

**TALLER DE ELABORACIÓN Y
RECOPILOCIÓN DE MATERIALES
PARA ESCUELAS DE PADRES Y
MADRES
CURSO 2007-2008**

***UNIDAD DE TRABAJO: EL OCIO EN LA
ADOLESCENCIA. HÁBITOS SALUDABLES.***

1 Introducción

En numerosas ocasiones los adolescentes asocian la diversión con un tipo de alimentación y más concretamente con la mala alimentación. Salir con los amigos es sinónimo de hamburguesa, alcohol, coca-cola, grasas, comida rápida, humo, noches y días sin dormir, etc. etc. Para los padres es difícil luchar contra estos elementos, pero mucho más difícil lo es para los hijos, debido a la presión de los compañeros a la que están sometidos.

En muchas ocasiones lo que ocurre es que ni los padres ni los hijos saben realmente qué es sano y qué no lo es, ni cómo afrontar el problema de la alimentación en la adolescencia. Las escuelas de padres son el marco idóneo para trabajar desde todas las perspectivas el problema de los trastornos alimentarios en el peor de los casos y el de la buena alimentación en el mejor.

En esta unidad de trabajo para la escuela de madres y padres de un Instituto de Enseñanza Secundaria, se sugiere un modelo de aproximación al tema mediante la presentación de una serie de materiales y sugerencia que tendrán su canalización en las sesiones presenciales de las escuelas de padres, pero que tendrán su campo de pruebas en cada uno de los hogares de los padres y madres participantes de las escuelas.

2 Objetivos

- Reconocer los problemas de los malos hábitos alimentarios relacionados con el ocio de los hijos.
- Reflexionar sobre las relaciones padres-hijos.
- Aportar soluciones a los problemas reales de los padres sobre este tema.
- Ayudar a los padres a tomar conciencia de ellos como agentes de salud hacia sus hijos.

3 Contenidos

1. El tiempo de ocio de los adolescentes.
2. La alimentación dentro y fuera de las familias.
3. Los hábitos saludables y perniciosos para los adolescentes.
4. Los *otros* factores que influyen en la adolescencia.
5. Dónde y cómo conseguir ayuda.

4 Secuencia de desarrollo

4.1 Fase inicial: actividades de introducción y motivación

En la **primera sesión** se presenta el tema y se pide a los padres, en pequeños grupos de 3 ó 4 personas, que hagan un listado con lo que creen que hacen sus propios hijos cuando salen a divertirse. Ponen en común y debaten las respuestas.

Se les pregunta a los padres si creen que sus hijos se emborrachan, si toman drogas, si comen comida basura cuando salen, si fuman. Se establece un debate.

Se les pide que observen a sus hijos durante el fin de semana, y si es posible que establezcan con ellos un diálogo conducente a este tema.

4.2 Fase de desarrollo y búsqueda.

1. En la **segunda sesión** los padres presentan los resultados de la observación y de las conversaciones con sus hijos. Se valora y debate en grupo.

Se presenta el pdf sobre los [Hábitos saludables en la adolescencia](#) Se plantea el debate sobre:

- si creen que son correctos los datos,
- si les sorprende,
- en qué grupo creen que se adscribe su propio hijo/a,
- qué piensan que hacen los amigos de su hijo,
- si su hijo de deja llevar por los amigos o es él el que tiene la capacidad de *arrastre*,
- si conocen a alguien que se ajuste a estos datos,
- qué opinión tienen sobre la incidencia del tabaco, el alcohol y la comida basura en la salud de su hijo,
- qué opinan del “total, por una vez...”
- otros temas que puedan surgir.

En este sentido se les pedirá a los padres y madres que analicen sus propios comportamientos para situaciones similares: bodas, cumpleaños, cenas de navidad, barbacoas... ¿Son ellos ejemplos a seguir? ¿Es diferente la actuación para padres que para hijos?

Se reparte el ANEXO I. Se explica el contenido y se les pide que le echen un vistazo y rellenen las respuestas a las preguntas planteadas, si es posible mejor conjuntamente padres-madre-hijos.

2. En la **tercera sesión** se analizan las respuestas al documento sobre Alimentación Saludable repartido en la segunda sesión (ANEXO I). Se establece un debate.

Se presentan las respuestas según el ANEXO II.

Se les pide para la siguiente sesión que los padres se autoanalicen: que observen cómo se dirigen a los adolescentes y de qué forma influyen en sus hábitos alimentarios, de aspecto físico, costumbres sanas. Pueden seguir el ANEXO III.

3. En la **cuarta sesión** se valoran las respuestas y se aporta el ANEXO IV con las respuestas. Los padres debatirán si cumplen o no con las respuestas aportadas y esta qué punto lo hacen. ¿Es necesario todo lo que se plantea? ¿Realmente se van a modificar las costumbres de nuestros hijos? Y lo que es peor ¿estamos dispuestos los padres a modificar nuestra propia conducta?

Se llevarán recortes de prensa con noticias relacionadas con estos temas: botellón, conducción y alcohol, etc., por ejemplo:

http://www.ideal.es/granada/prensa/20061116/local_granada/alcoholicos-advertiran-jovenes-botellon_20061116.html

4. En la **quinta sesión** ya es momento de traer a un especialista en el tema de la nutrición, la adolescencia, las drogas y la influencia de la familia. En cualquier caso la ponencia debe tener un formato de debate y/o taller, de modo que los padres se sientan protagonistas.

4.3 Fase de síntesis

En la **sexta sesión**, presentaremos el decálogo para impedir que un hijo crezca saludablemente:

1. MACHACA LA AUTOESTIMA

Dile a tu hijo/a constantemente que es un inútil.

2. NO TE COMUNIQUES

Cuando tu hijo/a quiera hablar contigo, no le escuches y si te llama, no le contestes.

3. QUE MÁS DA SI FUMA

Si notas que tu hijo/a te roba cigarrillos a menudo, súbele la paga. Lo hará porque no le llega para comprarse una cajetilla.

4. CELÉBRALO CON ALCOHOL

Si tu hijo/a adolescente llega un día a casa borracho/a, felicítalos, ya ha entrado en el mundo de los adultos.

5. NUNCA LES MOTIVES

No intentes convencer a tus hijos/as de que el deporte u otras actividades lúdicas son interesantes para llenar su tiempo libre, la televisión o los videojuegos, son más gratificantes.

6. EDÚCALO EN LOS MALOS HÁBITOS

Si tu hijo/a no quiere comer pescado, fruta o verduras, no lo obligues, él/ella, saben lo que les conviene.

7. PRECAUCIONES ¿PARA QUÉ?

Si sabes que van a ir con compañías poco recomendables no les digas nada, ya son mayorcitos para saber lo que quieren. De todas formas si se equivocan, así aprenderán para la próxima.

8. EXCÉDETE

Lo que tú le dice, no va contigo. Tú bebe, fuma, pásate días enteros ante el televisor. Tu hijo sabrá distinguir lo que es bueno para uno y no es bueno para el otro.

9. NO FASTIDIES A TU HIJO

Si los amigos de tu hijo/a le convencen para no ir a clase, para echarse un cigarrito, o un porrillo indefenso, no te metas, son cosas de chavales.

10. TODO DA LO MISMO...

No establezcas normas de comportamiento claras para tus hijos/as, las reglas familiares no son necesarias. No es necesario definir ni establecer claramente castigos ni premios.

Este decálogo puede ser una buena excusa para recopilar y sintetizar lo expuesto y aprendido en la unidad de trabajo.

4.4 Fase de generalización.

La generalización se debe producir en las propias familias. Como la escuela de padres seguirá funcionando, este tema no quedará zanjado, sino que se establecerán cauces para la canalización de las posibles incidencias que puedan generarse por esta unidad de trabajo.

5 Metodología

Taller. Las ponencias así como otras actuaciones que se hagan con los padres deben tenerlos a ellos como protagonistas.

Las sesiones tendrán su continuidad y contextualización real en los hogares de las familias. A ser posible, se trabajará en familia tomando muy en cuenta las opiniones de todos los miembros de la familia.

En cualquier caso la metodología ha de ser aquella que siempre tenga su repercusión en la familia. Si no es útil, habrá que cambiar la metodología sobre la marcha. Por ello el coordinador de la escuela de padres ha de estar muy pendiente para adaptar la metodología.

6 Temporalización

Seis sesiones. Una sesión cada 15 días, de 1½ horas cada sesión.

7 Recursos humanos y materiales

- Fotocopias
- Periódicos
- Ponente especialista
- Acceso a Internet

8 Criterios de evaluación

El ANEXO V propone un modelo completo de evaluación que se presentaría a lo largo de esta unidad de trabajo.

- Anexo I: "*HOJA DE EVALUACIÓN DE SESIONES*", a rellenar por el monitor/a tras cada una de las sesiones.
- Anexo II: "*EVALUACIÓN INTERMEDIA DEL CURSO*", a realizar por los asistentes al finalizar la sesión N° 3.

- Anexo III: "*EVALUACIÓN FINAL*", a realizar por los asistentes tras la última sesión.

En cualquier caso, evaluación final es necesario hacerla, si no relleno formularios, al menos reservando un tiempo en la última sesión para que de forma oral, los asistentes puedan valorar la escuela de padres en general y la unidad de trabajo en particular.

ANEXO I

Alimentación Saludable para los Adolescentes: Buena Nutrición y Diversión

El comer saludablemente es la mejor manera de:

-
-
-
-

¿Qué significa comer saludablemente?

-
-
-
-

Consejos para comer saludablemente

1. *No omitas las comidas - planifica tus comidas y meriendas.*
2. *Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos.*
3. *El azúcar es "energía vacía" - evita comer demasiada.*
4. *Pon atención a tu cuerpo y a lo que comes.*
5. *Mantente saludable y contento - evita el pensar en dietas.*

ANEXO II

Alimentación Saludable para los Adolescentes: Balanceando la Buena Nutrición y la Diversión

El comer saludablemente es la mejor manera de:

- Tener energía durante todo el día.
- Conseguir las vitaminas y minerales que necesitas.
- Mantenerte fuerte para realizar deportes y otras actividades.
- Alcanzar tu estatura máxima, si todavía estas creciendo.
- Mantener un peso que sea el mejor para tu cuerpo.
- Prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables.

¿Qué significa comer saludablemente?

- Procurar hacer todas las comidas y meriendas a la misma hora.
- Comer cada día de todos los grupos de alimentos, para satisfacer tus necesidades de crecimiento y salud.
- Equilibrar los alimentos altos en nutrición con cantidades moderadas de otros alimentos como los dulces y las comidas rápidas/basura.
- Comer cuando tienes hambre y parar de comer cuando estés lleno.
- Aprender más de nutrición y hacer de los alimentos una parte importante en tu vida.

Consejos para comer saludablemente

1. *No omitas las comidas - planifica tus comidas y meriendas.*

- Lo creas o no - el comer 3 comidas y 2 meriendas es la mejor manera para mantener tus niveles de energía y un peso saludable. Tú estarás más propenso a comer de más o a seleccionar alimentos bajos en nutrición cuando tienes demasiada hambre.
- ¿Vas a comer fuera de la casa? No te quedes desamparado - lleva alimentos contigo o averigua donde puedes comprar alimentos que sean saludables y que te satisfagan.

2. *Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos.*

- Piensa en hornear, hervir, asar, sofreír y cocinar al microondas como maneras saludables de cocinar en vez de freír tus alimentos.

- Usa hierbas secas (perejil, orégano) y especias (pimienta de limón, polvo de chili, polvo de ajo) para darle sabor a tus comidas, en vez de añadirle mantequilla, margarina y salsas con grasa.
- Quítale la piel y la grasa a las carnes: vas a continuar recibiendo la nutrición que necesitas y continuarás disfrutando del rico sabor - y además es más saludable para el corazón!

3. *El azúcar es "energía vacía" - evita comer demasiada.*

- Las bebidas carbonatadas y los refrescos son una gran fuente de energía vacía. Esto significa que contienen mucha energía que no necesitas y pocas vitaminas, minerales, proteína y fibra. Trata refrescos de dieta o bebidas en polvo sin azúcar, y agua en vez de refrescos y jugo. Aún los jugos sin azúcar contienen mucha energía que no necesitas. Pero no exageres - está bien tomar 2 vasos pequeños de soda regular o de jugo al día.
- El azúcar se encuentra en postres, galletas y dulces. Ocasionalmente has lugar en tu dieta para estos alimentos, pero no dejes de comer alimentos nutritivos por comer los dulces.

4. *Pon atención a tu cuerpo y a lo que comes.*

- Come lentamente. Trata de relajarte y come despacio para que tus comidas duren por lo menos 20 minutos, ya que ese es el tiempo que toma para que tu te sientas lleno.
- Escucha tu cuerpo. Come cuando tengas hambre y para de comer cuando estés lleno esto le ayudará a tu cuerpo a balancear las necesidades de energía y ha que te sientas confortable. Pregúntate: ¿Estoy comiendo por que tengo hambre, o por que tengo ansiedad o estoy aburrido?
- Trata comidas que sean calientes (sopas, cereal cocido, cocoa) y alimentos altos en fibra (grano íntegro, vegetales, habichuelas) para que te sientas lleno.

5. *Mantente saludable y contento - evita el pensar en dietas.*

- No hay alimentos buenos o malos. Todos los alimentos que se consuman en moderación pueden ser parte de una dieta saludable.
- Tú no necesitas comprar alimentos que sean sin grasa o dietéticos. Los alimentos sin grasa o dietéticos no son necesariamente bajos en calorías - a algunos de ellos le añaden azúcar para remplazar la grasa!
- TU eres más importante que tu peso o el tamaño de tu cuerpo - ¡Créelo! Tu salud y felicidad pueden ser afectadas por planes de dieta muy drásticos. Si todavía no has alcanzado tu estatura de adulto, una pérdida de peso excesiva pudiera interferir con tu

crecimiento, aunque estés sobrepeso. Para jóvenes que estén creciendo, es importante mantener un peso estable mientras creces, en vez de enfocarte en perder de peso. Si tu estás sobre peso y quieres hacer cambios en tu ingesta de alimentos y tu estilo de vida pídele a tu doctor(a) que te dé un referido para la nutricionista.

ANEXO III

¿Cómo alienta una actitud saludable?

¿Cómo habla con su hijo?

¿Qué hace si sospecha que su hijo ha bebido demasiado, o fumado o tomado algún tipo de droga?

¿Hace comentarios sobre su apariencia física?

¿Cómo los hace?

¿Y sobre su salud?

¿Cómo lo hace?

¿Mantiene una actitud positiva?

ANEXO IV

Actitud Saludable

Aliente nuevos intereses. Propóngale actividades como clases de arte, servicio de voluntariado, música o yoga. Es importante reemplazar las conductas alimentarias desordenadas (ejercicio excesivo, dietas restrictivas, etc.) por nuevas conductas e intereses. Los adolescentes generalmente tienen un número muy limitado de intereses, ya que están absorbidos por la idea de perder peso, hacer dieta, y realizar ejercicios ritualistas en forma repetitiva.

Organiza un evento especial. Pide un turno en la peluquería para que cambie su peinado, se haga las manos, o reciba un masaje. Es una forma de decirles que se merecen permitirse un evento especial y agradable.

Organiza una salida de compras. Al ir recuperándose, su cuerpo irá transformándose. Compra algunas prendas de ropa, pero no compres toda una

nueva guardarropa. Ir a una tienda nueva o un mall diferente puede ser divertido.

Hablando con Adolescentes

Intenta no hacer comentarios directos sobre su apariencia física o la forma de su cuerpo.

Comenta sobre su salud y su nivel de energía.

¡Actitud Positiva!

¡Sonríe! La alegría es contagiosa.

Es una gran ayuda compartir una actitud positiva con un querido, quien esta luchando con un desorden alimentario y preocupaciones de imagen corporal.

ANEXO IV: Evaluación

ANEXOS

Presentamos a continuación tres anexos correspondientes a las hojas de evaluación que utilizamos a lo largo del desarrollo de la Escuela de padres y Madres.

- Anexo I: "*HOJA DE EVALUACIÓN DE SESIONES*", a rellenar por el monitor/a tras cada una de las sesiones.
- Anexo II : "*EVALUACIÓN INTERMEDIA DEL CURSO*" , a realizar por los asistentes al finalizar la sesión N° 4.
- Anexo III : "*EVALUACIÓN FINAL*" , a realizar por los asistentes tras la última sesión, en el acto de despedida y entrega de diplomas.

ANEXO I

**ESCUELA DE PADRES/MADRES - HOJA DE EVALUACIÓN DE
SESIONES**

<u>SESIÓN N°:</u>	<u>GRUPO:</u>	<u>FECHA:</u>
-------------------	---------------	---------------

TEMA:

-

-

OBJETIVOS:

-

-

METODOLOGÍA:

-

-

TIEMPOS:

-

-

-

MATERIALES:

-

-

OBSERVACIONES:

- Respecto a la dinámica de la sesión

-

-

- Respecto al grupo de participantes

ANEXO II

ESCUELA DE PADRES/MADRES

Te pedimos que rellenes esta hoja con el objetivo de mejorar la Escuela de Padres. Por tanto te rogamos sinceridad (no se trata de "dar coba") y pensar en ello unos minutos (no escribir lo primero que se te ocurra)

Tu valoración de la Escuela de Padres ...

* *Respecto de la organización, temas, dinámicas, monitores de las sesiones...*

Señala dos aspectos que te parezcan positivos :

Y otros dos que te parezcan mejorables :

** En cuanto a los participantes, su implicación, asistencia...*

Señala dos aspectos que te hayan parecido positivos :

Y otros dos que, a tu entender puedan mejorarse :

** A nivel personal...*

Indica dos aspectos en los que te ha sido útil el asistir a las sesiones :

Y otros dos que echas en falta o no han respondido a lo que tú esperabas :

ANEXO III

ESCUELA DE PADRES/MADRES – EVALUACIÓN FINAL

1º DATOS DE IDENTIFICACIÓN GENERAL

* SEXO: MUJER HOMBRE

* EDAD:

MENOS DE 30

ENTRE 31 y 40

ENTRE 41 y 50

MAS DE 50

2º ORGANIZACIÓN DEL CURSO: Elige la opción más idónea:

* Duración de las sesiones:

1.hora

1.hora y media

2.horas

más de 2 horas

* Horario:

Es adecuado

Preferiría otro día y otra hora

* Periodicidad de las sesiones:

2 sesiones semanales

1 sesión semanal

1 sesión quincenal

3º VALORACIÓN GENERAL DEL CURSO

El curso ha sido:

Peor de lo que imaginaba

Más o menos como lo imaginaba

Mucho mejor de lo que imaginaba

4º GRUPO DE PARTICIPANTES

A. * Puntualidad en la Asistencia

B. * Comunicación e intercambio de experiencias

C. * Participación y colaboración entre los asistentes

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										

OBSERVACIONES

5º MONITOR/A

A. * Habilidad para fomentar la participación de los asistentes.

B. * Utilidad de sus aportaciones teóricas.

C. * Claridad en el planteamiento del tema.

D. * Utilización de ejemplos que facilitan la comprensión.

E. * Responder a las dudas que surgen al grupo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										

OBSERVACIONES

6º CONTENIDOS GENERALES DEL CURSO

- A. * Interés de los temas planteados.
- B. * Cobertura de expectativas.
- C. * Rigurosidad de los contenidos expuestos.
- D. * Utilidad práctica de los contenidos.
- E. * Amenidad y "enganche" de los contenidos.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										

7º METODOLOGÍA

- A. * Adecuación de la metodología a los contenidos y el tema.
- B. * Análisis de casos/situaciones.
- C. * Debate en grupo.
- D. * Trabajo personal/tarea para casa.
- E. * Cuestionarios.
- F. * Trabajo por grupos.
- G. * Audiovisuales (video, diapositivas, transparencias).
- H. * Dramatizaciones.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										

F										
G										
H										

OBSERVACIONES

9º MATERIALES

Los materiales empleados en el curso.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

OBSERVACIONES

10º AUTOEVALUACIÓN

- A. * Mi participación en el grupo.
- B. * Mi comprensión de las materias impartidas.
- C. * El interés suscitado en mí por el tema.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										

¿Considera que se ha producido algún cambio?.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

OBSERVACIONES

11º CALIFICACIÓN GENERAL

Puntúa de 0 a 10 tu grado de satisfacción respecto al curso de la Escuela de Padres-Madres.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12° Señala los tres aspectos más positivos de este curso.

13° ¿Qué modificaciones deberían introducirse para mejorar el curso?

14° ¿Recomendarías el curso?

15° ¿Te gustaría participar en otro curso?

* Sí

¿Sobre qué tema?

* No