

# PROGRAMA ADOLESCENTES EN MOVIMIENTO



**"Adolescentes en Movimiento"** es un programa holístico para el tratamiento del sobrepeso y obesidad en la adolescencia.

Concentra su atención en la salud general y no sólo en el peso, cuidando aspectos como la emocionalidad, comunicación y socialización, además de la alimentación y estilos de vida.

**"Adolescentes en Movimiento"** es un programa que está dirigido tanto al chaval como a su entorno familiar y tiene como objetivo mejorar aquellos aspectos alimentarios, emocionales y de estilo de vida que perpetúan el sobrepeso, con el fin de normalizar el índice de masa corporal de los adolescentes y de los familiares que lo necesiten.

Está dirigido a todos aquellos adolescentes entre 13 y 18 años que tengan problemas de sobrepeso u obesidad, y a su familia (madre, padre, abuelos etc).

## CÓMO SE DESARROLLA

---

Se desarrolla en formato grupal y en dos ambientes simultáneos, uno para los chic@s y otro para los familiares.

**Dura 11 semanas**, en sesiones de 90 minutos cada una.

El número de participantes puede oscilar entre 9 y 14 en el grupo de adolescentes y hasta 20 en el grupo de padres y familiares.

Es de carácter participativo e interactivo y con formación teórica y práctica

## METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

---

Utiliza técnicas psicodinámicas, cognitivo-conductuales y afectivas.

Durante el desarrollo del programa se abordan temas relacionados con la salud como: alimentación, publicidad engañosa, autocontrol, imagen corporal, comunicación, resolución de conflictos, asertividad, derechos personales, autoestima, relajación, actividad e inactividad física.

Posibilita un espacio donde los adolescentes y sus familiares pueden analizar y expresar sus emociones en relación con el tema del sobrepeso, la obesidad y sus consecuencias.

## LA ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

---

Se inicia con una recapitulación del contenido del material leído durante la semana.

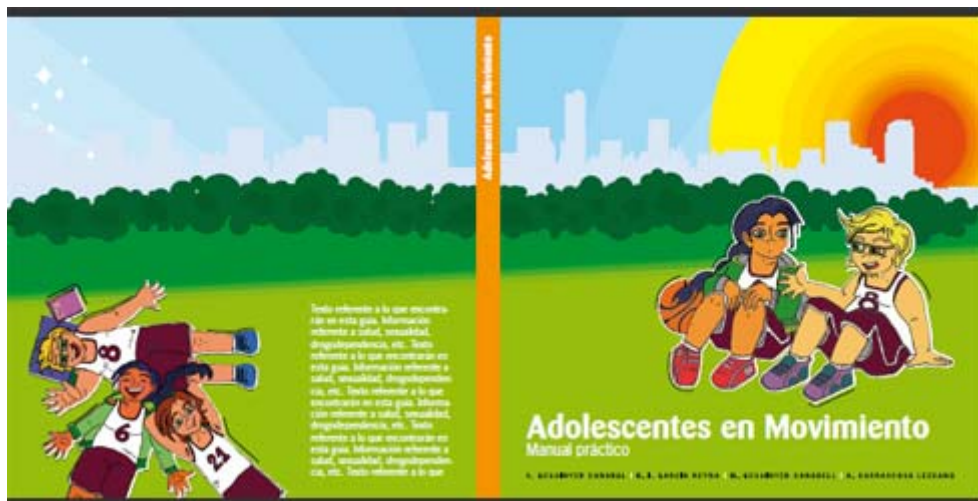
Tanto los adolescentes como sus familias deberán realizar unos ejercicios del Capítulo correspondiente a la semana y, posteriormente, se revisarán de una manera interactiva y reflexiva entre los participantes y el educador.

## MATERIAL EDUCATIVO PARA LOS ADOLESCENTES

---

Consta de un libro teórico y práctico dividido en 10 Capítulos, con información referente a la problemática de la obesidad, sus repercusiones y resolución del problema. Contiene además tareas en las que se trabajarán los diferentes aspectos para conseguir los objetivos planteados.

Cada libro contiene 8 secciones:



**SECCIONES:**

**Un día cualquiera**

Puede ser día cualquiera de primavera pero no resulte ser así para Ámbar, que llegó desde su pueblo a casa y comenzó a moverse en su habitación.

En medio al ser atacada desde gente desconocida: "¿que peso, niña?" al ser alfiler respaldada sobre el suelo de laminas y limas a la puerta.

¿Cómo se por qué? al.

Instantáneamente en medio sobre la puerta de su habitación desconocida desconocidos como que es muy desconocida por su parte cuando este momento en casa y cuando comienza así ¿pero al ser que tenía la cara roja de todos se reanuda.

«¿que te ha pasado, cariño? le preguntó acercándosele la mujer.

«Nada respondió Ámbar.

«Si le ha pasado algo y agridientes o espaldas ¿qué te pasó? preguntó.

«No, no me pasaron esas, ni sí, ni nada, así que por favor déjame sola que voy a arreglarlo.

«Bueno, si quieres algo ya sabes dónde estoy ¿verdad? en medio cuando de al primer de la puerta después a marcharse.

«Si sabes siempre, practica en tu despacho «dijo con una sonrisa Ámbar.

«¿Que has hecho?»

«Nada respondió.

«Bueno, después ya me arreglaré para cuando que alguien llame. Me voy a arreglar a preparar con las mismas herramientas a él mismo voluntario de la mañana, algunas en una jornada.

«¿de trabajar con? ¿o te vas a poner a trabajar?» le preguntó se largó una otra y se fue que esperaba para no hacer sucesos así de cómo que si quieres hablar conmigo. Si quieres y si no, me voy a trabajar con cuidado?

**Conversando con Ámbar:** En esta sección los adolescentes serán guiados por un personaje que aunque es joven, tiene mucha sabiduría; Ámbar, que será también uno de los personajes claves de la historia, les ayudará paso a paso para conseguir sus propósitos y llegar a la meta deseada.

**Historia:** Se trata de un relato sobre dos adolescentes que sufren problemas de peso y se enfrentan a todas las consecuencias derivadas de ello. La historia cuenta su lucha por salir adelante y su desafío ante la problemática, tanto física como emocional, de ellos y de su entorno.

**Conversando con Ámbar**

Bueno, ser Ámbar, más adelante descubrirás quién soy. Por ahora, sólo deseo que estés aquí para aprender a manejar todos nuestros proyectos.

El programa "Adolescentes en Movimiento" es una filosofía de vida. Pretende enseñarte algo ya para toda la vida y te va a ayudar a hacer cambios que mantendrás para siempre. Un importante es alimentarte correctamente, recibir nuestro apoyo desde nacimiento, como cualquier movimiento.

Siempre haces la lectura de estos materiales para un momento, puede ser almorzar y media, porque se repiten más cuando los cambios que quieres que se realicen en ti se realicen y todo a ti alrededor se acomodará para que puedas llegar hasta el final.

Primero de todo, quiero que aprendas que el primer paso para conseguir un objetivo es hacer clic o darte cuenta de que, así como yo te enseñaré hasta conseguirlo, antes de iniciar cualquier cosa te voy a enseñar que responder sea pronto.

**¿Y tú, que quieres?**

**Otros adolescentes han respondido:**

Karl: "Te quiero tener un peso normal, poder hacer ejercicio sin cansarme y me gustaría tener muchos amigos para salir los fines de semana."

Diego: "Te quiero bajar de peso para no pensar tanto en la comida, poder gozarme la vida que me gusta y también me gustaría salir con un chico."

**El desayuno**

Desayunar normalmente no desayunas. Cu voy a hablar de un momento de hambre a medio mañana, de un desayuno, de su falta de atención, de un momento aburrido por no poder concentrarse en lo que requiere el peso. Todo es por culpa de un hábito: desayunar y por estar pensando en la comida.

Necesitamos energía físicamente y necesitamos energía vital para vivir. Todos los tiempos de comida son importantes, pero el desayuno, por ser la primera comida después de un periodo de ayuno prolongado (toda la noche), es de gran importancia nutricional.

"Pero es que cuando me levanto no tengo hambre", es la frase típica de los adolescentes con problemas de peso. Ante esta afirmación contradictoria no nos queda otra: "¡pasa a comerlo a desayunar!". El desayuno es una costumbre como otra cualquiera y es muy importante que empieces a acostumbrarte a conductas más sanas.

Estamos aquí para realizar cambios, y esto es el primer que te vamos a pedir que realices:

**DESAYUNAR CADA MAÑANA.**

Al principio sentirás un poco, seguramente llevará días no desayunando y, encima, te parecerá que al no desayunar adelgazan, cuando es exactamente al revés.

Tú vas a comer lo que tengas la sensación de que no tienes hambre. No desayunas. Si le haces caso a esta sensación de NO HAMBRE se provocará otros momentos metabólicos que hará que tengas una hambre desconocida insostenible al salir de un café, es al que asociamos con toda la comida que se te ocurre en el momento. El momento de peso está totalmente relacionado con el hecho de no desayunar, ya que provocamos que perfectamente conseguimos una mayor

**Tema semanal:** Cada semana se abordará un tema, ya sea sobre alimentación, cambios de estilo de vida o emocionalidad. Se trata de la parte teórica del programa, con el fin de conseguir una reeducación de los aspectos importantes para la solución del problema.

**Sobre ti:** En esta sección se encuentran una serie de ejercicios que los chavales tienen que contestar, para reforzar la parte teórica del tema o para abarcar una parte diferente que el adolescente tendrá que trabajar.

**Sobre ti**  
 Señala con una marca para contestar a las siguientes preguntas.

¿Cómo crees que está tu cuerpo?

- Está todo bien, pero podría estar mejor
- Está bien
- No está tan bien como podría estar

¿Por qué quieres que tu cuerpo esté aún mejor?

- Para no parecer feo/a cuando voy a la escuela
- Para practicar deporte
- Para practicar más a gusto
- Para poder hacer cosas
- Para practicar a los chicos
- Para poder hacer y hacerme más rápido
- Para poder ser mejor en los deportes
- Para practicar la música que me gusta
- Para no parecer feo/a
- Para no parecer diferente a los demás
- Para que otros chicos no se burlen de mí
- Para que mis padres se sientan orgullosos de mí
- Para que mis amigos se sientan orgullosos de mí
- Para que yo me guste más a mí mismo/a
- Para que \_\_\_\_\_

**Mi desayuno** ¿Qué día de la semana de que desayunaras más temprano, así lo puedes hacer con los compañeros.

Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo

**Registro de comidas:** Cada semana los adolescentes deberán cumplimentar un registro de comidas que se irá complicando a medida que pasen las semanas con el fin de concienciarse, aprender sobre los diferentes alimentos y, a la vez, será una herramienta para utilizar durante las sesiones.

**Objetivo semanal:** Cada semana tendrán un objetivo a cumplir. Corresponderá al tema de que trate el Capítulo correspondiente.

**Primer Objetivo semanal**

Esta semana te desafío a que realices un desayuno completo cada día. Recuerda que un desayuno completo está formado de un lácteo, cereales y una fruta.

He realizado un desayuno completo.

Lunes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## MATERIAL EDUCATIVO PARA LOS PADRES

Consta de un libro teórico y práctico dividido en 10 Capítulos, con información referente a la problemática de la obesidad, sus repercusiones y resolución del problema; contiene además tareas en las que se trabajarán los diferentes aspectos para conseguir los objetivos planteados.

Cada libro contiene 8 secciones:



### SECCIONES:



**Relato vivencial:** Se trata de una historia corta que está basada en experiencias vividas por padres de hijos adolescentes con problemas de peso.

**Conversando con Ámbar:** En esta sección los familiares de "Adolescentes en movimiento" serán guiados por un personaje que aunque es joven tiene mucha sabiduría: Ámbar, lo sabe todo en cuanto a nutrición, estilos de vida y emocionalidad; sabe cómo guiar para que los participantes del programa consigan sus objetivos.



### Conversando con Ámbar

La semana pasada has aprendido la importancia del desayuno y ahora te reafirmamos de los alimentos; también te has introducido en el mundo del adolescente sumado por desde su punto de vista.

Esta semana vamos a hablar de:

- Las preferencias y las aversiones alimentarias.
- Los alimentos y las emociones.
- La imagen corporal.

**Preferencias y aversiones alimentarias:**

Las aversiones y preferencias alimentarias están determinadas principalmente por los alimentos que tengas a mano y por imitación de lo que hacen los padres.

En las personas con sobrepeso hemos visto que muchas siguen sus aversiones muy arraigadas, es decir que tienen muchas aversiones alimentarias, no comen ni alimentos más saludables y a alimentos que dicen "los días esos" a pesar de que saben lo bueno que les hacen y lo último que hacen es decir que no.

Recuerda que las preferencias alimentarias se aprenden a través de la exposición con los alimentos y la comida, por ello pueden ser modificadas. Recuerda que desde la infancia a edad temprana, un ambiente saludable en la alimentación puede producir cambios hacia un consumo de alimentos más saludables, ya que con la edad se simplifica el rango de alimentos prohibidos al aumentar su exposición con relación a los alimentos y la comida.

Consumir más alimentos puede ayudarte de alimentos no podría compararse a llevar una vida que solo consumiera en la actividad y en la televisión. En la vida hay muchas más cosas que hacer que solo.

**La dieta**

La dieta es una restricción para no comer algunos alimentos. Esto puede ayudar a algunas personas con sobrepeso, pero puede ser difícil de mantener a largo plazo. No se recomienda el consumo de dietas restrictivas.

### El desayuno



Desayunar, la mejor de las opciones nutricionales, nos ayuda de la memoria de la noche a la mañana, de la noche a la mañana, de la noche a la mañana, de la noche a la mañana. Siempre que desayunamos nos sentimos más alerta y con más energía. Siempre que desayunamos nos sentimos más alerta y con más energía.

Hay que desayunar bien, no vale de leche con azúcar ni de un refresco, pues no va a darte energía suficiente y no con la misma que un desayuno.

Todos los tiempos de comida son importantes, principalmente el desayuno por ser la primera comida después de un periodo de ayuno prolongado (toda la noche), por eso es de gran importancia realizarla bien, en dosis, con agua.

"Pasa lo que pasa cuando nos levantamos un tiempo bastante". En ese momento, el cuerpo necesita un estímulo para comenzar a funcionar. Siempre que desayunamos nos sentimos más alerta y con más energía.

Es bueno para realizar cambios, y todo va a ser el primero.

Lo primero que te vamos a pedir que realices es que realices un registro de comidas.

T, por supuesto, esto va a ayudarte para toda la familia.

**Tema semanal:** Cada semana se abordará un tema, ya sea sobre alimentación, cambios de estilo de vida o emocionalidad. Se trata de la parte teórica del programa, con el fin de conseguir la reeducación de los aspectos importantes para la solución del problema.

**Haciéndome consciente (registro de comidas):** Cada semana deberán llevar un registro de comidas que se irá complicando a medida que pasen las semanas con el fin de concienciarse y aprender sobre los diferentes alimentos y, a la vez, será una herramienta para utilizar durante las sesiones.

### Haciéndome consciente

Mis desayunos

Esta semana los guías que tenemos los desayunos. Desde el tipo de comida que comemos a qué hora comemos y en qué lugar comemos. Siempre que desayunamos nos sentimos más alerta y con más energía.

Alimento y bebida (se va la bebida con la cantidad)	Carb.	Prot.	Gras.	Agua
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

### Segundo Objetivo semanal



Esta semana ya has cumplido el objetivo de realizar un desayuno completo, vamos a complicarlo un poco más. Esta semana también deberás llevar un registro de la cantidad de pan recomendada, con un promedio de galletas y sin azúcar añadido. Adelante compañeros!

Has realizado un desayuno completo

Alimento	Si	No
Lunes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Objetivo semanal:** Cada semana tendrán un objetivo a cumplir. Corresponderá al tema que trate el Capítulo correspondiente.

**El difícil arte de educar a un adolescente:** En este apartado se abordará un tema que generalmente resulta problemático o controvertido en la relación con sus hijos adolescentes. Se abordarán temas como: la relación con los hijos, comunicación, el consumo de drogas, sexualidad, consumismo, responsabilidad, imagen corporal, etc.



**Infinitas posibilidades en la cocina:** Sección que aborda trucos y recomendaciones para conseguir una buena selección y preparación de los alimentos.

**Mandala para pintar:** Al final de cada Capítulo habrá un mandala para que lo pinten los padres. Los mandalas son representaciones esquemáticas del microcosmos y son muy utilizados en el budismo o el hinduismo. En Europa, Karl Jung fue un gran impulsor de estos dibujos.

