guía del participante. Es importante considerar cómo sus refrigerios favoritos podrían estar afectando su pérdida de peso. Hemos terminado nuestra reunión. Hoy conversamos sobre cómo tomar medidas cuando su pérdida de peso se estanca puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hemos hablado de lo siguiente:

- La relación entre la pérdida de peso y las calorías
- Otras formas, aparte de la pérdida de peso, en las que el cuerpo nos dice que estamos progresando en nuestras metas de salud
- El valor de mantener el peso y cómo comenzar a perder peso de nuevo

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa, y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Final de la reunión.



## Módulo 18: Haga pausas para moverse y aumentar su actividad física

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Hacer una pausa de dos minutos cada 30 minutos para moverse puede ayudar a las personas a alcanzar sus metas de actividad física y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo presenta maneras en que los participantes pueden superar las barreras para hacer pausas para moverse y aumentar su actividad física.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Describir la relación entre la inactividad y la diabetes tipo 2
- Identificar algunos desafíos de hacer pausas para moverse y maneras de superarlos

## Cosas que hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre hacer pausas para moverse y aumentar su actividad física. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Hacer pausas cada 30 minutos para moverse puede ayudarlos a alcanzar sus metas de actividad física y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Nuestra próxima sesión se enfocará en la importancia de hacer pausas para moverse y algunos desafíos que podríamos enfrentar. ¡Espero mucha conversación sobre este tema!”
  - Uno o dos días antes: “¡Nuestra próxima sesión es sobre hacer pausas para moverse y aumentar la actividad física! Conversaremos sobre varias maneras de cómo incorporar estas pausas en su rutina diaria. ¡No se pierdan este importante tema!”

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre hacer pausas para moverse y aumentar la actividad física. Estos son unos ejemplos de un mensaje que puede publicar:
- “¡Recuerden! ¡No se olviden participar en nuestro reto de hacer pausas para aumentar su actividad física con su compañero! ¿Cuántas pausas han tomado esta semana con su compañero? Recuerden registrar todas sus pausas para compartirlo cuando nos reunamos la próxima vez”.
  - “¿Han enfrentado algún desafío nuevo de hacer pausas para moverse y aumentar su actividad física? Recuerden consultar la tabla “Cómo superar los desafíos” para obtener ideas para superar estos desafíos. O comuníquense con nuestro grupo para obtener nuevas ideas”.

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para durar 60 minutos. Por favor, cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 Minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 Minuto
Inactividad y la diabetes tipo 2	Página 5	24 Minutos
Cómo superar los desafíos	Página 7	20 Minutos
Planificar para tener éxito	Página 12	5 Minutos
Resumen y cierre	Página 13	5 Minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {inserte el nombre de la organización}.

Hoy hablaremos sobre hacer pausas para aumentar su actividad física.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué no salió bien?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué no salió bien?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Hacer una pausa de dos minutos cada 30 minutos para moverse y aumentar su actividad física puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos de lo siguiente:

- La relación entre la inactividad y la diabetes tipo 2
- Algunos desafíos de hacer pausas para moverse y maneras de superarlos

También tendremos la oportunidad de hacer una pausa para movernos y aumentar nuestra actividad física.

Por último, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# La inactividad y la diabetes tipo 2



Tiempo estimado: 24 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador, actividad en grupo

Página 2 de la Guía del participante

Los participantes aprenderán la importancia de hacer pausas para aumentar su actividad física y cómo pueden incorporar estas pausas en su rutina diaria.

## La historia de Sara (14 minutos)

### DECIR:

Empecemos por hablar de la relación entre la inactividad y la diabetes tipo 2. Muchos de nosotros pasamos la mayor parte del día sentados.

Por favor, miren “La historia de Sara” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Sara” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) “La historia de Sara”.

### CONVERSAR:

¿Y ustedes? ¿Cuánto tiempo de su día pasan sentados?

### HACER:

Converse sobre las respuestas basado en lo que los participantes hagan en su trabajo. Por ejemplo, algunos pueden tener trabajos de escritorio. Algunos pueden estar de pie todo el día. Otros pueden ser jubilados.

# La inactividad y la diabetes tipo 2

## DECIR:

Los estudios demuestran que cuanto más tiempo pasemos sentados o quietos, mayor será nuestro riesgo de presentar problemas de salud. Estos incluyen diabetes tipo 2, obesidad, problemas cardiacos y algunos tipos de cáncer.

Es por eso que los expertos dicen que es importante levantarse de su asiento. Sugieren hacer una pausa de dos minutos cada 30 minutos para moverse. La pausa no necesita ser larga o vigorosa. La clave es moverse.

Volvamos a la historia.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) el último párrafo de la historia.

## DECIR:

Una pausa de dos minutos cada 30 minutos para moverse puede parecer abrumadora, como lo era para Sara. ¡Recuerden que dar pequeños pasos es bueno para comenzar! Empiecen poco a poco como lo hizo Sara. Si al principio pueden hacer una pausa para moverse cada tanto, ese es un gran comienzo. Cuando eso se vuelva rutina, hagan que el tiempo entre las pausas sea más corto.

Si es útil, tengan recordatorios para hacer las pausas para moverse. Por ejemplo, pongan la alarma de su teléfono o coloquen un mensaje recordatorio para que se muestre en su computadora.

## PREGUNTAR:

Ahora, hablemos de lo que Sara hace durante sus pausas para moverse. ¿Qué hace Sara?

## RESPONDER:

Ella se pone de pie durante su viaje en autobús. En el trabajo, camina por su oficina mientras habla por teléfono y usa una pelota de ejercicio mientras está usando la computadora.

## PREGUNTAR:

En este momento, ¿que podrían hacer ustedes para hacer una pausa para moverse?

# La inactividad y la diabetes tipo 2



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o la función de chat grupal para escribir sus respuestas. O pídale que “levanten la mano” con la herramienta de conferencia web, si existe la opción.

## RESPONDER:

Las posibles respuestas de los participantes incluyen:

- Bailar
- Hacer pasos laterales
- Marchar o trotar en el lugar
- Tocarse los dedos de los pies
- Caminar
- Subir escaleras
- Usar objetos comunes de la casa como latas de sopa, botellas de agua o jarras de detergente como pesas de mano
- Usar una silla sin ruedas para hacer sentadillas o practicar levantamientos de piernas
- Caminar por la casa mientras habla con un ser querido por teléfono

## Hacer una pausa para moverse y aumentar su actividad física

### DECIR:

Hagamos una pausa de dos minutos para movernos y aumentar nuestra actividad física ahora mismo. Voy a compartir con ustedes algunos ejemplos de movimientos que se pueden hacer a lo largo del día y luego practicaremos hacer una pausa para movernos.

Por favor miren “Hacer una pausa para movernos y aumentar su actividad física” en la página 3 de la Guía del participante.

# La inactividad y la diabetes tipo 2



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Hacer una pausa para movernos y aumentar su actividad física” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Este recurso brinda mucha información sobre cómo incorporar la actividad física en el lugar de trabajo, pero, por supuesto, pueden incorporar estas ideas de movimiento en cualquier lugar.

## HACER:

Comparta enlaces a los videos de ejercicios y movimiento. Seleccione enlaces para mostrar a los participantes ejemplos de algunos de los videos, como la serie de ejercicios para bailar salsa sentado en una silla o 5 minutos de yoga en el escritorio de su oficina.

Pregunte a los participantes qué ejercicio les gustaría hacer juntos como una pausa divertida para aumentar su actividad física.

¡Haga la pausa de dos minutos para moverse con los participantes y diviértanse!

# Cómo superar los desafíos



Tiempo estimado: 20 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 4 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes conversan sobre los desafíos de hacer pausas para moverse y las maneras de superarlos.

## DECIR:

Hablemos de algunos desafíos de hacer pausas para moverse y aumentar su actividad física. Por favor, miren “Cómo superar los desafíos” en la página 4 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Cómo superar los desafíos” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Centremos nuestra atención en la columna de la izquierda “Desafío”. En esta lista hay dos desafíos comunes para hacer pausas para moverse. Tomen un momento para escribir algunos desafíos que se les ocurra y que puedan enfrentar.

## CONVERSAR:

¿Qué creen que podría ser un desafío para hacer una pausa de dos minutos cada 30 minutos?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o la función de chat grupal para escribir sus respuestas. O pídale que “levanten la mano” con la herramienta de conferencia web si existe la opción.

# Cómo superar los desafíos

## **DECIR:**

La columna del centro se enfoca en las maneras de superar estos desafíos. Muchas de estas ideas se pueden utilizar para muchos desafíos que podríamos enfrentar. Tomen un momento para revisar estas ideas.

## **CONVERSAR:**

Pensemos juntos. ¿Cuáles son otras maneras de superar estos desafíos? Escribamos estas ideas en la tercera columna, “Otras maneras de superarlo”.

## **HACER:**

Pregunte a los participantes qué otros desafíos escribieron que les gustaría compartir.

## **DECIR:**

En su rutina diaria, hacer una pausa para moverse y aumentar la actividad física puede ser difícil porque llevamos vidas ocupadas. Los animo a volver a consultar esta lista para probar estas ideas a la hora de enfrentar nuevos desafíos.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a su rutina nueva? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre hacer pausas para aumentar su actividad física.

Cuando pongan en práctica su rutina nueva, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su nueva rutina.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para hacer su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Entre ahora y la próxima sesión tendremos un reto de hacer pausas para movernos y aumentar nuestra actividad física! Si desean participar en el reto, trabajarán con un compañero, intercambiarán información de contacto y crearán horarios en los que se contactarán para participar en una pausa para moverse y aumentar su actividad física. Lleven un registro de la actividad física y de cuántas veces hacen una pausa para moverse. Lo compartiremos en la próxima sesión. Participar en el reto es opcional.

## HACER:

Haga que los participantes que quieran participar encuentren un compañero para el reto e intercambien su información de contacto.

Después de la reunión, publique un recordatorio en la página de redes sociales del grupo para participar en este reto.

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos llegado al final de nuestra reunión. Hoy, conversamos sobre cómo hacer una pausa de dos minutos cada 30 minutos para movernos y aumentar la actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hablamos de lo siguiente:

- La relación entre la inactividad y la diabetes tipo 2
- Algunos desafíos de hacer pausas para moverse y maneras de superarlos

También hicimos una pausa para movernos y aumentar nuestra actividad física.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de lo que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 19: Mantenga el corazón sano

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Las personas que están en riesgo de presentar diabetes tipo 2 también están en riesgo de presentar problemas cardiacos. Este módulo ayuda a los participantes a entender cómo mantener el corazón sano.

## Objetivos de aprendizaje del participante:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Explicar por qué la salud del corazón es importante
- Explicar cómo mantener el corazón sano
- Explicar por qué deben limitar la cantidad de sal que consumen y cómo hacerlo
- Explicar cómo tomar decisiones más saludables sobre las grasas

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre mantener el corazón sano. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: ¿Cómo están sus corazones? En nuestra próxima sesión, hablaremos sobre por qué la salud del corazón es importante y cómo pueden mantener el corazón sano. ¡No se lo pierdan!“
  - Uno o dos días antes: “Nuestra próxima sesión sobre la salud del corazón ya está cerca. ¡Traigan cualquier pregunta que tengan sobre cómo mantener el corazón sano!”
- Dedique algo de tiempo para ver con anticipación los siguientes recursos sugeridos para su uso en esta sesión:
  - “Siete estrategias para vivir un estilo de vida saludable para el corazón” [[www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/hearthealth.htm](http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/hearthealth.htm)]
  - “Enfermedad cardiaca” [[www.cdc.gov/heartdisease/index.htm](http://www.cdc.gov/heartdisease/index.htm)]
  - “En sus marcas, listos... ¡fuera!” [[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/t2/Folletos-En\\_sus\\_marcas\\_listos\\_fuera.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/t2/Folletos-En_sus_marcas_listos_fuera.pdf)]

- “What is Cholesterol” “¿Qué es el colesterol?” [[www.youtube.com/watch?reload=9&app=desktop&v=inaqswqMDds](https://www.youtube.com/watch?reload=9&app=desktop&v=inaqswqMDds)]
- “4 PASOS ADELANTE” [[millionhearts.hhs.gov/files/4\\_Steps\\_Forward.pdf](https://millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward.pdf)]

- Para la actividad “La importancia del corazón”, escriba cada síntoma o enfermedad en una nota adhesiva. Los participantes clasificarán cada nota en una de tres categorías: cerebro, corazón o arterias.
- Opcional. Configure una pizarra digital para llevar a cabo la actividad “La importancia del corazón” para las sesiones virtuales.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre la salud del corazón. Estos son unos ejemplos de mensajes que puede publicar:
  - “Desde nuestra última sesión, ¿tienen alguna pregunta sobre cómo mantener el corazón sano? Por favor, publiquen cualquier pregunta al grupo”.
  - “¿Ya han intentado cambiar una grasa no saludable por una grasa saludable en una receta? ¿O han intentado cocinar un alimento de una manera que sea saludable para el corazón?”.
  - “¿Han intentado hacer ajustes a una receta con sus familias para que sea más saludable? Compartan sus experiencias”.
  - “¿Pueden compartir algún consejo para reducir la cantidad de sal que consumen?”.
- Comparta estos enlaces de video de los CDC con los participantes para ayudarlos a obtener más información sobre la presión arterial alta:
  - “Lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta  
[www.youtube.com/watch?v=2xRCKgzk-DE](https://www.youtube.com/watch?v=2xRCKgzk-DE)

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 5	1 minutos
La importancia del corazón	Página 6	5 minutos
Maneras de mantener el corazón sano	Página 9	15 minutos
Tome decisiones saludables acerca de las grasas	Página 15	15 minutos
Planificar para tener éxito	Página 20	5 minutos
Resumen y cierre	Página 21	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del  
participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos nuevamente! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {nombre de la organización}.

Hoy hablaremos sobre mantener el corazón sano para avanzar sus metas de salud. Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Tratare de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean

## DECIR:

Dado que ustedes están en riesgo de presentar diabetes tipo 2, es más probable que tengan problemas en el corazón o las arterias. Por lo tanto, es importante mantener el corazón sano. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Por qué la salud del corazón es importante
- Cómo mantener el corazón sano
- Por qué deben limitar la cantidad de sal que consumen y cómo hacerlo
- Cómo tomar decisiones saludables acera de las grasas

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# La importancia del corazón



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 2 de la Guía del participante

Esta sección presenta la importancia de un corazón sano. Los participantes hablarán sobre qué puede salir mal si el corazón no está sano y por qué quieren tener el corazón sano.

## DECIR:

Hablemos sobre nuestro corazón. Por favor, miren la parte de “La importancia del corazón” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La importancia del corazón” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

El corazón es increíble. Con cada latido, bombea sangre rica en oxígeno y nutrientes, como glucosa, vitaminas y aminoácidos, a las células del cuerpo. La sangre viaja a través de tubos llamados arterias. Cuando el corazón está sano, bombea la cantidad justa de sangre a la velocidad correcta a todas las partes del cuerpo.

Cuando algo no está bien en el corazón o las arterias, afecta mucho su salud. Es posible que los órganos, como el cerebro, no reciban suficiente oxígeno o nutrientes, y que el corazón tenga que trabajar más duro para bombear sangre.

## DECIR:

Apuesto a que saben algo sobre los accidentes cerebrovasculares y los ataques cardíacos, e incluso sobre los problemas con las arterias. Juguemos un juego corto para averiguar qué saben.

## HACER:

Reparta a los participantes, al azar, las notas adhesivas que preparó antes de la sesión. Luego escriba tres encabezados en un rotafolio: “Cerebro”, “Corazón” y “Arterias”.

# La importancia del corazón

## DECIR:

Cada nota adhesiva es algo que puede andar mal con el cerebro, el corazón o las arterias. Algunas notas adhesivas pueden funcionar en más de una categoría.

Tomemos turnos para colocar nuestras notas adhesivas en la categoría que coincide con el síntoma o el problema escrito en la nota. Después de colocar la nota, expliquen por qué colocaron la nota en esa categoría.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o la función de chat grupal para escribir sus respuestas. O pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web, si existe esa opción.

## HACER:

Anime a los participantes a seleccionar la categoría adecuada y explicar. Si los participantes no están seguros, deles una pista o anímelos a pedirle ayuda a otro participante.

Comparta las siguientes respuestas según sea necesario durante la actividad:

El cerebro	El corazón	Las arterias
Muerte súbita	Muerte súbita	Dolor en el pecho (angina de pecho)
Adormecimiento	Ataque cardiaco o infarto de miocardio	Quedarse sin aliento fácilmente
Pérdida de la visión	Dolor en el pecho y el brazo	Problemas en los riñones
Dificultad para hablar o caminar		Dolor o calambres en las piernas
Debilidad		Adormecimiento
Accidente cerebrovascular		Disfunción sexual

# La importancia del corazón

## DECIR:

Estos problemas nos dan buenas razones para mantener nuestro corazón sano. Con un corazón sano, podemos mantenernos activos y vivir una vida larga y saludable.

En la página 2 de la Guía del participante, hay dos recursos donde pueden obtener más información sobre las enfermedades cardíacas y cómo vivir un estilo de vida que sea saludable para el corazón. Mientras estén allí, escriban una o dos cosas que aprendieron hoy sobre los problemas que podrían ocurrir con el cerebro, el corazón y las arterias.

Si necesitan más apoyo para controlar la enfermedad cardiaca o simplemente tienen preguntas, hablen con su médico de atención primaria y consideren solicitar una remisión a un especialista.

# Maneras de mantener el corazón sano



Tiempo estimado: 15 minutos

Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 3 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión brinda a los participantes una comprensión de las formas de mantener el corazón sano y los cambios que pueden hacer para sus propias metas de salud.

## DECIR:

Hemos conversado sobre por qué tener un corazón sano es importante. Ahora hablaremos sobre cómo mantener el corazón sano. Por favor miren la parte de “Maneras de mantener el corazón sano” en la página 3 de la Guía del Participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Maneras de mantener el corazón sano” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## Fumar, la presión arterial alta y el colesterol alto (10 minutos)

### DECIR:

Empecemos por hablar de los tres mayores riesgos para las enfermedades cardíacas. Son los siguientes:

- Fumar
- La presión arterial alta (también llamada hipertensión)
- El colesterol alto, especialmente el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL)

### PREGUNTAR:

¿Por qué deberían dejar de fumar para tener el corazón sano?

### RESPONDER:

Fumar causa enfermedades cardiovasculares: daña los vasos sanguíneos al hacerlos más gruesos y estrechos, lo que hace que al corazón le sea más difícil bombear sangre alrededor del cuerpo. Fumar también hace que la sangre sea “pegajosa” y espesa, por lo que forma coágulos más fácilmente. Esto aumenta su riesgo de tener un accidente cerebrovascular o un ataque cardiaco.

# Maneras de mantener el corazón sano

## HACER:

Reparta el folleto “En sus marcas, listos... ¡fuera!” o haga notar el enlace en la Guía del participante donde los participantes pueden descargarlo.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/t2/Folleto-En\\_sus\\_marcas\\_listos\\_fuera.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/t2/Folleto-En_sus_marcas_listos_fuera.pdf)

## DECIR:

A continuación, hablemos sobre la presión arterial y cómo la sal la afecta.

## PREGUNTAR:

¿Por qué deberían preocuparse de que su presión arterial suba?

## RESPONDER:

La presión arterial alta puede provocar daños en los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de ataque cardiaco y accidente cerebrovascular.

## DECIR:

La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos, igual que la presión del agua en el interior de una tubería o una manguera de jardín. Cuando esa presión sube demasiado y se mantiene así, hace que el corazón y los vasos sanguíneos trabajen más duro.

Con el tiempo, los vasos sanguíneos pueden tener pequeños desgarres (como un rasgón en una tela) donde la grasa puede acumularse, obstruyendo los vasos sanguíneos. Eso hace que los vasos sanguíneos sean más estrechos y su presión arterial suba aún más, causando más daño.

## PREGUNTAR:

¿Qué tiene que ver la sal con la presión arterial?

## RESPONDER:

Cuando hay demasiado sodio (de la sal) en la sangre, esto provoca que entre agua a los vasos sanguíneos, lo cual sube la presión arterial. Esto puede causar hinchazón en los dedos, los pies y los tobillos.

# Maneras de mantener el corazón sano

## DECIR:

El sodio es importante para mantener el equilibrio correcto de líquidos en el cuerpo. Sin embargo, demasiada sal puede ser un problema para algunas personas. Con el tiempo, la presión arterial alta no controlada puede hacer que sea más probable presentar enfermedades cardíacas o tener un accidente cerebrovascular.

Hablen con su médico acerca de su presión arterial. Les dirá qué debe ser y si necesitan tomar medicamentos para ayudar a controlarla. Es muy importante que tomen su medicamento exactamente como el médico se lo recete.

Una lista de ideas para reducir el consumo de sal se encuentra en la Guía del participante. Tomen un momento para leer estas ideas después de nuestra sesión de hoy.

## HACER:

Muchos platos tradicionales hispanos o latinos tienen sabores fuertes y robustos, y las personas pueden estar acostumbradas a agregar sal a sus comidas regularmente. Es posible que algunos participantes piensen que ciertos platos sin sal añadida tendrán un sabor suave o no a su gusto. Recuérdoles que hay maneras de agregar sabor a sus platos sin agregar demasiada sal. Pídale a los participantes que compartan una de sus comidas favoritas a las que tiendan a añadir sal (pregunte si otros participantes tienen ideas para agregar sabor a estas comidas sin añadir sal) y comparta los siguientes ejemplos como posibles formas de agregar sabor sin añadir más sal:

- Cilantro
- Comino
- Ajo
- Jengibre
- Jugo de limón
- Mostaza en polvo
- Pimiento
- Perejil
- Romero

## PREGUNTAR:

Para cualquiera de ustedes que ha reducido su consumo de sal, ¿cuáles son otras cosas que han probado?

# Maneras de mantener el corazón sano



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Dígales a los participantes que escriban estrategias que les gustaría probar en el espacio provisto en la Guía del Participante. Deles a los participantes unos minutos para registrar algunas estrategias.

## DECIR:

Ahora hablemos sobre el colesterol en la sangre, el tercer mayor riesgo para la salud del corazón. Veamos un breve video sobre el colesterol de la Asociación Americana del Corazón.

## HACER:

Ponga el video “El papel de los alimentos y su salud: Colesterol” de la Asociación Americana del Corazón. [[www.youtube.com/watch?app=desktop&v=KNjr-Uj3KL0](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=KNjr-Uj3KL0)]



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar el video “El papel de los alimentos y su salud: Colesterol”. Tenga en cuenta que algunas herramientas de presentación pueden requerir una configuración especial para que los participantes puedan oír el audio.

## HACER:

Después de ver el video, responda las preguntas según sea necesario. Recuérdelles también a los participantes que se ha incluido información adicional en la Guía del Participante.

## PREGUNTAR:

Si el nivel de colesterol en la sangre está dentro de un rango saludable, ¿qué pueden hacer para mantenerlo saludable?

# Maneras de mantener el corazón sano

## RESPONDER:

- Reemplazar las grasas no saludables con grasas saludables en lugar de evitar todas las grasas.
- Elegir cortes menos grisosos de carne y pescado, y retirar la piel del pollo y el pavo.
- Evitar los alimentos procesados, que a menudo contienen grandes cantidades de grasa no saludable, sal y azúcar.

## DECIR:

Fumar, la presión arterial alta y el colesterol alto en la sangre no son los únicos factores de riesgo de presentar una enfermedad cardiaca.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son los tres factores de riesgo adicionales que se les ocurren?

## RESPONDER:

Beber alcohol, la falta de actividad física y el estrés también pueden ser malos para el corazón.

## DECIR:

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas puede causar enfermedades cardíacas, latidos cardíacos irregulares, presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares.

Beber menos alcohol es mejor para su salud que beber más. Si consumen alcohol, limiten sus bebidas a lo siguiente:

- Una bebida (un trago) por día para las mujeres
- De una a dos bebidas (uno a dos tragos) por día para los hombres

Recuerden “¡reconsidere su bebida!” Si beben alcohol, síganlo con un vaso grande de agua con frutas o hierbas para darle sabor.

Ya saben que mantenerse físicamente activos, al menos 150 minutos a la semana, que se pueden dividir en 30 minutos cinco días a la semana, a un ritmo moderado o más, los ayuda a controlar el azúcar en la sangre (glucosa), a mantener un peso saludable y a controlar la presión arterial. También ayuda a reducir el riesgo de presentar enfermedad cardiaca.

El estrés no solo es malo para el estado de ánimo. El estrés que sienten también puede afectar el corazón. Puede aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial. Con el tiempo, el estrés puede causar daños a las arterias y al corazón. Mantenerse activo puede ayudar a controlar el estrés. Es importante aprender otras estrategias para manejarlo.

# Maneras de mantener el corazón sano

## HACER:

Considere revisar los temas relacionados con la actividad física y el estrés presentados en otros módulos si es necesario.

## Estrategias para un corazón sano (5 minutos)

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Estrategias para un corazón sano” en la página 6 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Estrategias para un corazón sano” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

La lista de “Estrategias para un corazón sano” tiene buenos recordatorios de algunas de las cosas que acabamos de hablar. Tomen unos momentos para revisar estas estrategias. Luego registren una estrategia que crean que podrán probar esta semana.

## CONVERSAR:

¿Alguien tiene alguna otra estrategia no mencionada aquí que le gustaría agregar o compartir con el grupo?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

# Tome decisiones saludables acerca de las grasas



Tiempo estimado: 15 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador, actividades grupales

Página 8 de la Guía del participante

Esta sección brinda un resumen de las grasas dietéticas, divididas en dos categorías: grasas para limitar o evitar (saturadas) y grasas para usar en su lugar (insaturadas) que brindan algunos beneficios al cuerpo, como los ácidos grasos omega-3. Después de ver ejemplos de cada uno, los participantes considerarán formas de remplazar las grasas en su dieta.

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Tome decisiones saludables acerca de las grasas” en la página 8 de la Guía del participante



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Tome decisiones saludables acerca de las grasas” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Dediquemos un tiempo a hablar sobre las grasas y cómo afectan al corazón. Todos necesitamos grasa en nuestra dieta. Las grasas saludables nos dan energía y nos ayudan a crecer, a absorber vitaminas y a mantenernos saludables. Nos ayudan a sentirnos llenos más rápido y por más tiempo, y así no comemos demasiado.

Hay ciertas grasas, las grasas saturadas, que deben evitarse o limitarse. Por lo tanto, la meta no es evitar toda la grasa, sino remplazar las grasas no saludables por otras más saludables.

## Grasas para limitar o evitar (5 minutos)

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Grasas que se deben limitar o evitar” en la página 9 de la Guía del participante.

# Tome decisiones saludables acerca de las grasas



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Grasas que se deben limitar o evitar” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Algunas grasas pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Ustedes pueden evitar comer demasiadas grasas saturadas remplazándolas con grasas más saludables.

## HACER:

Pídale a los participantes que revisen los ejemplos de grasas para evitar o limitar en la página 9 de la Guía del Participante.

## CONVERSAR:

Piensen en la frecuencia con la que consumen estos tipos de grasas. ¿Qué alimentos de esta lista serán difíciles de evitar o limitar? ¿Por qué?

## HACER:

Use ejemplos que compartan los participantes durante la discusión como ejemplos para intercambios con grasas más saludables más adelante en la sesión.

## DECIR:

Ahora veamos qué grasas son más saludables para el corazón. ¡Algunas de ellas podrían sorprenderlos!

## Grasas saludables para usar en lugar de grasas no saludables (5 minutos)

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Grasas saludables para usar en lugar de grasas no saludables” en la página 10 de la Guía del participante.

# Tome decisiones saludables acerca de las grasas



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Grasas saludables para usar en lugar de grasas no saludables” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Las grasas saludables pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol malo en la sangre y reducir el riesgo de presentar enfermedad cardiaca.

Algunas grasas saludables tienen ácidos grasos omega-3, que son buenos para el corazón. Los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiaca y accidente cerebrovascular.

La lista “Alimentos con alto contenido de grasas saludables” puede ayudarlos a elegir grasas más saludables, o tal vez a probar un nuevo alimento.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre los alimentos en esta lista? ¿Pueden compartir cómo podrían intercambiar una grasa que debe evitarse con una grasa más saludable de esta lista?

## Cocinar con grasas saludables (5 minutos)

### DECIR:

Ahora, lo divertido: ¡hablemos de cocinar con grasas saludables!

Por favor, miren la parte de “Cocinar con grasas saludables” en la página 12 de la Guía del participante.

# Tome decisiones saludables acerca de las grasas



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Cocinar con grasas saludables” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Organice a los participantes en parejas o grupos de tres. Para las sesiones virtuales, los participantes pueden participar en forma individual. Si no es posible dividir a los participantes en grupos pequeños para las sesiones virtuales, haga la actividad como un grupo completo.

## HACER:

Explique que usted dirá un alimento o forma de cocinar. Luego, los grupos conversarán durante un minuto para llegar a una respuesta de dos partes: 1) si quieren “reducir” o “evitar” y luego 2) sugerir un remplazo de grasa saludable o un método de cocinar más saludable.

Comparta el siguiente ejemplo:

Comida: pollo frito

Respuesta: **1) evitar y 2) retirar la piel y saltear en aceite de oliva.**

Comparta los siguientes alimentos y métodos o sus propias ideas, guiando la conversación hacia intercambios y métodos más saludables (en lugar de simplemente evitar todas las grasas):

- Aderezos procesados
- Crema
- Mantequilla o manteca de cerdo
- Ensalada con aderezo cremoso
- Tocino
- Chuleta de cerdo con exceso de grasa
- Leche entera
- Helado

Después de que cada grupo comparta sus respuestas, puede dejar que todo el grupo comente qué ejemplo les gustó más.

# Tome decisiones saludables acerca de las grasas



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## DECIR:

Tomen un momento para revisar las ideas que acabamos de compartir sobre limitar, evitar y remplazar las grasas tanto en nuestros alimentos como en la forma en que cocinamos. Hay espacio en la Guía del Participante para anotar las ideas que les gustaron y desean probar.

Tengan en cuenta que intercambiar grasas en recetas puede requerir algo de práctica, y muchas recetas sugieren eliminar toda la grasa. Esto no debería ser su meta. Tener las grasas adecuadas en su dieta es muy importante.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre mantener el corazón sano.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy hablamos sobre cómo mantener el corazón sano.

Hemos hablado de lo siguiente:

- Por qué la salud del corazón es importante
- Como mantener el corazón sano
- Por qué deben limitar la cantidad de sal que consumen y cómo hacerlo
- Cómo tomar decisiones saludables acerca de las grasas

Entre ahora y nuestra próxima sesión, me gustaría que miren de nuevo la parte de “Cocinar con grasas saludables” en la página 12 de la Guía del participante. Escriban sus ideas de opciones saludables en la columna “Otras ideas”. Marquen cada idea que prueben. ¡Y asegúrense de compartir sus ideas con el grupo!

## HACER:

Anime a los participantes a compartir ideas, éxitos e incluso platos o recetas que no salieron bien en la página de redes sociales del grupo.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción a a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



# Módulo 20: Compre y cocine para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Comprar alimentos saludables e incorporarlos a las rutinas culinarias puede ser un reto. Este módulo les muestra estos retos dando ejemplos importantes y sugerencias para agregar alimentos saludables preparados en casa.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar los alimentos que pueden apoyar sus objetivos de salud.
- Explicar cómo comprar alimentos que puedan contribuir a sus objetivos de salud, sin importar dónde los compren.
- Explicar cómo cocinar los alimentos que les gustan de nuevas formas y descubrir nuevos alimentos favoritos.

## Qué hacer

Además de la lista de verificación de la sesión, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre cómo comprar y cocinar para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “La próxima semana veremos formas de ahorrar dinero con la comida saludable que compramos. Tenemos planeada una actividad divertida. Traigan folletos de rebajas de sus tiendas favoritas, una captura de pantalla o una copia de un anuncio en línea para comparar precios y revisar las opciones de alimentos. ¡Avísenme si tienen preguntas!”.
  - Uno o dos días antes: “Se acerca nuestra próxima sesión. No olviden reunir algunos folletos de rebajas o anuncios en línea. También hablaremos sobre cómo cocinar de forma más saludable y agregar fácilmente opciones más saludables a las comidas que ya preparan en casa.”
- Si la sesión se realiza en persona, reúna folletos de rebajas o anuncios en línea de tiendas de abarrotes locales, tiendas de dólar, farmacias y grandes almacenes para que los participantes los utilicen en la actividad “Utilizar folletos de rebajas”. Para las sesiones virtuales, guarde enlaces web o capturas de pantalla de anuncios de rebajas para compartirlos con los participantes.

- Opcional: para la actividad “Demostración de cocina en vivo” (en persona o en línea), realice un ensayo general y prepare los ingredientes y el equipo antes de la sesión. Si se prefiere una demostración de cocina de los participantes (en persona o en línea), pida voluntarios con bastante antelación. A continuación, trabaje con ellos para ensayar y prepararse antes de la sesión. Opcional: para la actividad de “excursión” a una tienda, coordine la hora y el lugar con suficiente antelación y comparta sus objetivos y resultados con los participantes.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre qué comprar y cocinar para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede publicar:
- “¿Han adaptado alguna de sus comidas favoritas con un ingrediente saludable? Nos encantaría ver una foto y saber cómo les fue”.
  - “¿Han hecho algún cambio en su forma de comprar alimentos? ¿Qué han cambiado para hacer más fácil la compra de alimentos más saludables? ¿Qué han aprendido?”.

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
Un repaso: comida saludable	Página 5	4 minutos
Cómo comprar alimentos saludables	Página 7	20 minutos
Cómo preparar alimentos saludables	Página 10	20 minutos
Planificar para tener éxito	Página 13	5 minutos
Resumen y cierre	Página 14	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la reunión [número de sesión actual] del programa de cambios de estilo de vida de [nombre de la organización].

Hoy hablaremos de cómo comprar y preparar alimentos saludables para cumplir sus objetivos.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que discutimos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que probaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Método: Presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Alimentos saludables que pueden ayudarlos a cumplir sus objetivos.
- La compra de alimentos que apoyan sus objetivos de salud, sin importar dónde los compren.
- Cocinar los alimentos que les gustan de nuevas maneras y descubrir nuevos alimentos favoritos.

# Un repaso: Comida saludable



Tiempo estimado: 4 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

Esta parte de la sesión ofrece a los participantes un repaso de los tipos de alimentos que pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Utilice la discusión para recordarles a los participantes que los alimentos menos procesados son mejores opciones y recuérdelos las estrategias para incorporar más alimentos de calidad en sus dietas.

## DECIR:

Para comprar y cocinar de forma más sana, hay que saber qué cosas son saludables. Hagamos un repaso rápido.

## CONVERSAR:

Anteriormente, hablamos de algunos consejos para seleccionar alimentos saludables. ¿Cuáles son los consejos que recuerdan?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus preguntas en la ventana del chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Comparta las siguientes sugerencias (si es que los participantes no las mencionaron):

- Saber qué alimentos tienen un alto contenido de azúcar, grasa y sal, que a menudo se encuentran en los alimentos procesados.
- Elegir alimentos con fibra, vitaminas y minerales, que se encuentran en las verduras, los cereales integrales y la fruta.
- Elegir con más frecuencia carne, pollo, pescado y lácteos menos procesados.
- Elegir cortes magros de carne y pollo.

## CONVERSAR:

¿Puede alguien compartir alguna experiencia de haber usado estas sugerencias para seleccionar comidas saludables?

# Un repaso: Comida saludable

## **DECIR:**

Ahora vamos a repasar cómo es un plato saludable.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué grupo de alimentos ocupa la mitad de su plato?

## **RESPONDER:**

Verduras sin almidón (como el brócoli, las espinacas, la lechuga y los pimientos)

## **PREGUNTAR:**

¿Qué grupo de alimentos ocupa una cuarta parte de su plato?

## **RESPONDER:**

Cereales y alimentos con almidón (como las patatas y la avena)

## **PREGUNTAR:**

¿Y qué grupo de alimentos ocupa la última cuarta parte de su plato?

## **RESPONDER:**

Las proteínas (legumbres, como los frijoles y las lentejas, carne blanca de pollo, pescado y carnes magras como la carne picada de vacuno, el solomillo, las chuletas de cerdo o el solomillo de cerdo con un 95 % de grasa).

## **DECIR:**

Recuerden, ustedes también pueden comer:

- Una pequeña cantidad de alimentos lácteos: intenten elegir aquellos que tengan poca azúcar y grasa.
- Una pequeña cantidad de fruta: la fruta congelada puede ser tan buena como la fresca, pero intenten limitar los jugos, la fruta seca y la fruta enlatada con azúcar agregada.
- Una bebida con pocas o ninguna caloría, como agua o té helado sin azúcar.

## **HACER:**

Recuerde a los participantes que pueden revisar el módulo “Comer bien para prevenir la diabetes tipo 2” para repasar lo aprendido sobre la alimentación saludable.

# Cómo comprar alimentos saludables



Tiempo estimado: 20 minutos  
Métodos: discusión con facilitador,  
actividades grupales

Página 2 de la Guía  
del participante

Esta actividad comparte una experiencia directa sobre los desafíos que se enfrentan al tratar de comprar alimentos saludables.

## La historia de Alberto (5 minutos)

### DECIR:

Ahora que hemos repasado la comida saludable, hablaremos de cómo comprar alimentos sanos. Veamos un ejemplo. Miren “La historia de Alberto” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Alberto” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la historia.

### DECIR:

Pueden comprar alimentos saludables sin gastar mucho tiempo ni dinero. Para sacar el máximo provecho de su sesión de compras, es una buena idea prepararse antes de llegar a la tienda.

### CONVERSAR:

¿Cuáles son algunos de los pasos que hay que seguir antes de hacer la compra y que pueden ahorrar tiempo y dinero?

# Cómo comprar alimentos saludables

## HACER:

Comparta las siguientes sugerencias (si es que los participantes no las mencionaron):

- Informarse de las rebajas
- Reunir cupones
- Buscar recetas
- Planificar las comidas y los refrigerios
- Revisar su cocina
- Hacer una lista de compras
- Comer un refrigerio saludable
- Buscar formas de añadir complementos saludables a las comidas preparadas cuando tenga prisa

## Use folletos de rebajas (15 minutos)

## HACER:

Diga a los participantes que saquen los folletos de rebajas de las tiendas locales de comida, tiendas de dólar, farmacias y grandes almacenes.

Si la sesión es presencial, comparta sus folletos de rebajas con los participantes que puedan necesitarlos.

Pida a los participantes que marquen con un círculo los artículos saludables que están en oferta. Pídale que comparan los precios entre las distintas tiendas.

Dé a los participantes tiempo para revisar sus folletos de rebajas y completar el ejercicio.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar folletos de rebaja o use la función del chat para enviar enlaces.

## CONVERSAR:

¿Qué cosas han marcado con un círculo? ¿Por qué? ¿Los han sorprendido algunos de ellos?

# Cómo comprar alimentos saludables

## DECIR:

Bien. Digamos que se han preparado para ir de compras. Están en la tienda con su lista de compras y sus cupones.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunos de los pasos que hay que dar mientras compramos y que pueden ahorrarnos tiempo y dinero?

## HACER:

Comparta las siguientes sugerencias (si es que los participantes no las mencionaron):

- Buscar artículos de la marca de la tienda y genéricos
- Utilizar las etiquetas de los alimentos para hacer la mejor elección posible entre dos artículos
- Limitarse a su lista
- Elegir paquetes familiares
- Limitar las comidas preparadas o congeladas y combinarlas con un grano o una verdura saludable
- Elegir verduras congeladas en lugar de enlatadas
- Comprar artículos en oferta
- Si se inscriben a un servicio de entrega de comidas, lean la información nutricional y tomen las mismas decisiones saludables que tomarían si compraran los ingredientes ustedes mismos

# Cómo preparar comida saludable



Tiempo estimado: 20 minutos

Métodos: discusión con facilitador, video, viaje de observación, demostración

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

En esta parte de la sesión, los participantes aprenderán ideas para preparar comidas más saludables a través de nuevos métodos de cocina, haciendo pequeños cambios en las comidas que ya hacen y combinando los alimentos preparados con opciones más frescas.

## DECIR:

Ya hemos hablado de cómo comprar alimentos saludables. Ahora vamos a hablar de cómo cocinar alimentos saludables. Se puede cocinar comida saludable que se disfrute sin gastar mucho tiempo.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas formas de ahorrar tiempo cuando cocinamos alimentos saludables?

## HACER:

Comparta las siguientes sugerencias (si es que los participantes no las mencionaron) sobre formas de ahorrar tiempo al cocinar:

- Cocinar grandes cantidades para poder congelar algunas porciones para más tarde.
- Cortar las verduras o la fruta con tiempo o utilizar verduras y frutas congeladas picadas si no se tiene acceso a las frescas.
- Utilizar una olla de cocción lenta o una olla instantánea.
- Aprovechar lo que haya sobrado.
- Combinar los alimentos preparados con verduras, frutas o cereales frescos.

## CONVERSAR:

¿Y cuáles son algunas formas de preparar comida sana que les gusta? ¿Cuáles son algunas formas de cocinar con menos grasa? Si tenemos que utilizar alimentos preparados, como los de un club de venta al por mayor o de la sección de congelados, ¿cómo podemos combinarlos con una opción saludable?

# Cómo preparar comida saludable

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no las mencionaron):

- Porción de pizza con una ensalada fresca que incluya aguacates, tomates y otras verduras crudas.
- Para una caja de macarrones con queso: utilice la mitad de la grasa y mezcle brócoli al vapor, cebollas verdes y atún.
- Quiche rápido con un molde ya preparado, espinacas congeladas, sustituto del huevo y quesos bajos en grasa.
- Tamales con espinacas y quesos bajos en grasa con acompañamiento de verduras en lugar de arroz.

## DECIR:

Otras formas de preparar comida saludable que les gusten pueden ser:

- Hacer pequeños cambios en sus comidas favoritas.
- Elegir productos menos procesados: prueben usar patatas enteras en lugar de patatas fritas congeladas.
- Probar nuevas formas de cocinar que los ayuden a disfrutar de sus comidas favoritas preparadas de forma diferente.
- Cocinar a la parrilla o asar las verduras y la carne.
- Probar nuevos ingredientes y estilos de cocinar.

## Videos (opcional, 10 minutos)

## HACER:

Considere la posibilidad de compartir uno o todos los videos siguientes. Hable brevemente sobre ellos. O dele a los participantes los enlaces para que puedan verlos en casa.

- Consejos para sazonar sin sal | Cocina Fácil  
[www.youtube.com/watch?v=c9N706IW8s](https://www.youtube.com/watch?v=c9N706IW8s)
- Recetas saludables: cómo cocinar sin sal  
[www.youtube.com/watch?v=hDCRDWdhoDg](https://www.youtube.com/watch?v=hDCRDWdhoDg)

# Cómo preparar comida saludable

## Viaje de observación o demostración de cocina en vivo (opcional, los tiempos varían)

### HACER:

Haga un viaje de observación cuando no esté en el horario de la sesión. Practique la compra y la preparación de alimentos saludables con el grupo. Usted o un participante interesado pueden incluso hacer una demostración de cocina en vivo durante la sesión.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre comprar y cocinar de manera saludable.

Cuando pongan en práctica sus rutinas nuevas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su rutina nueva sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante -  
No corresponde

## DECIR:

Por favor revisen “Mis comidas y refrigerios” en las pagina 6 de la Guía del participante. De hoy a la próxima sesión, utilicen este documento para planificar opciones para el desayuno, el refrigerio, la comida y la cena. Pueden usar “Las comidas y refrigerios de Alberto” en las páginas 4 y 5 para sacar ideas.

También me gustaría que completen “Mi lista de compras” en la página 10. Hagan una lista de los artículos que necesitan para las comidas y refrigerios que planearon. Pueden usar “La lista de compras de Alberto” en la página 7 para sacar ideas.

Después, utilicen su lista para ir de compras. Pueden usar los “Consejos para una compra saludable” de las páginas 13 y 14 para buscar ideas.

Por último, cocinen las comidas y los refrigerios que han planificado. Pueden revisar los “Consejos de cocina saludable” de las páginas 14 y 15 para obtener ideas.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar los consejos de la Guía del participante mencionados anteriormente para que todos los participantes los vean.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

# Resumen y cierre

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy conversamos sobre cómo comprar y cocinar de manera saludable puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hemos hablado de lo siguiente:

- Alimentos que pueden ayudarlos a alcanzar sus objetivos de salud.
- Comprar alimentos que los ayuden a alcanzar sus objetivos de salud, independientemente de dónde los compren.
- Cocinar los alimentos que les gustan de nuevas maneras y descubrir nuevos alimentos favoritos.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que probaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

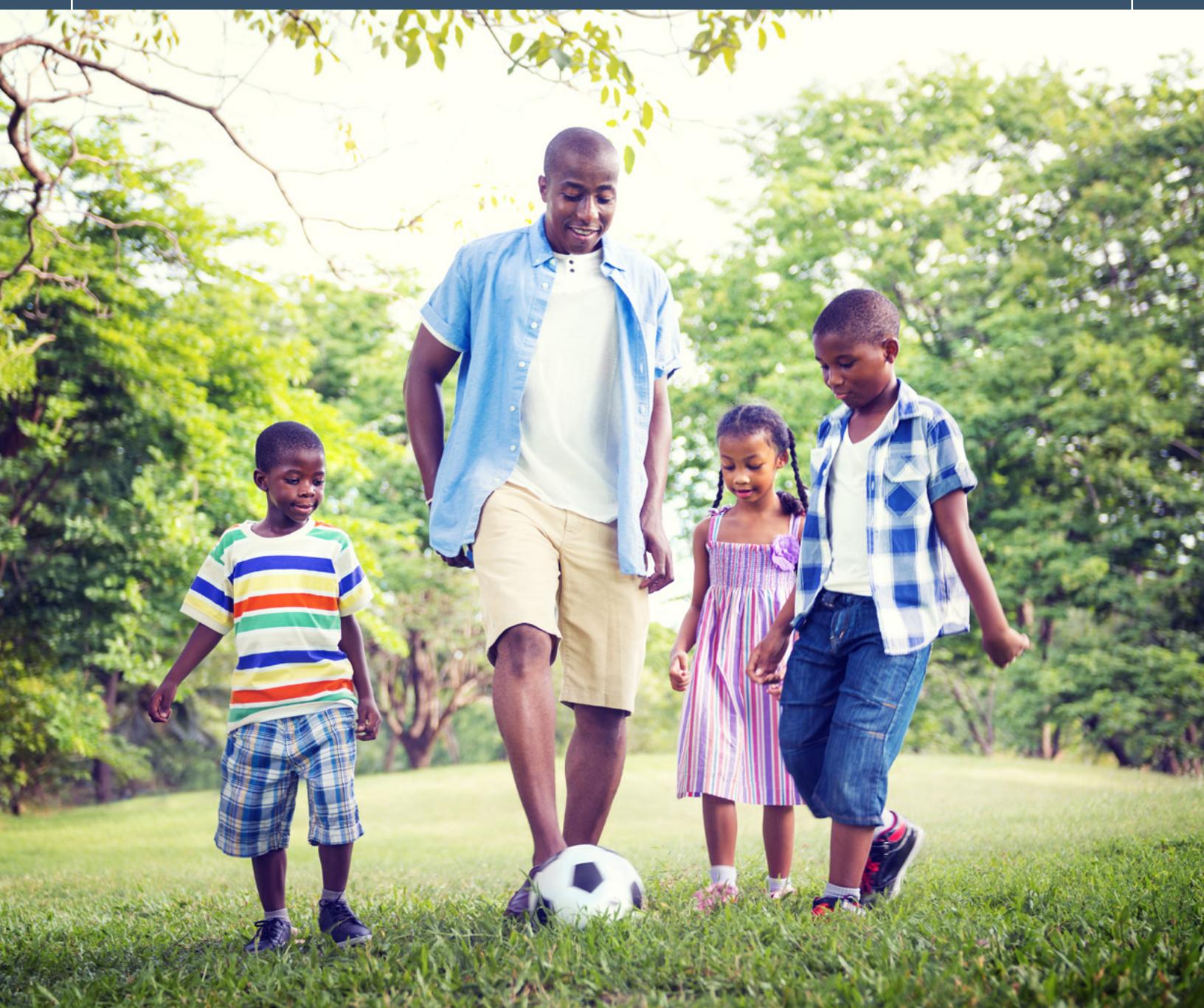
Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y su Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 21: Encuentre tiempo para la actividad física

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Encontrar tiempo para la actividad física puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, pero puede ser un desafío. Los participantes deben recordar que necesitan realizar al menos 150 minutos de actividad cada semana. Este módulo les enseñará a los participantes cómo encontrar formas de hacer tiempo para estar activos.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar algunos beneficios de mantenerse activos
- Describir los desafíos de integrar actividad física a su rutina
- Explicar cómo encontrar tiempo para la actividad física

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y motivarlos para esta próxima sesión sobre cómo encontrar tiempo para la actividad física. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Encontrar tiempo en sus apretadas agendas para estar activos puede ser un desafío. En nuestra próxima sesión, encontraremos formas de hacer tiempo para la actividad física en sus horarios semanales. ¡Nos vemos pronto!”
  - Uno o dos días antes: “En nuestra próxima sesión, discutiremos los desafíos que enfrentan para hacer tiempo para la actividad física. ¡Estén preparados para compartir algunos de sus desafíos en nuestra sesión!”
- Para ahorrar tiempo, considere imprimir los juegos de tarjetas de actividades de rutina con anticipación para el juego de intercambio de ideas “Incorporar la actividad física”. Para las sesiones virtuales, crea un documento de Word o una pizarra digital que contenga dos actividades de rutina asignadas a cada participante.
- Haga arreglos para que un participante anterior de “Prevenga el T2” hable con su grupo, ya sea en persona, en línea o en un mensaje o video grabado para la discusión “Los desafíos de incorporar la actividad física”.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para continuar la conversación sobre cómo encontrar tiempo para la actividad física. Estos son algunos ejemplos de mensajes para publicar:
- “¡Recuerde! Publiquen su entrenamiento favorito para el que hacen un tiempo cada semana”.
  - “Compartan una foto de su entrenamiento para que ustedes y sus compañeros se sientan responsables esta semana”.
  - “Compartan un nuevo entrenamiento que probaron y cómo los hizo sentir. ¡Trabajemos juntos para seguir haciendo tiempo en sus rutinas diarias para la actividad física!”.

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y revisión	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minutos
Beneficios de mantenerse activo: un repaso	Página 5	5 minutos
Los desafíos de incorporar la actividad física	Página 6	25 minutos
Cómo encontrar tiempo para la actividad física	Página 10	14 minutos
Planificar para tener éxito	Página 13	5 minutos
Resumen y cierre	Página 14	5 minutos

# Bienvenida y revisión



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {el nombre de la organización}.

Hoy hablaremos de cómo encontrar tiempo para la actividad física.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Encontrar tiempo para la actividad física puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, pero puede ser un desafío.

Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Algunos beneficios de mantenerse activo
- Los desafíos de incorporar la actividad física
- Cómo encontrar tiempo para la actividad física

Finalmente, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Beneficios de mantenerse activo: una revisión



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

Esta parte de la sesión permite a los participantes revisar los beneficios de estar activos.

## DECIR:

Comencemos por hacer una revisión rápida de los beneficios de estar activo. Mantenerse activo puede reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2 de dos maneras.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son las dos formas en que la actividad física puede reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2?

## RESPONDER:

Estar activo puede ayudarlo a conseguir lo siguiente:

- Perder peso
- Bajar su nivel de azúcar en la sangre

## CONVERSAR:

Además de reducir su riesgo de diabetes tipo 2, ¿cuáles son otros beneficios de la actividad física?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o la función de chat grupal para escribir sus respuestas y obtener beneficios adicionales de estar activo.

## HACER:

Comparta los siguientes beneficios de estar activo (si los participantes no lo mencionan):

- Mejor sueño y estado de ánimo
- Mejor equilibrio y flexibilidad
- Reducir la presión arterial y el colesterol
- Menor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular
- Menor nivel de estrés
- Más energía
- Mejor salud sexual
- Músculos más fuertes

# Los desafíos de incorporar la actividad física



Tiempo estimado: 25 minutos  
Métodos: presentación, actividad grupal,  
orador invitado

Página 2 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión cubre los desafíos de incorporar la actividad física cuando tenemos un estilo de vida muy ocupado.

## La historia de Marco, parte 1 (5 minutos)

### DECIR:

Como saben, el objetivo de este programa es que realicen al menos 150 minutos de actividad a la semana. Por ejemplo, eso podría ser 30 minutos 5 días a la semana, a un ritmo moderado o más.

### PREGUNTAR:

¿Cómo pueden saber si están activos a un ritmo moderado?

### PREGUNTAR:

Hagan la prueba del habla. Eso significa que pueden hablar mientras realizan la actividad, pero no pueden cantar mientras la realizan.

### DECIR:

Puede resultar difícil encontrar tiempo durante la semana para alcanzar su meta de actividad física. Repasemos un ejemplo. Consulten “La historia de Marco, parte 1” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Marco” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pida a un voluntario que lea) la historia.

# Los desafíos de incorporar la actividad física



## CONVERSAR:

¿Qué desafíos enfrentó Marco al tratar de encontrar tiempo para estar físicamente activo?

## RESPONDER:

Las respuestas de los participantes pueden incluir:

- Marco cuida a sus nietos durante la semana.
- Marco trabaja en la biblioteca los fines de semana.
- Después de un largo día, a Marco le gusta tomarse un tiempo para sí mismo para ver la televisión y relajarse.

## Incorporar la actividad física (10 minutos)

## DECIR:

Consulten “Los desafíos de incorporar la actividad física” en la página 3 de la Guía del participante.

Los días de Marco son ocupados, pero hay formas de que pueda realizar alguna actividad física y cumplir con sus otros compromisos.

Ahora vamos a hacer una pequeña actividad grupal. En sus grupos, que he asignado previamente, hablen de la situación de Marco. Luego, piensen en algunas formas en las que crean que Marco puede incluir la actividad física en su horario diario.

## HACER:

Los participantes completarán esta actividad en grupos de dos a tres. Si usa salas virtuales para grupos pequeños, comparta la tarea del grupo y comience las reuniones de grupos pequeños. Dé a los participantes una hora exacta para que se reúnan nuevamente.

Únase a una o más sesiones de grupo para facilitar la discusión.



Si no es posible dividir a los participantes en grupos para las sesiones virtuales, haga que los participantes realicen la actividad individualmente.

# Los desafíos de incorporar la actividad física

## HACER:

Después de las discusiones grupales, haga que un voluntario de cada grupo comparta una o dos ideas de su grupo.

Algunas sugerencias de los participantes pueden incluir:

- Mientras Marco cuida a sus nietos, puede incorporar caminatas familiares o fiestas de baile con ellos.
- Mientras Marco trabaja en la biblioteca, puede incorporar vueltas para caminar alrededor de la biblioteca o hacer ejercicios en la silla.
- Si Marco va conduciendo a la biblioteca, puede estacionar el auto más lejos para aumentar la distancia que camina. O si toma el autobús o el tren, puede bajarse en una parada anterior y caminar el resto del camino.

## La historia de Marco, parte 2 (2 minutos)

## DECIR:

Consulten “La historia de Marco, parte 2” en la página 3 de la Guía del participante.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la conclusión de “La historia de Marco”.

## CONVERSAR:

Ahora hablemos de nuestras propias experiencias. Primero, ¿qué va bien? ¿Qué decisiones positivas han tomado recientemente para mantenerse activos?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana del chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## DECIR:

No olviden que están tomando decisiones positivas y progresando. Ahora hablemos de superar nuestros desafíos.

# Los desafíos de incorporar la actividad física

## Problemas de tiempo (3 minutos)

### CONVERSAR:

Incluso si logran su meta de actividad física con frecuencia, aún surgen desafíos. ¿Qué desafíos tienen a la hora de alcanzar los 150 minutos de actividad física a la semana? Escríbanlos en “Problemas de tiempo” en su Guía del participante.

### DECIR:

Cuando intenten encontrar tiempo para estar activos, observen las actividades que han planificado y vean dónde pueden ser creativos para incorporar su actividad física.

## Experiencia personal (opcional; 5 minutos)

### HACER:

Haga preparativos para que un exparticipante de “Prevenga el T2” se una a la sesión y comparta cómo puede superar los desafíos de hacerse tiempo para la actividad física. O, considere grabar una entrevista de audio o video con anticipación para compartirla con los participantes.



Para las sesiones virtuales, invite al exparticipante a unirse a la sesión en línea. Anime a los participantes a que vengan con preguntas relacionadas con encontrar tiempo para la actividad física.

# Cómo encontrar tiempo para la actividad física



Tiempo estimado: 14 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página 5 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión mostrará a los participantes cómo pueden encontrar tiempo en sus horarios para la actividad física a pesar de sus desafíos.

## Consejos para incorporar la actividad física (4 minutos)

### DECIR:

Hemos hablado sobre algunos de los desafíos que enfrentan cuando tratan de encontrar tiempo para alcanzar su meta de actividad física. Ahora, hagamos un intercambio de ideas sobre algunas formas de superarlos e incorporar la actividad física en su vida diaria.

### CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas formas en las que pueden hacer actividad física en cualquier momento del día?

### HACER:

Comparta las siguientes ideas (si no las mencionaron los participantes):

- Programarla.
- Cambiar su horario.
- Utilizar una aplicación de *fitness* o un rastreador.
- Encontrar formas de incluirla en las actividades que ya han planificado.

### HACER:

Si lo desea, comparta algunos rastreadores y aplicaciones de *fitness*. Permita que los participantes compartan aplicaciones y rastreadores que les resulten útiles.

# Cómo encontrar tiempo para la actividad física

## Juego de intercambio de ideas sobre incorporar la actividad física (10 minutos)

### DECIR:

Ahora propongamos algunas formas de ser más activos durante nuestras rutinas habituales. Vamos a jugar un juego. Les daré a cada uno de ustedes dos tarjetas. Cada una tendrá una actividad de rutina común. En cada tarjeta escribirán una idea para ser más activos cuando realicen esta rutina común. Les daré 3 minutos para terminar.



Para las sesiones virtuales, asigne dos actividades de rutina a cada participante en voz alta o mostrando las tareas en un documento de Word o en una pizarra digital.

### HACER:

Responda las preguntas según sea necesario y asegúrese de que todos estén listos para jugar.

### HACER:

Entregue dos tarjetas de actividades rutinarias comunes a cada participante. Puede comenzar con las siguientes rutinas y agregar las suyas si fuera necesario:

- Ir de compras
- Pasear por la ciudad
- Ver la televisión
- Hacer tareas o quehaceres domésticos, como lavar la ropa
- Socializar
- Trabajar

Deles a los participantes 3 minutos para escribir una idea para cada tarjeta.

Explique que dirá a una actividad de rutina común. Los voluntarios con esa tarjeta de actividad de rutina común compartirán la idea que anotaron en esa tarjeta. Permita que otros participantes agreguen sus ideas y conversen.

Nota: en la Guía del participante se enumeran muchas ideas. Es posible que desee proponer dos actividades de rutina más que no estén en la lista, como estar activo mientras hace mandados.

# Cómo encontrar tiempo para la actividad física

## CONVERSAR:

¿Cómo pueden ser físicamente activos si no es posible salir o si el área no es segura?

## RESPONDER:

Comparta las siguientes ideas (si no las mencionaron los participantes):

Mientras se encuentren en un entorno inseguro:

- Mantengan las actividades simples y usen elementos en su hogar. Pueden utilizar latas de alimentos o incluso una botella de un galón de agua o leche. También pueden utilizar su propio peso para hacer algunos de los ejercicios.
- Consulten en los centros comunitarios locales para conocer las ofertas de actividad física.
- Busquen clases gratuitas en gimnasios, parques y otros lugares de la comunidad.
- Busquen en línea videos gratuitos de ejercicios para principiantes. Visiten YouTube para obtener ideas sobre ejercicios.

## DECIR:

Han dado excelentes ideas para agregar actividad física a sus rutinas habituales. Hay más ideas en las páginas 6 a 8 de su Guía del participante. Si descubrieron algo nuevo hoy, agréguelo a la lista.

Recuerden también compartir nuevas ideas para encontrar tiempo para la actividad física en nuestra página de redes sociales.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre encontrar tiempo para hacer actividad física.

Cuando pongan en práctica sus rutinas nuevas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Entre ahora y la próxima sesión, vuelvan a leer “Consejos para incorporar la actividad física” en la página 5 de la Guía del participante. Recuerden marcar cada consejo que prueben y, en la última página, escriban cómo encontrarán tiempo para alcanzar su meta de actividad física. Asegúrense de incluir ideas de la discusión de hoy.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy conversamos de una barrera común para la actividad física: el tiempo.

Hoy hemos hablado de lo siguiente:

- Algunos beneficios de mantenerse activo
- Los desafíos de incorporar la actividad física
- Cómo encontrar tiempo para la actividad física

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 22: Duerma lo suficiente

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Dormir lo suficiente ayuda al cuerpo a procesar la grasa, a usar la insulina correctamente y a que el cerebro sepa cuándo ha comido lo suficiente. Este módulo explica por qué es importante dormir y ofrece sugerencias para dormir bien por la noche.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Explicar por qué es importante dormir
- Identificar algunas estrategias para obtener el descanso que necesitan

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre cómo dormir lo suficiente. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Gracias por acompañarnos el pasado [día de la semana en que se llevó a cabo la sesión anterior]. Todos tenemos momentos en los que no dormimos bien, pero si se convierte en una forma de vida, puede interferir con los esfuerzos para prevenir la diabetes tipo 2. Únanse a nosotros la próxima sesión para descubrir por qué dormir es tan importante y cómo pueden dormir lo suficiente”.
  - Uno a dos días antes: “No olviden unirse a nosotros este [día de la semana en que se llevará a cabo la próxima sesión] para averiguar por qué dormir es importante para prevenir la diabetes tipo 2 y qué pueden hacer para dormir lo suficiente”.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para continuar la conversación sobre cómo dormir lo suficiente para prevenir la diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - “¡Hola! Espero que hayan disfrutado de nuestra sesión el pasado [día de la semana en que se celebró la sesión]. ¿Qué ideas han probado para asegurarse de dormir lo suficiente esta semana? ¡Publiquen y cuéntenos a todos cómo les ha ido!”.
  - “¿Cómo durmieron anoche? Si fue una buena noche o no tan buena noche, ¿qué factores creen que contribuyeron a ello?”.
- Si es posible, intente establecer una conexión individual con cada uno de los participantes de su grupo esta semana. Hable con ellos sobre lo que incluyeron en su plan de acción y si le hacen un seguimiento, y anímelos a que lo sigan.

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 4	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
Por qué es importante dormir	Página 5	9 minutos
Cómo descansar bien por la noche	Página 7	35 minutos
Planificar para tener éxito	Página 12	5 minutos
Resumen y cierre	Página 13	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de [el nombre de la organización].

Hoy hablaremos sobre dormir lo suficiente.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Por qué es importante dormir

# Por qué es importante dormir



Tiempo estimado: 9 minutos  
Métodos: presentación

Página 2 de la Guía  
del participante

En esta parte de la sesión, los participantes exploran las razones por las que el sueño es importante.

## CONVERSAR:

Comencemos hablando de por qué es importante dormir. ¿Cómo creen que el sueño afecta su salud?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Comparta lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

Si no duermen lo suficiente, es más probable que:

- Estén somnolientos durante el día
- Se enfermen
- Tengan presión arterial alta
- Tengan problemas para pensar, prestar atención y realizar las tareas
- Pierdan el control de su auto
- Se depriman
- Se sientan cansados
- Coman más
- Tengan niveles altos de azúcar en la sangre
- Suban de peso
- No puedan trabajar de manera eficiente

## PREGUNTAR:

¿Cómo creen que el sueño afecta su riesgo de presentar diabetes tipo 2?

# Por qué es importante dormir

## RESPONDER:

Los estudios demuestran que, si no dormimos lo suficiente, la insulina no funciona tan bien; el cuerpo no procesa la grasa y al cerebro le cuesta saber cuándo hemos comido lo suficiente.

## DECIR:

Si desean obtener más información, visiten la página web Duerma por una buena causa de los CDC.

[[www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/diabetes-sleep.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/diabetes-sleep.html)]

# Cómo descansar bien por la noche



Tiempo estimado: 35 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página 3 de la Guía  
del participante

Esta actividad presenta un relato en primera persona de lo difícil que puede ser descansar bien por la noche. Los participantes trabajarán juntos para identificar por qué dormir lo suficiente puede ser un desafío y considerarán rutinas nocturnas que apoyen una cantidad adecuada de sueño.

## DECIR:

Hemos hablado de por qué es importante dormir. Ahora hablemos de algunos desafíos para dormir lo suficiente y las rutinas para descansar más.

Para estar en la mejor forma, la mayoría de los adultos necesitan al menos 7 horas de sueño por noche. Pero pocos de nosotros lo logramos. Vivimos en una sociedad que se mueve 24 horas al día, 7 días a la semana. Aproximadamente 1 de cada 4 estadounidenses dice que duerme mal.

Para las personas con diabetes tipo 2, esa cifra es aún mayor. Aproximadamente 1 de cada 2 estadounidenses con diabetes dice que duerme mal.

## La historia de Jenny. Parte 1 (10 minutos)

### DECIR:

Veamos un ejemplo. Por favor miren la “Historia de Jenny. Parte 1” en la página 3 de su Guía del participante.

### HACER:

Lea o pídale a un voluntario que lea “La historia de Jenny”.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “La historia de Jenny” de la Guía del participante para que la vean todos los participantes.

### CONVERSAR:

¿Y ustedes? ¿Cuántos de ustedes duermen menos de 7 horas por noche?

# Cómo descansar bien por la noche



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana de chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## CONVERSAR:

¿Cómo se sienten cuando no duermen lo suficiente? ¿Qué sugerencias creen que le dará el médico a Jenny?

## CONVERSAR:

Anime a los participantes a escribir sus respuestas en su Guía del participante.

## La historia de Jenny. Parte 2

## HACER:

Lea, o pídale a un voluntario que lea “La historia de Jenny. Parte 2” para terminar la discusión.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar “La historia de Jenny. Parte 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## Cómo superar los desafíos para descansar bien por la noche (15 minutos)

## DECIR:

Ahora hablemos de algunos desafíos para dormir lo suficiente. Por favor, miren la parte “Cómo superar los desafíos para descansar bien por la noche” en la página 5 de la Guía del participante.

# Cómo descansar bien por la noche



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Cómo superar los desafíos para descansar bien por la noche” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## CONVERSAR:

¿Qué les dificulta dormir bien por la noche?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana del chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Escriba los desafíos en un rotafolio o pizarra si está usando uno. Comparta los siguientes desafíos (si no los mencionan los participantes):

- Tengo mucho que hacer en casa después del trabajo, así que me quedo despierto hasta muy tarde para hacer las tareas.
- Me quedo despierto hasta tarde para tener tiempo para mí.
- Tengo demasiado calor o demasiado frío.
- Mi compañero de cama es inquieto o ruidoso.
- Hay demasiado ruido.
- Hay demasiada luz.
- Tengo sed.
- Me la paso levantándome para ir al baño.
- Tengo apnea del sueño.

Sugiera a los participantes que escriban sus propios desafíos en el cuadro de la página 8 de su Guía del participante, si aún no están en la lista.

# Cómo descansar bien por la noche

## DECIR:

Ahora, vamos a proponer ideas.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana del chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## CONVERSAR:

¿Cuáles son algunas formas en las que podemos dormir mejor por la noche?

Algunas estrategias pueden incluir:

- “Tengo mucho que hacer en casa después del trabajo, así que me quedo despierto hasta muy tarde para hacer las tareas”. Pida a familiares y amigos que lo ayuden y divida sus tareas. Además, evite el uso de dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.
- “Me quedo despierto hasta muy tarde para tener tiempo para mí”. Encuentre momentos de mayor reflexión durante el día para concentrarse en sí mismo.
- “Tengo demasiado calor o demasiado frío”. Vístase según el clima.
- “Mi compañero de cama es inquieto o ruidoso”. Pídale a su pareja que duerma de costado o boca abajo.
- “Hay demasiado ruido”. Encienda un ventilador.
- “Hay demasiada luz”. Use una máscara para dormir.
- “Tengo sed”. Beba algo al menos 2 horas antes de acostarse. Por ejemplo, puede tomar un té de valeriana mientras se prepara antes de ir a la cama.
- “Me levanto mucho para ir al baño”. Evite beber cerca de la hora de acostarse.
- “Tengo apnea del sueño”. Utilice su máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) como se recomienda.
- Si los problemas para dormir persisten, hable con su proveedor de atención médica.

# Cómo descansar bien por la noche

## HACER:

Anime a los participantes a escribir otras formas de dormir bien en la tercera columna del cuadro en la página 8 de la Guía del participante.

## DECIR:

También es una buena idea seguir una rutina a la hora de dormir para que los ayude a relajarse. Traten de comenzar su rutina de la hora de acostarse un par de horas antes de ir a la cama.

## CONVERSAR:

¿Qué rutinas nuevas podrían ayudarlos a relajarse y prepararse para una mejor noche de sueño?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus respuestas en la ventana del chat o pídale que “levanten la mano” en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Comparta lo siguiente (si los participantes no lo mencionan):

- Cinco minutos de respiración profunda antes de acostarse
- Atenuar (bajar) las luces a una hora específica cada noche
- Elongación ligera antes de irse a la cama
- Durante al menos una hora antes de acostarse, evitar las pantallas (televisores, computadoras, teléfonos inteligentes)

## DECIR:

Algunas dificultades para dormir pueden ser una señal de un problema de salud. Si tienen alguna inquietud sobre su salud, comuníquenselo a su proveedor de atención médica.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que discutimos hoy sobre añadir rutinas nuevas para ayudarlos a dormir.

Cuando pongan en práctica su rutina nueva, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuándo apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Entre ahora y nuestra próxima sesión, miren “Cómo superar los desafíos para descansar bien por la noche” en la página 5 de la Guía del participante. Prueben algunas de las sugerencias que podrían ayudarlos.

Recuerden seguir agregando sus propias ideas en la columna “Otras formas de dormir bien”. Marquen cada idea que prueben.

Por favor, completen también “Maneras de relajarse” en la página 9. Escriban lo que los ayuda a relajarse al final del día.

## HACER:

Respondan las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy discutimos sobre cómo dormir lo suficiente puede ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hemos hablado de lo siguiente:

- Por qué es importante dormir
- Algunas estrategias para obtener el descanso que necesitamos

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que probaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y su Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 23: Estar en forma lejos de casa

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Mantenerse en forma fuera de casa puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo explica cómo los participantes pueden mantener el rumbo hacia sus metas de actividad cuando viajan por trabajo o placer.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar formas de superar los desafíos para mantenerse en forma fuera de casa

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en la próxima sesión sobre mantenerse en forma lejos de casa. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Nuestra próxima sesión sobre mantenerse en forma lejos de casa comenzará en una semana. ¡Será una sesión informativa y ustedes saldrán con algunas estrategias geniales para probar en su próximo viaje!”.
  - Uno o dos días antes: ¡Nuestra próxima sesión sobre cómo mantenerse en forma cuando están lejos de casa ya casi está aquí! ¿Han encontrado un buen recurso para mantenerse en forma? ¡Prepárense para contárselo al grupo! Recuerden tener a la mano su Guía del participante. ¡Hasta pronto!”.

### Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre cómo mantenerse en forma cuando están lejos de casa. Estos son ejemplos de mensajes que puede publicar:
  - “Desde nuestra última sesión, ¿han tenido la oportunidad de viajar y estar activos fuera de casa? ¿Han enfrentado algún desafío? Por favor, comparten sus logros y desafíos con el grupo”.
  - “¿Han encontrado una nueva forma de mantenerse activos fuera de casa, como una sesión de ejercicio en YouTube, una clase de Zumba en línea o una aplicación de yoga? ¡Por favor, comparten lo que encuentren con el grupo!”.

# Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
Cómo superar los desafíos	Página 5	44 minutos
Planificar para tener éxito	Página 8	5 minutos
Resumen y cierre	Página 9	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Método: discusión con facilitador

Página de la Guía del  
participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de [inserte el nombre de la organización].

Hoy vamos a hablar sobre mantenerse en forma lejos de casa.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Mantenerse en forma cuando están fuera de casa puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Hoy, hablaremos sobre algunos desafíos para mantenerse en forma fuera de casa y las formas de superarlos. También harán un nuevo plan de acción.

# Cómo superar los desafíos



Tiempo estimado: 44 minutos  
Métodos: Discusión con facilitador

Página 2 de la Guía  
del participante

En esta parte de la sesión, los participantes explorarán formas de superar los desafíos para mantenerse en forma fuera de casa.

## **DECIR:**

Ya sea que viajen por trabajo o por placer, puede ser un desafío cumplir con su meta de actividad cuando están fuera de casa.



## **La historia de Lupe, parte 1 (25 minutos)**

## **DECIR:**

Veamos un ejemplo. Por favor, vayan a “La historia de Lupe, parte 1” en la página 2 de su Guía del participante.

## **HACER:**

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la historia.

# Cómo superar los desafíos



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Lupe. Parte 1” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## **DECIR:**

Ahora hablemos de algunos desafíos para mantenerse en forma fuera de casa.

## **CONVERSAR:**

¿Qué les dificulta mantenerse activos cuando están fuera de casa? Escriban su respuesta en la página 3 de su Guía del participante

## **HACER:**

Anime a los participantes a compartir sus respuestas.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus ideas en la ventana de chat o use una herramienta de pizarra virtual para grabar y mostrar las sugerencias de todos.

## **DECIR:**

Ahora, vamos a compartir ideas sobre formas de superar estos desafíos. ¿De qué manera han tenido éxito en mantenerse en forma mientras están fuera de casa? Escriban su respuesta en la página 4 de su Guía del participante.

## **HACER:**

Anime a los participantes a compartir sus respuestas.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a escribir sus ideas en la ventana de chat o use una herramienta de pizarra virtual para grabar y mostrar las sugerencias de todos.

# Cómo superar los desafíos

## HACER:

Comparta las siguientes respuestas (si no las comparten los participantes):

Desafíos	Maneras de superar los desafíos
<b>Estoy demasiado ocupado viendo lugares de interés.</b>	Vea lugares de interés mientras se mantiene activo (camine, ande en bicicleta, nade o reme).
<b>Estoy visitando amigos o familiares.</b>	Busque actividades que puedan hacer con usted.
<b>Tengo que viajar largas distancias.</b>	Haga levantamiento de piernas mientras viaja.
<b>No me oriento bien.</b>	Camine dentro de un centro comercial local.
<b>No puedo usar mi gimnasio.</b>	Empaque una banda de resistencia. Use su peso corporal para los ejercicios.
<b>No tengo mi compañero de entrenamiento.</b>	Manténgase activo con las personas con las que viaje o busque en línea reuniones de actividades. Encuentre un canal de YouTube para obtener ideas de ejercicios. También puede llamar a un miembro de la familia para conversar con usted mientras hace sus ejercicios de caminar.

# Cómo superar los desafíos

## La historia de Lupe, parte 2 (19 minutos)

### DECIR:

Por favor, miren “La historia de Lupe, parte 2” en la página 4 de su Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de pantalla compartida para mostrar “La historia de Lupe. Parte 2” de la Guía del participante, para que los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la conclusión de “La historia de Lupe”.

### CONVERSAR:

Lupe encontró maneras creativas de mantener su rutina activa mientras estaba fuera de casa.

Ustedes también han trabajado duro para crear nuevas rutinas para mantenerse activos. ¿Han encontrado algún recurso que los ayude?

### HACER:

Anime a los participantes a compartir recursos de actividades que se puedan usar mientras están fuera de casa, como listas de reproducción de música o video, o consejos y sugerencias para superar desafíos y mantener rutinas o desarrollar hábitos.

Recuérdoles que lleven sus registros de actividad cada vez que viajen para que puedan seguir registrando sus logros.



Continúe fomentando un sentido de comunidad animando a los participantes a compartir recursos de actividades a través de la plataforma de redes sociales de su grupo.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre mantenerse en forma fuera de casa. Es posible que tengan que adaptar temporalmente su rutina de actividades a un nuevo entorno.

Cuando pongan en práctica su rutina nueva, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

La conclusión principal de la sesión de hoy es que pueden mantenerse activos aún fuera de casa. ¡Solo necesitan ser un poco creativos! Incluso si se desvían del rumbo de su meta de actividad, no es el fin del mundo. Lo importante es volver a la normalidad y prevenir problemas similares en el futuro.

Entre ahora y la próxima sesión, completen la tabla “Desafíos comunes” en las página 4 de su Guía del participante. Escriban sus propias ideas y marquen cada idea que intenten.

Luego, en la parte inferior de la tabla encontrarán un espacio para escribir sus propios desafíos personales y algunas formas que han encontrado para superarlos.

## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos terminado nuestra reunión. Hoy discutimos sobre cómo pueden mantenerse activos aun si están lejos de casa. También aprendimos a identificar desafíos y maneras de enfrentarlos.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de las actividades que intentaron en casa, incluyendo cómo les fue con su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 24: Más acerca de la diabetes tipo 2

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Este módulo brinda a los participantes una comprensión más profunda de la diabetes tipo 2. Aprender más sobre esta afección puede motivar a los participantes a prevenirla. También puede ayudarlos a comprender cómo se controla la diabetes tipo 2.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar los conceptos básicos de la diabetes tipo 2
- Identificar los problemas de salud causados por la diabetes tipo 2
- Explicar cómo se diagnostica la diabetes tipo 2
- Explicar cómo se controla la diabetes tipo 2

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en la próxima sesión sobre la diabetes tipo 2 y cómo controlarla. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “Durante nuestra próxima sesión, hablaremos más a fondo la diabetes tipo 2. Aprenderán sobre cómo se diagnostica y cómo se controla. ¡Nos vemos pronto!”.
  - Uno o dos días antes: “Ya casi es nuestra sesión para repasar los conceptos básicos de la diabetes tipo 2. ¡Traigan cualquier pregunta que tengan sobre el control de la diabetes a la sesión!”.
- Opcional. Programe un orador invitado para que venga y hable con los participantes sobre cómo esa persona controla la diabetes tipo 2.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre lo básico de la diabetes tipo 2 y cómo controlarla. Este es un ejemplo de un mensaje que puede publicar:
- “Desde nuestra última sesión, ¿hay alguna pregunta sobre la diabetes tipo 2 que todavía tengan? Por favor, publiquen cualquier pregunta al grupo”.
  - “¿Cuáles son algunos consejos que le darían a alguien sobre el manejo de la diabetes tipo 2? Por favor, comparten sus consejos con el grupo”.
  - “¿Conocen a alguien con diabetes tipo 2? ¿Cómo cambió su vida y qué hace esa persona para controlarla? Por favor, comparten sus respuestas y discutan con otros participantes en nuestra página privada de redes sociales”.

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido preparado para que la sesión dure 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
Lo básico de la diabetes tipo 2: un repaso	Página 5	15 minutos
Cómo se controla la diabetes tipo 2	Página 7	29 minutos
Planificar para tener éxito	Página 11	5 minutos
Resumen y cierre	Página 12	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos  
Método: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de [el nombre de la organización].

Hoy vamos a aprender más sobre la diabetes tipo 2.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que conversamos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Han trabajado duro para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, perdiendo peso y estando activos. Hoy, aprenderemos más sobre esa afección.

Hablaremos sobre lo siguiente:

- Los conceptos básicos de la diabetes tipo 2
- Los problemas de salud causados por la diabetes tipo 2
- Cómo se diagnostica la diabetes tipo 2
- Cómo se controla la diabetes tipo 2

Finalmente, ¡ustedes harán un nuevo plan de acción!

## HACER:

Hágales saber a los participantes que algunas personas que pasan por el programa aún pueden tener diabetes tipo 2. Señale que incluso si presentan diabetes tipo 2, lo que aprendan en este programa los ayudará a controlarla exitosamente.

# Lo básico sobre la diabetes tipo 2: un repaso



Tiempo estimado: 15 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página 2 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión se concentra en un repaso básico de la diabetes tipo 2. Los participantes aprenderán cómo saber si tienen diabetes tipo 2.

## Lo básico de la diabetes tipo 2 (10 minutos)

### CONVERSAR:

¿Qué saben sobre la diabetes tipo 2?

### HACER:

Use esta discusión para calcular la comprensión del grupo sobre la diabetes tipo 2. Corrija cualquier concepto incorrecto y concéntrese en los vacíos en el conocimiento de los conceptos básicos de la diabetes tipo 2.

Comparta una analogía para explicar lo que sucede cuando alguien tiene diabetes tipo 2. Puede usar su propia analogía o el ejemplo a continuación.

Para comprender mejor esto, piensen en la insulina que trabaja con las células del cuerpo del mismo modo que una llave funciona con una cerradura. Hay billones de células en el cuerpo. Imaginen que hay una puerta en cada una de las células del cuerpo. Esta “puerta” de entrada a la célula está cerrada y con seguro. La llave que funcione en la “cerradura” abrirá la puerta. Para dejar que la glucosa en la sangre entre en la célula, la puerta a la célula debe ser desbloqueada. La insulina es la “llave” que abre la puerta. Si la “llave” de insulina funciona en la cerradura, la puerta se abrirá. Cuando la insulina desbloquea la célula, la glucosa puede pasar de la sangre a la célula para proporcionar energía.

También puede compartir el siguiente video como ayuda visual:

[https://youtu.be/ZMo\\_Xi85KNE](https://youtu.be/ZMo_Xi85KNE)

# Lo básico sobre la diabetes tipo 2: un repaso

## DECIR:

Comencemos con un repaso de la información clave. Por favor, miren la parte de “Lo básico de la diabetes tipo 2” en la página 2 de su Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Lo básico de la diabetes tipo 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Use la Guía del participante para identificar qué es la diabetes tipo 2, cómo puede causar daño y los factores de riesgo que hacen que una persona sea más propensa a tenerla. Responda las preguntas.

Los participantes pueden preguntar sobre la diabetes tipo 1. Explique que las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina o producen muy poca insulina.

Si los participantes tienen alguna pregunta específica sobre la diabetes tipo 2 entre los hispanos o latinos, remítalos a la página web de los CDC “Los hispanos o latinos y la diabetes tipo 2”, para obtener más información.

Enlace: [[www.cdc.gov/diabetes/library/features/hispanic-diabetes.html](http://www.cdc.gov/diabetes/library/features/hispanic-diabetes.html)]

## DECIR:

Si bien no pueden controlar todos estos factores, ¡pueden controlar lo que comen y qué tan activos son!

## Cómo saber si tiene diabetes tipo 2 (5 minutos)

## DECIR:

Hemos revisado los conceptos básicos de la diabetes tipo 2. Ahora, analicemos cómo saber si la tienen.

La mayoría de las personas que se encuentran en las primeras etapas de la diabetes tipo 2 no tienen ningún síntoma. Entonces, no saben que la tienen.

# Lo básico sobre la diabetes tipo 2: un repaso

## PREGUNTAR:

¿Cuál es la mejor manera de saber si la tienen?

## RESPONDER:

Revisar su nivel de azúcar en la sangre.

## DECIR:

Dado que ustedes están en riesgo de presentar diabetes tipo 2, es importante que un proveedor de atención médica controle su nivel de azúcar en la sangre de manera regular. Como conversamos en nuestra primera sesión, su proveedor de atención médica usará la prueba de A1C, o hemoglobina (Hb) A1C, para medir sus niveles promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. Esta es una prueba de uso común para diagnosticar la prediabetes y la diabetes.

Un nivel normal de A1C está por debajo del 5.7 %. Un nivel de 5.7 a 6.4 % indica prediabetes, y un nivel de 6.5 % o más indica diabetes. Dentro del rango de la prediabetes, cuanto mayor sea su A1C, mayor será su riesgo de presentar diabetes tipo 2.

Cuanto antes descubran que la tienen, mejor podrán manejarla. De esa manera, pueden prevenir los problemas de salud de los que acabamos de hablar.

# Cómo se controla la diabetes tipo 2



Tiempo estimado: 29 minutos  
Métodos: discusión con facilitador

Página 3 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión ayudará a los participantes a comprender cómo se controla la diabetes tipo 2.

## La historia de Miguel y Enrique (15 minutos)

### DECIR:

El objetivo de controlar la diabetes tipo 2 es mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable para que puedan prevenir complicaciones de la diabetes o evitar que empeoren.

Veamos un ejemplo. Por favor, miren “La historia de Miguel y Enrique” en la página 3 de la Guía del Participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Miguel y Enrique” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la historia.

# Cómo se controla la diabetes tipo 2

## DECIR:

La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 tienen metas de alimentación y actividad física muy parecidas a las suyas. Al igual que ustedes, están tratando de alcanzar y mantenerse en un peso saludable. También pueden realizar un seguimiento de su alimentación y actividad.

Tratamos de prevenir la diabetes tipo 2 a través del cambio de comportamiento, pero si tienen diabetes, no es el final del camino. Hay muchas cosas que pueden hacer para controlarla. Los servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés) pueden ayudarlos a aprender cómo controlar mejor la diabetes.

Es importante acudir a los servicios de DSMES cuando descubran por primera vez que tienen diabetes para que puedan aprender a cuidarse. Sin embargo, hay otras tres ocasiones en que los servicios de DSMES pueden ayudarlos:

- Durante sus visitas de seguimiento anuales con su médico, al verificar su progreso y obtener ayuda para prevenir complicaciones.
- Cuando nuevas situaciones afectan la forma en que se cuidan, como que les diagnostiquen una nueva afección, cambie su movilidad, tengan depresión o problemas de dinero.
- Cuando ocurren otros cambios en la vida que afectan la forma en que se cuidan, como un cambio en su situación de vida, sus médicos o plan de seguro, o su trabajo.

Su médico puede referirlos a los servicios de DSMES.

## PREGUNTAR:

¿Qué es lo que más les preocupa de la posibilidad de que le diagnostiquen diabetes tipo 2?

## HACER:

Permita a los participantes compartir sus preocupaciones con todo el grupo.

Los participantes pueden compartir que les preocupa lo siguiente:

- El control de los medicamentos para la diabetes tipo 2
- La salud en general
- La calidad de la vida diaria
- Los tipos de alimentos que ya no podrían comer

Enfatice que la meta principal es prevenir la diabetes tipo 2 a través del cambio de estilo de vida. Tomar decisiones de alimentación saludable de manera consistente y permanecer activos ayudará a corregir el curso que conduciría a la diabetes tipo 2 y las complicaciones de salud relacionadas.

# Cómo se controla la diabetes tipo 2

## DECIR:

¿Tienen alguna pregunta o inquietud sobre cómo se controla la diabetes tipo 2?

## HACER:

Responda cualquier pregunta o inquietud que los participantes puedan tener.

## CONVERSAR:

¿De qué manera cambiarían su vida si tuvieran diabetes tipo 2?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar la función de chat grupal para escribir sus respuestas en la herramienta de conferencias web.

## HACER:

Comparta lo siguiente (si es que los participantes no lo mencionan):

- Necesitaría hacer un seguimiento de su nivel de azúcar en la sangre.
- Tendría que tomar medicamentos.
- Necesitaría tener más visitas al proveedor de salud y pruebas de laboratorio.
- Podría presentar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, enfermedades renales y ceguera.

## CONVERSAR:

¿Qué harán para prevenir la diabetes tipo 2?

## HACER:

Informe que para prevenir la diabetes tipo 2 los participantes pueden trabajar más duro para lograr sus metas de alimentación y actividad física, y llevar un registro de sus alimentos y actividad.

# Cómo se controla la diabetes tipo 2

## Orador invitado (opcional) (14 minutos)

### HACER:

Invite a un orador que tenga diabetes tipo 2 para que describa (de una manera positiva y no aterradora) la realidad del manejo de la diabetes. Invite a los participantes a hacer preguntas.



Para las sesiones virtuales, invite al orador invitado a la herramienta de videoconferencia para la presentación.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También, tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre lo básico de la diabetes tipo 2 y cómo controlarla.

Cuando pongan en práctica sus nuevas rutinas, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus nuevas rutinas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor, miren “Vivir con la diabetes tipo 2” en la página 5 de su Guía del participante. Entre ahora y nuestra próxima sesión, piensen en cómo cambiaría su vida si tuvieran diabetes tipo 2. ¿Qué harán para prevenirla? Escriban lo que piensen en su Guía del participante.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

## DECIR:

¿Conocen a alguien con diabetes tipo 2? Si conocen a alguien con diabetes tipo 2, pregúntenle a esa persona cómo cambió su vida y qué hace para controlarla. Por favor, comparten sus respuestas y conversen con otros participantes en nuestra página privada de redes sociales.

En la próxima sesión, hablaremos sobre las actividades que intentaron en casa y de su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer su Guía del participante y su Diario del plan de acción para nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



## Módulo 25: Más acerca de los carbohidratos

### Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Aprender más sobre los carbohidratos puede ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre qué comer para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y mantener un estilo de vida saludable. Este módulo brinda a los participantes un entendimiento más profundo de los carbohidratos.

## Objetivos de aprendizaje del participante:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Describir la relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2
- Identificar los diferentes tipos de carbohidratos
- Describir los carbohidratos como una opción saludable

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión que resalta el papel de los carbohidratos. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:

- Una semana antes: “¿Han oído que no pueden comer carbohidratos si tienen prediabetes? En nuestra próxima sesión sobre carbohidratos, descubran cómo los carbohidratos le dan a su cuerpo energía, vitaminas, minerales y fibra. ¡No se pierdan esta sesión informativa!”.
- Uno o dos días antes: “¡Preparen ese registro de comidas! Nuestra próxima sesión ‘Más acerca de los carbohidratos’ se acerca. ¡Vamos a ver sus carbohidratos favoritos, ver con qué frecuencia los comen y averiguar si necesitan un intercambio saludable o no!”.

### Durante esta sesión:

Si lleva a cabo esta sesión en persona, ofrezca y dé a los participantes algunos materiales para que los participantes los tomen y usen para preparar su póster de visión para la sesión final. Traiga o comparta un ejemplo de un póster de visión hecho por usted u otro participante, para darles una idea visual de cómo debería verse.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre los carbohidratos. Estos son unos ejemplos de un mensaje que puede publicar:
- “Después de nuestra sesión sobre carbohidratos, comparten cualquier idea de menú que hayan probado, que sea de carbohidratos, como una opción saludable.”
  - “Recuerden preparar su póster de visión para nuestra sesión final como grupo. ¡Estoy deseando ver y escuchar sobre sus metas futuras!”

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para durar 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	5 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minutos
Los carbohidratos y la diabetes tipo 2	Página 5	5 minutos
Tipos de carbohidratos	Página 8	15 minutos
Los carbohidratos como opción saludable	Página 12	10 minutos
La historia de David	Página 15	10 minutos
Mis carbohidratos	Página 17	5 minutos
Planificar para tener éxito	Página 18	5 minutos
Resumen y cierre	Página 19	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del  
participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la [número de sesión actual] reunión del programa de cambios de estilo de vida de {nombre de la organización}.

Hoy vamos a aprender más sobre los carbohidratos.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que discutimos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que probaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Comprender los carbohidratos puede ayudarlos a elegir comidas más saludables para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- La relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2
- Los diferentes tipos de carbohidratos
- Los carbohidratos como opción saludable

También tendrán la oportunidad de revisar diferentes formas de llevar un registro de su comida y probarlas.

Por último, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# Los carbohidratos y la diabetes tipo 2



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página 2 de la Guía  
del participante

Esta parte de la sesión explica la relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2.

## **CONVERSAR:**

¿Qué saben sobre los carbohidratos?

## **HACER:**

Anime a los participantes a compartir lo que ya saben sobre los carbohidratos.

Use esta conversación para medir el conocimiento del grupo sobre la relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2. Corrija cualquier concepto incorrecto, como que todos los carbohidratos son malos o que no contienen fibra, y concéntrese en los vacíos de conocimiento durante el resto de la discusión.

## **DECIR:**

Comencemos hablando sobre la relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2. El cuerpo descompone o convierte la mayoría de los carbohidratos en glucosa.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué es la glucosa?

## **RESPONDER:**

Es un tipo de azúcar en la sangre, que es la principal fuente de energía para el cuerpo. Los carbohidratos que comemos, incluidos otros azúcares, como la fructosa (azúcar de la fruta), la sacarosa (azúcar de la caña) y la lactosa (azúcar de la leche), se descomponen en glucosa para alimentar el cuerpo.

## **DECIR:**

Así que, cuando ustedes comen más carbohidratos, el cuerpo produce más glucosa, lo que aumenta el azúcar en la sangre. En las personas sin diabetes tipo 2, el azúcar sale de la sangre y entra a sus células. Este azúcar da energía a sus células.

# Los carbohidratos y la diabetes tipo 2

## PREGUNTAR:

¿Qué hormona en el cuerpo ayuda a que el azúcar salga de la sangre y entre en las células?

## RESPONDER:

La insulina.

## DECIR:

En las personas con diabetes tipo 2, el cuerpo no usa bien la insulina o no la produce. Por lo tanto, el azúcar se acumula en la sangre en lugar de entrar a las células. Eso significa que las células no reciben suficiente energía. Como ustedes saben, un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar muchos problemas de salud con el tiempo.

Para entender esto mejor, piensen en la insulina que trabaja con las células del cuerpo del mismo modo que una llave funciona con una cerradura. Hay mil millones de células en el cuerpo. Imaginen que cada célula del cuerpo tiene una puerta. Esta “puerta” de entrada a la célula está cerrada. La llave de esta cerradura abrirá la puerta. Para dejar que la glucosa en la sangre entre en la célula, la puerta a la célula tiene que ser desbloqueada. La insulina es la “llave” que abre la puerta. Si la “llave” de insulina funciona en la cerradura, la puerta se abrirá. Cuando la insulina desbloquea la célula, la glucosa puede pasar de la sangre a la célula para brindarle energía.

Por favor, miren la parte de “Los carbohidratos y la diabetes tipo 2” en la página 2 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Los carbohidratos y la diabetes 2” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Ustedes necesitan carbohidratos para tener buena salud. Los carbohidratos brindan al cuerpo vitaminas, minerales, fibra y energía. Muchas comidas contienen carbohidratos. Sin embargo, todos los carbohidratos NO son iguales. La diferencia está en el contenido de fibra y nutrientes. Miren los ejemplos. Una manzana contiene carbohidratos, pero también contiene vitaminas, minerales y fibra. Por otro lado, las gomitas también contienen carbohidratos. Pero no tienen vitaminas, ni minerales, ni fibra. ¡Lo que sí tienen es mucha azúcar!

# Los carbohidratos y la diabetes tipo 2

## PREGUNTAR:

Recuerden lo que han aprendido sobre los alimentos procesados. ¿Qué sucede con un alimento cuando se procesa?

## RESPONDER:

Los alimentos procesados a menudo son despojados de sus nutrientes (es decir, se eliminan sus vitaminas, minerales y fibra).

## DECIR:

Los carbohidratos de los alimentos más procesados se pueden convertir en azúcar más rápidamente en el cuerpo. Miren el ejemplo del camote (*sweet potato*). Un camote al horno es diferente al puré de camote con malvaviscos o chips de camote fritos.

¡Esto no significa que no puedan disfrutar de sus comidas y bebidas favoritas con carbohidratos, como galletas o pasteles, de vez en cuando! Solo necesitan pensar en la frecuencia con la que comen esos alimentos, cuánto comen y si desean hacer un intercambio o cambio para apoyar sus metas de comer sano. En eso nos enfocaremos en esta sesión.

# Tipos de carbohidratos



Tiempo estimado: 15 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 3 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes obtendrán un conocimiento de los tres tipos principales de carbohidratos y las varias comidas que van en estas categorías.

## DECIR:

Ya conversamos sobre la relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2. Ahora, hablemos sobre los diferentes tipos de carbohidratos. Por favor miren la parte de “Tipos de carbohidratos” en la página 3 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Tipos de carbohidratos” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Los tres tipos principales de carbohidratos son los almidones, los azúcares y la fibra. Hablemos sobre cada uno de estos tipos.

## Los almidones (5 minutos)

### CONVERSAR:

¿Cuáles son algunos ejemplos de comidas con almidón?

### HACER:

Comparta lo siguiente (si los participantes no los han mencionado):

- Maíz
- Papas
- Frijoles
- Lentejas
- Pan
- Pasta o fideos

# Tipos de carbohidratos

## **DECIR:**

Los almidones incluyen tres tipos de alimentos: verduras con almidón; frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas; y alimentos de granos.

## **PREGUNTAR:**

Aquí hay una lista de verduras con almidón. ¿Cuál es la diferencia entre las verduras con almidón y las verduras sin almidón?

## **RESPONDER:**

La diferencia clave es que las verduras con almidón tienen más almidón, lo que significa que tienen más carbohidratos que las verduras sin almidón.

## **HACER:**

Guíe a los participantes en la conversación sobre los frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas, y luego los alimentos de granos. Pregúntele a sus estudiantes sobre algunas de sus comidas favoritas que incluyen frijoles, chícharos (arvejas) o lentejas, como arroz y frijoles, sopa de frijoles o ensalada de frijoles.

## **PREGUNTAR:**

¿Por qué los granos enteros son más nutritivos que los granos refinados?

## **RESPONDER:**

Los granos enteros ofrecen fibra y vitaminas esenciales, los alimentos de granos refinados no. Los nutrientes valiosos se eliminan de los granos refinados en el proceso de refinación.

## **Los azúcares (5 minutos)**

## **HACER:**

Guíe a los participantes en la sección sobre azúcares. Señale que muchas comidas y bebidas que consumimos también contienen una gran cantidad de azúcar agregada.

# Tipos de carbohidratos

## DECIR:

Los alimentos en esta categoría, como las gominolas, a menudo se llaman “calorías vacías” porque contienen altas calorías sin valor nutritivo adicional como vitaminas, minerales y fibra. Piensen en alimentos muy procesados como azúcar, jarabe (o syrup), limonada, soda, refrigerios salados y dulces. ¡Nos dan energía a corto plazo, pero no tienen muchos otros beneficios nutricionales!

## PREGUNTAR:

¿Qué otros alimentos o bebidas se les ocurre que tengan “calorías vacías”?

## REPONDER:

Las posibles respuestas de los participantes pueden incluir:

- Soda
- Pasteles
- Empanadas o tartas
- Jarabe (syrup) para panqueques
- Refrigerios congelados (rollos de pizza, *hot pockets*)
- Bebidas de café con azúcar

## La fibra (5 minutos)

## HACER:

Guíe a los participantes en la sección sobre fibra. Señale cómo se elimina la fibra a través del procesamiento de alimentos al producir harinas refinadas, como la harina blanca utilizada para hacer pan y pasteles.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son otros tipos de alimentos que tienen fibra?

# Tipos de carbohidratos

## REPONDER:

Las posibles respuestas de los participantes pueden incluir:

- Manzanas y peras (con la cáscara)
- Brócoli
- Fresas
- Lentejas
- Frijoles
- Garbanzos
- Avena
- Arroz integral
- Batata o camote (*sweet potato*)
- Acelga
- Alcachofas
- Pan de grano entero (pan de siete granos, pan negro de centeno)

## NOTA:

Si un participante pregunta acerca de los suplementos de fibra dietética, explique que un suplemento de fibra puede ayudar a reducir los riesgos.

# Los carbohidratos como opción saludable



Tiempo estimado: 10 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 10 de la Guía del participante

En esta parte de la sesión, los participantes aprenden cómo los carbohidratos pueden ser una opción saludable en sus vidas diarias.

## DECIR:

Hemos hablado sobre los varios tipos de carbohidratos. Ahora, hablaremos sobre como los carbohidratos pueden ser una opción saludable para que ustedes puedan hacer los cambios que necesiten.

Por favor miren la parte de “Los carbohidratos como una opción saludable” en la página 10 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Los carbohidratos como una opción saludable” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Hable sobre los alimentos ricos en nutrientes.

## PREGUNTAR:

¿Cuáles son algunos alimentos con carbohidratos que son ricos en nutrientes?

## HACER:

Dígales a los participantes que escriban sus ideas en el espacio provisto en la Guía del participante.

# Los carbohidratos como opción saludable

## **RESPONDER:**

Las posibles respuestas de los participantes pueden incluir granos enteros, frutas, verduras, frijoles, chícharos (arvejas), lentejas, leche o yogur sin grasa o con poca grasa, etc.:

- Quinoa
- Alforfón
- Batata (camote)
- Bananos
- Naranjas
- Arándanos
- Frijoles

## **HACER:**

Repase los puntos clave en las secciones “Haga su plato” y “Elija los carbohidratos sabiamente”.

## **DECIR:**

Ahora, miren la lista de ideas que podrían probar.

## **CONVERSAR:**

¿Qué otras ideas tienen que puedan agregar a esta lista?

## **HACER:**

Dé a los participantes unos minutos para pensar en sus ideas. Luego, conversen sobre las ideas como grupo.

## **DECIR:**

Por último, hay algunos ejemplos de comidas saludables con carbohidratos en su Guía del Participante en la página 13.

## **PREGUNTAR:**

¿Qué opciones de carbohidratos saludables hay en estas comidas?

# Los carbohidratos como opción saludable

## RESPONDER:

Las posibles respuestas de los participantes pueden incluir:

- Avena de grano entero
- Arándanos
- Almendras
- Pan de grano entero tostado
- Bananos
- Pasta de grano entero o de trigo integral
- Arroz integral
- Tortillas de grano entero
- Frijoles negros

## HACER:

Muchos platos y comidas hispanos o latinos contienen una cantidad alta de carbohidratos. Hacer estos cambios puede ser difícil para algunos participantes debido a sus comidas favoritas tradicionales. Recuerde a los participantes que su meta es prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y que los pequeños cambios que hagan todos los días podrán ayudarlos a vivir una vida más saludable. Anímelos a probar estos cambios por ellos y por sus seres queridos.

# La historia de David



Tiempo estimado: 10 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 15 de la Guía del participante

Los participantes aplicarán la información que han aprendido sobre los carbohidratos y usarán “La historia de David” para intercambiar ideas sobre las formas en que él pueda limitar, cambiar e intercambiar sus elecciones de alimentos.

## DECIR:

Hemos conversado sobre como los carbohidratos pueden ser una opción saludable, así que ahora pongamos en práctica algunas de las cosas que ha aprendido sobre los carbohidratos en la sesión de hoy.

Por favor mire la parte de “La historia de David, parte 1” en la página 15 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de David, parte 1” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la historia.

Luego,lea las instrucciones que siguen a la historia.

## CONVERSAR:

Pensemos en las formas en que podemos ayudar a David a elegir los carbohidratos sabiamente y a hacer algunos intercambios saludables. ¿Qué ideas tienen?

# La historia de David

## HACER:

Comparta ideas adicionales con los participantes, si fuera necesario.

- Desayuno: limitar la mermelada, el jugo de naranja y los pasteles; cambiar los cereales bajos en fibra y altos en azúcar por avena; medir el azúcar y el jarabe (*syrup*); comer yogur sin azúcar agregado; comer un panqueque en lugar de varios
- Almuerzos: pedir burritos con arroz integral y blanco mezclados; probar el arroz de coliflor congelado en comidas salteadas; probar media porción con verduras adicionales; cambiar bebidas por opciones bajas en calorías o sin calorías; usar envolturas (*wraps*) de vegetales, pan flaco o pan de grano entero en lugar de pan blanco
- Cenas: probar opciones de maíz o papa menos procesadas, como papas al horno o un elote; experimentar con otros granos para pastas; limitar la cerveza o el vino; disfrutar de las frutas (con moderación) en lugar de pasteles u otros postres altamente procesados; usar el método del plato saludable para asegurarse de que haya suficientes verduras y proteínas
- Refrigerios: limitar los refrigerios siempre que sea posible; elegir refrigerios simples como frutas, nueces y otros alimentos nutritivos

## DECIR:

Por favor miren la parte de “La historia de David, parte 2” en la página 17 de la Guía del participante.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la conclusión de “La historia de David, parte 2”.

## DECIR:

Recuerden, ustedes pueden empezar a tomar decisiones más saludables sobre los carbohidratos de a poco. Comiencen solamente con un cambio grande. Con el tiempo, este cambio se convertirá en un hábito, y luego pueden hacer cambios adicionales a partir de ahí.

# Mis carbohidratos



Tiempo estimado: 5 minutos  
Métodos: presentación

Página 18 de la Guía del participante

Los participantes aplicarán la información que han aprendido sobre los carbohidratos a su propio estilo de vida. Identificarán dónde necesitan cambios saludables acerca de los carbohidratos y qué cambio harán.

## DECIR:

A estas alturas, es posible que estén pensando en las formas en que necesitan hacer cambios saludables de los carbohidratos que comen. ¿Son los tipos de carbohidratos que están comiendo? ¿Es cuántos están comiendo? Tomemos un momento para ponerlo en papel.

Por favor miren la parte de “Mis carbohidratos” en la página 18 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Mis carbohidratos” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

## HACER:

Repase las instrucciones y ejemplos en la Guía del Participante con los participantes. Si el tiempo lo permite, dé a los participantes unos minutos para comenzar a trabajar en esto. O anime a los participantes a trabajar en esto entre ahora y la próxima sesión para que puedan identificar qué cambios podrían necesitar hacer.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario del plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer a su nueva rutina? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre los carbohidratos.

Cuando pongan en práctica su nueva rutina, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su rutina nueva.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para escribir su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Antes de concluir la sesión de hoy, por favor miren “Crear un póster de su visión” en la página 20 de la Guía del Participante.

La próxima vez que nos reunamos, será nuestra última sesión como grupo. Estoy deseando saber cuál es la visión de ustedes para el futuro. Por lo tanto, me gustaría que cada uno creara un póster de su visión que incluya imágenes y palabras que representen sus metas a largo plazo después de que se complete este programa. Un póster de su visión es una representación visual o un collage de las cosas que quieren tener, ser o hacer en su vida. ¡No se preocupen! No tienen que ser un artista para hacer un póster de visión.

Y recuerden, pueden reunir a amigos y familiares para ayudarlos a crear su póster de visión. A medida que lo hagan juntos, es una buena oportunidad para que les expliquen por qué están haciendo estos cambios en el estilo de su vida y por qué es tan importante. Es posible que quieran hacer más para apoyarlos e incluso unirse a ustedes en su camino hacia lograr sus metas.

Veamos algunos consejos e ideas en esta página para crear su póster.

## HACER:

Repase los consejos e ideas presentados en la Guía del Participante. Responda preguntas según sea necesario.

## DECIR:

Hemos llegado al final de nuestra reunión. Hoy, aprendimos más sobre los carbohidratos. Hablamos de lo siguiente:

- La relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2
- Los diferentes tipos de carbohidratos
- Los carbohidratos como opción saludable

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hemos conversado hoy?

# Resumen y cierre



## HACER:

Responda las preguntas según sea necesario.

## DECIR:

En la próxima sesión, hablaremos de lo que intentó en casa, incluyendo cómo les fue con su plan de acción. También hablaremos sobre [incluya temas específicos que presentará en la próxima sesión].

Gracias por venir a esta sesión. Recuerden traer la Guía del participante y el Diario del plan de acción a nuestra próxima sesión.

Fin de la reunión.



# Módulo 26: ¡Prevenga la diabetes tipo 2 por el resto de su vida!

Guía del instructor de estilo de vida



# Resumen del módulo

Mantener el estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo muestra a los participantes cómo mantener su estilo de vida saludable o retomar el camino. También los ayuda a reflexionar sobre su progreso y seguir haciendo cambios positivos a largo plazo.

## Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Reflexionar sobre cuánto han logrado desde que comenzaron este programa.
- Explicar cómo mantener su estilo de vida saludable una vez que este programa termine.
- Establecer sus metas para los próximos seis meses.

## Qué hacer

Además de la “Lista de verificación de la sesión”, usted también querrá hacer lo siguiente:

### Antes de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para prepararlos y animarlos a que participen en esta sesión sobre mantener su estilo de vida saludable después del programa. Estos son algunos ejemplos de mensajes que puede enviar a los participantes de este módulo:
  - Una semana antes: “¡Se acerca nuestra última sesión! Reflexionaremos cuánto hemos logrado y estableceremos algunas metas a largo plazo. Recuerden traer el póster de su visión para compartir con el grupo. ¡Nos veremos pronto!”.
  - Uno o dos días antes: “Es casi la hora de que nuestra sesión final donde reflexionaremos sobre el programa. ¿Tienen el póster de su visión listo para mostrar? Asegúrense de llevarlo a nuestra próxima clase para compartirlo. ¡Nos vemos pronto!”.
- Si va a preparar un informe de progreso del grupo, envíelo por correo electrónico o por correo postal a los participantes para que puedan revisarlo durante la sesión.
- Si va a preparar informes de progreso individuales, envíelos por correo electrónico o por correo postal a los participantes para que puedan revisarlos durante la sesión.
- Hágales saber a los participantes que le gustaría que algunos de ellos compartieran algunos testimonios sobre su experiencia a través del programa “Prevenga el T2”. Pida a los participantes que le envíen un correo electrónico o un mensaje de texto si desean compartir sus testimonios durante la última sesión.

- Si va a tener un orador invitado en esta sesión, dé al orador puntos de conversación sugeridos, específicos para las necesidades de este grupo. También querrá compartir el acceso a la herramienta de conferencia según corresponda.
- Si va a tener un orador invitado en esta sesión, dé al orador puntos de conversación sugeridos, específicos para las necesidades de este grupo. También querrá compartir el acceso a la herramienta de conferencia según corresponda.

## Durante esta sesión:

- Si hay participantes que desean discutir en privado sus informes de progreso individuales, programe un día y hora para reunirse con ellos en privado.

## Después de esta sesión:

- Comuníquese con sus participantes por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación o grupo de redes sociales para seguir la conversación sobre cómo mantener su estilo de vida saludable después del programa. Incluya mensajes sobre cómo dar seguimiento a las metas para los próximos meses. Estos son unos ejemplos de mensajes que puede publicar:
  - “Desde nuestra última sesión, ¿cómo han mantenido su estilo de vida saludable después del programa? ¿Han enfrentado a algún desafío? Por favor, comparten sus victorias y desafíos con el grupo”.
  - “¿Cuál es una meta que han logrado desde nuestra última reunión? Por favor, comparten con el grupo”.
  - “¿Hay alguna rutina que hayan incluido en su día que los ayude a mantener su estilo de vida saludable? Compartan algún consejo con el grupo.”

## Contenido de la sesión

El siguiente contenido ha sido diseñado para durar 60 minutos. Por favor cuente con 10 minutos adicionales al comienzo de cada sesión para pesar y tener una consulta con los participantes en privado, si fuera necesario.

Bienvenida y repaso	Página 3	3 minutos
Enfoque de la sesión	Página 4	1 minuto
¡Mire cuánto ha logrado!	Página 5	19 minutos
¡Continúe con el buen trabajo!	Página 9	19 minutos
Sus metas para los próximos seis meses	Página 13	8 minutos
Planificar para tener éxito	Página 15	5 minutos
Resumen y cierre	Página 16	5 minutos

# Bienvenida y repaso



Tiempo estimado: 3 minutos

Métodos: discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

¡Bienvenidos! Esta es la reunión final del programa de cambios de estilo de vida de {inserte el nombre de la organización}.

Hoy hablaremos sobre cómo mantener su estilo de vida saludable a largo plazo.

Antes de comenzar, dediquemos unos minutos a repasar lo que discutimos la última vez. Trataré de responder las preguntas que tengan.

## HACER:

Resuma brevemente la sesión anterior.

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre lo que conversamos la última vez?

## DECIR:

Hablemos de cómo les fue con el plan de acción que hicieron la última vez.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

## DECIR:

Ahora hablemos de cómo les fue con lo demás que intentaron en casa.

## CONVERSAR:

¿Qué salió bien? ¿Qué falló?

# Enfoque de la sesión



Tiempo estimado: 1 minuto  
Métodos: presentación

Página 1 de la Guía  
del participante

## DECIR:

Por favor, miren la parte de “Enfoque de la sesión” en la página 1 de la Guía del participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “Enfoque de la sesión” de la Guía del participante para que todos los participantes la vean.

## DECIR:

Mantener su estilo de vida saludable a largo plazo puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Hoy hablaremos sobre lo siguiente:

- Cuánto han logrado desde que comenzó este programa
- Cómo mantener su estilo de vida saludable una vez que este programa termine
- Sus metas para los próximos seis meses

Por último, ustedes harán un nuevo plan de acción.

# ¡Mire cuánto ha logrado!



Tiempo estimado: 19 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

Esta parte de la sesión permite a los participantes reflexionar sobre su experiencia a través de este programa de diabetes tipo 2. Comience por preguntar qué han logrado desde que comenzaron el programa. Luego, use las preguntas proporcionadas para guiar la discusión.

## DECIR:

Para empezar, hablemos de lo que han logrado desde que comenzaron este programa hace un año. Durante este año, les he estado pidiendo notas sobre lo que han logrado, ya sea si cambiaron lo que comían, aumentaron su actividad física, o superaron algún desafío.

## HACER:

Muestre la colección actualizada de testimonios y notas que recibió de los participantes antes de esta sesión. Repase varios logros y pida detalles de quienes estén dispuestos a compartir.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar los logros del grupo.

## CONVERSAR:

Me gustaría tomar un par de minutos para pensar sobre nuestro progreso. ¿A quién le gustaría compartir lo que aprendió que fue clave para su progreso? ¿Qué preguntas tienen para mí o para los demás?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o a la función de chat para escribir sus respuestas.

## HACER:

Facilite la conversación para fomentar la participación y el apoyo entre los participantes.

# ¡Mire cuánto ha logrado!

## Informe de progreso del grupo (Opcional; 5 minutos)

### HACER:

Reparta a los participantes el informe que resuma el progreso total del grupo en el programa.

El informe puede incluir:

- Las libras que el grupo ha perdido (peso total inicial menos el peso total más reciente)
- El porcentaje de peso que el grupo ha perdido (libras que el grupo ha perdido dividido por el peso inicial total)
- Los minutos de actividad por semana que el grupo ha aumentado (minutos totales más recientes menos minutos totales iniciales)

### DECIR:

Veamos cuánto han progresado como grupo.

### HACER:

Explique el informe.

Anime a los participantes a compartir logros personales o momentos de mayor orgullo a lo largo del programa. Los participantes pueden escribir sus logros en notas adhesivas y agregarlos a un rotafolio o pizarra mientras comparten con el grupo.



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o a la función de chat para escribir sus respuestas.

### DECIR:

Tomen un momento para ver todo lo que hemos logrado en este programa. Es bastante sorprendente.

# ¡Mire cuánto ha logrado!

## Informe de progreso individual (Opcional; 10 minutos)

### HACER:

Entregue un informe a cada participante que describa el progreso de esa persona hasta el momento. Explique el informe. Use un rotafolio o una pizarra blanca, si lo desea, pero no muestre el informe de progreso individual de ningún participante a todo el grupo.

El informe debe incluir:

- Las libras que la persona ha bajado (peso inicial menos el peso más reciente)
- El porcentaje del peso que la persona ha bajado (libras que la persona ha bajado divididas por el peso inicial)
- Los minutos de actividad por semana que la persona ha aumentado (minutos más recientes menos minutos iniciales)



Si su grupo se reúne virtualmente, considere programar un tiempo individual con cada participante por teléfono o en una videollamada para revisar los informes individuales. También puede enviar el informe por correo electrónico o por correo postal con anticipación y revisarlo durante la sesión.

### DECIR:

Este informe es sólo para usted. Nadie más lo verá.

¿Tiene alguna pregunta general?

### HACER:

Informe a los participantes que aquellos que se ofrecieron como voluntarios para dar sus testimonios tendrán la oportunidad de compartir con el grupo en este momento.

# ¡Mire cuánto ha logrado!



Para las sesiones virtuales, use la función “Spotlight” en la herramienta de videoconferencia para ampliar el video de cada participante a medida que la persona da un testimonio.

## DECIR:

Empecemos con nuestro primer testimonio. Esto ha sido un largo camino para cada uno de ustedes.

## HACER:

Llame a los participantes que se ofrecieron como voluntarios para compartir su testimonio. Haga las siguientes preguntas para guiar la conversación:

- ¿Qué lo ha mantenido motivado durante este camino?
- ¿Cuál ha sido el momento más difícil para usted durante este proceso?
- ¿Qué estrategias utilizó personalmente para mantenerse en el camino hacia sus metas de alimentación saludable y de actividad física?
- ¿Cuáles fueron las comidas saludables que siempre comía?
- ¿Qué le diría a alguien que estuviera comenzando este mismo programa?

Asegúrese de involucrar al grupo. Pregunte si alguien más tuvo una experiencia similar o diferente.

Permita a los participantes 3 minutos para compartir antes de pasar a la siguiente actividad.

# ¡Continúe con el buen trabajo!



Tiempo estimado: 19 minutos  
Métodos: presentación, discusión con facilitador, orador invitado

Página 2 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión permite a los participantes reflexionar y conversar sobre cómo mantener un estilo de vida saludable después de que termine el programa.

## La historia de Raúl (5 minutos)

### DECIR:

Ustedes han logrado mucho desde que comenzó este programa. Y han superado muchos desafíos en el camino. Su próximo desafío es mantener su estilo de vida saludable una vez que termine este programa.

Veamos un ejemplo. Por favor miren la parte de “La historia de Raúl” en la página 2 de la Guía del Participante.



Para las sesiones virtuales, use la función de compartir pantalla para mostrar la parte de “La historia de Raúl” de la Guía del participante, para que todos los participantes la vean.

### HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) la historia.

### CONVERSAR:

¿Alguno de ustedes ha perdido peso en el pasado, solo para aumentarlo de nuevo?



Para las sesiones virtuales, anime a los participantes a usar una pizarra digital o a la función de chat para escribir sus respuestas.

# ¡Continúe con el buen trabajo!

## PREGUNTAR:

Entonces, ¿por qué es importante mantener su estilo de vida saludable a largo plazo?

## RESPONDER:

Si no mantienen sus hábitos saludables, pueden perder el progreso que han logrado. Su riesgo de presentar diabetes tipo 2 puede aumentar nuevamente.

## DECIR:

Volvamos a la historia.

## HACER:

Lea (o pídale a un voluntario que lea) los últimos tres párrafos de la historia.

## CONVERSAR:

¿Y ustedes? ¿Cómo obtendrán apoyo una vez que termine este programa?

¿Y cómo se mantendrán motivados una vez que termine este programa?

## DECIR:

Escriban sus respuestas en la página 3 de la Guía del participante.

## HACER:

Informe a los participantes sobre los materiales ‘Obtener apoyo’ y ‘Mantenerse motivado’ que están disponibles para ellos. Además, comparta con los participantes cómo pueden conectarse en el grupo de redes sociales que usted creó antes de la clase para planear las juntas.

## Conviértase en un campeón del programa (1 minuto)

## DECIR:

También pueden convertirse en un campeón del programa “Prevenga el T2” y dar sus propios testimonios para clases futuras o incluso ser un orador invitado. Como orador invitado, pueden compartir sus experiencias y dar consejos a los participantes futuros.

Consideren compartir sus experiencias con otros programas, como los servicios de educación y apoyo para el automejoramiento de la diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés), para animar a otros a hacer cambios saludables en su estilo de vida.

# ¡Continúe con el buen trabajo!

## HACER:

Informe a los participantes sobre el Kit de herramientas de estrategia del campeón del programa y los recursos de DSMES en la Guía del participante.

## Póster de su visión (Opcional; 3 minutos; completado en “Más acerca de los carbohidratos”)

## DECIR:

En nuestra sesión anterior, conversamos sobre el póster de visión que debían crear para la tarea y traer a esta sesión. Solo para repasar, las instrucciones fueron crear un póster de visión que presente imágenes y palabras que representen sus metas a largo plazo después de que se termine este programa.

¿Hay algún voluntario que quiera compartir su póster de visión primero?



Para las sesiones virtuales, cambie la vista de la herramienta de conferencia web a la galería y haga que los participantes muestren sus pósteres en su cámara web o teléfono.

## HACER:

Permita que los participantes compartan su póster de visión con todo el grupo. Pregunte si alguien pudo crear su póster de visión con el apoyo de amigos y familiares y pídale que compartan su experiencia.

Agradezca a los participantes por compartir sus pósteres de visión y anímelos a mantener sus pósteres de visión en casa donde puedan ver sus metas de manera seguida.

Como paso opcional, los participantes pueden subir fotos de sus pósteres de visión a la página de redes sociales privada del grupo.

# ¡Continúe con el buen trabajo!

## Orador invitado (Opcional; 10 minutos)

### HACER:

Presente un orador invitado que haya pasado por el programa “Prevenga el T2”. Pídale al orador que describa cómo obtener apoyo y mantenerse motivado una vez que termine el programa. Invite a los participantes a hacer preguntas.



Para las sesiones virtuales, invite al orador a la videoconferencia para la presentación y comparta acceso a la herramienta de conferencia según corresponda.

# Sus metas para los próximos seis meses



Tiempo estimado: 5 minutos

Métodos: presentación, discusión con facilitador

Página 4 de la Guía del participante

Esta parte de la sesión permite a los participantes planificar sus metas para los próximos 6 meses.

## DECIR:

Ahora vamos a escribir sus próximos pasos. Por favor, miren la parte de “Sus metas para los próximos 6 meses” en las páginas 4 y 5 en la Guía del participante.

Además de sus metas personales, nuevamente tienen metas de actividad física y de pérdida de peso.

Como pueden ver, su meta de actividad física para los próximos 6 meses no cambia: hacer al menos 150 minutos de actividad física cada semana a un ritmo moderado o más.

Pero es posible que deseen revisar su meta de peso. Llenémoslo juntos.

Primero, escriban lo que pesan ahora. Ese es el peso que discutimos antes de esta sesión.

Ahora, decidan si desean perder peso o mantener su peso en los próximos 6 meses. Marque su elección en su Guía del participante.

- Si su meta es perder peso, escriban el peso que van a alcanzar.
- Si su meta es mantener su peso, escriban el peso en el que se van a mantener.

## HACER:

Ayude a los participantes a registrar sus metas de peso.

## DECIR:

Ahora, veamos las metas personales que establecieron durante el punto medio del programa. Revisen su progreso y, si lo necesitan, actualicen o hagan nuevas metas que serán su enfoque después del programa.

# Sus metas para los próximos seis meses

## HACER:

Permita que los participantes compartan las metas personales que fueron significativas para ellos a lo largo del programa.

Después de que los participantes las hayan compartido, use la lista “Habilidades para vivir” en la página 5 de la Guía del participante para conversar sobre las habilidades para tener un estilo de vida saludable que aprendieron en el programa.

## DECIR:

Continúen eligiendo alimentos saludables y sean más activos para lograr sus metas y mantener sus niveles de A1C en un rango saludable. Han aprendido muchas habilidades para tener un estilo de vida saludable en este programa. Los insto a que sigan utilizando estas habilidades en los meses y años que vienen. Si necesitan repasar alguna de estas habilidades, consulten la Guía del participante.

# Planificar para tener éxito



Tiempo estimado: 5 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Por favor miren su Diario de plan de acción. Aprovechemos los siguientes minutos para hacer un nuevo plan de acción.

Tengan en cuenta lo que funcionó y lo que no funcionó bien para ustedes desde nuestra última sesión. ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus rutinas nuevas? ¿Están listos para una rutina nueva?

También tengan en cuenta lo que conversamos hoy sobre cómo mantener su estilo de vida saludable una vez que este programa termine.

Cuando pongan en práctica su rutina nueva, asegúrense de agregar lo siguiente para que se convierta en una actividad automática:

- Hagan que su nueva rutina sea fácil y que la anterior sea más difícil.
- Incluyan una recompensa saludable que no sea comida.
- Busquen momentos para repetir y practicar sus rutinas nuevas.

Si están listos para agregar otra rutina, sigan estos tres pasos:

1. Identifiquen qué rutina deben cambiar o dejar de practicar.
2. Planifiquen una rutina nueva que los ayude a hacer un cambio positivo que puedan mantener.
3. Hagan una lista de las señales o pistas que usarán cuando apliquen su nueva rutina.

## HACER:

Permita que los participantes tengan unos minutos para que escriban su plan de acción.

# Resumen y cierre



Tiempo estimado: 10 minutos

Página de la Guía del participante –  
No corresponde

## DECIR:

Hemos llegado al final del programa “Prevenga el T2”. Hoy, conversamos sobre cómo mantener un estilo de vida saludable los puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hablamos de lo siguiente:

- Cuánto han logrado desde que comenzaron este programa
- Cómo mantener su estilo de vida saludable una vez que este programa termine
- Sus metas para los próximos seis meses

## CONVERSAR:

¿Tienen alguna pregunta sobre cualquier cosa?

## DECIR:

¡Y ahora vamos a celebrar!

## HACER:

Haga una pequeña celebración. Aquí hay algunas ideas:

- Comer refrigerios saludables
- Entregar a cada participante una foto del grupo
- Entregar certificados de finalización
- Hacer una ronda de aplausos
- Brindar con agua mineral gasificada



Para las sesiones virtuales, pida que los participantes traigan sus propios refrigerios y bebidas saludables, envíe por correo electrónico certificados de finalización con anticipación e incluya música para celebrar.

Fin de la reunión.