

Programa para Promoción de  
Actividad Física en la  
Comunidad Latina

# Manual de Capacitación para Promotores de Salud



Cualquier parte de este manual puede ser fotocopiado o adaptado sin permiso de la Iniciativa Latina de Salud, siempre y cuando las partes copiadas sean distribuidas gratis o a precio de costo (sin fines de lucro). Los créditos deben ser otorgados a la Iniciativa Latina de Salud, la cual apreciará recibir una copia de todo material que contenga partes de este manual.

Los materiales deben ser enviados a:

Iniciativa Latina de Salud  
8630 Fenton St. 10th Floor,  
Silver Spring, MD, 20910

Recomendación para hacer la cita:

*Programa para Promoción de Actividad Física en la Comunidad Latina: Manual de Capacitación para Promotores de Salud.* Latino Health Initiative, Department of Health and Human Services, Montgomery County, Maryland, 2009.

Copias adicionales de este manual pueden ser bajadas en: [www.lhiinfo.org](http://www.lhiinfo.org)

---

## CONTENIDOS

---

<b>I. Introducción al Proyecto Piloto.....</b>	<b>1</b>
La Actividad Física y la Salud de la Comunidad Latina .....	1
El Programa de Promotores de Salud <i>Vías de la Salud</i> .....	1
El Proyecto Piloto: Promoción de Actividad Física en la Comunidad Latina .....	3
Predicar con el Ejemplo es el Mejor Argumento.....	3
Objetivos del Proyecto Piloto .....	4
Condiciones Operacionales.....	4
<b>II. Currículo de Capacitación para Promotoras de Salud .....</b>	<b>7</b>
Propósito del Currículo .....	7
Objetivos de la Capacitación.....	7
Principios que Guían las Actividades de Capacitación.....	7
Cómo Usar y Adaptar Este Currículo .....	8
Organización de las Actividades .....	9
Sobre los Métodos Educativos .....	9
Actividad 1: Objetivos de la Capacitación e Introducción al Programa .....	11
Actividad 2: Pre-test .....	12
Actividad 3: Demostración de una Sesión de Caminata.....	13
Actividad 4: Repaso de los Elementos de una Sesión: Preguntas y Respuestas .....	14
Actividad 5: Práctica de Enseñanza de Ejercicios de Estiramiento y de Cómo Caminar.....	15
Actividad 6: Introducción a la Planificación .....	16
Actividad 7: Explicación de Tarea en Casa .....	17
Actividad 8: Repaso de Tarea en Casa .....	18
Actividad 9: La Carta a la Tía .....	19
Actividad 10: Repaso y Práctica de la Primera Sesión de Actividad Física.....	21
Actividad 11: Introducción a los Formularios a Usar en las Sesiones de Actividad Física .....	22
Actividad 12: Explicación de Tarea en Casa.....	24
Actividad 13: Repaso de Tarea en Casa .....	25
Actividad 14: Repaso de las Cualidades de una Promotora de Salud.....	26
Actividad 15: Demostración de Actividades Físicas para Niños.....	27
Actividad 16: Repaso de las Actividades Físicas para Niños: Preguntas y Respuestas .....	28
Actividad 17: Práctica de Actividades Físicas para Niños.....	29
Actividad 18: Explicación de Tarea en Casa.....	30
Actividad 19: Repaso de Tarea en Casa .....	31
Actividad 20: ¿Cuánto Debo Esforzarme para Obtener los Beneficios de la Actividad Física? .....	32
Actividad 21: Introducción a la Evaluación del Programa de Actividad Física .....	34
Actividad 22: Mejoramiento Continuo.....	36
Actividad 23: Repaso y Práctica de la Primera Sesión de Actividad Física .....	37
Actividad 24: Presentación de Tarea en Casa.....	38
Actividad 25: Evaluación de las Experiencias de los Equipos con sus Sesiones de Actividad Física.....	39

---

Actividad 26: La Autoestima y las Relaciones de Trabajo .....	40
Actividad 27: Caminando por la Vía de la Salud.....	42
Actividad 27 (alternativa): «Jeopardy» de Actividad Física .....	43
Actividad 28: Evaluación del Programa de Actividad Física Continuada.....	44
Actividad 29: Pos-test .....	46
<b>III. Proceso de Monitoreo y Evaluación del Programa de Actividad física.....</b>	<b>47</b>
Efectos de las Sesiones de Actividad Física en las Personas Participantes .....	47
Efectos del Programa en las Promotoras de Salud.....	47
Proceso de Ejecución y Administración del Programa.....	47
<b>IV. Recursos que se Han Utilizado en el Desarrollo del Programa .....</b>	<b>48</b>
<b>V. Referencias Citadas.....</b>	<b>49</b>
<b>VI. Anexos</b>	
Anexo A: Programa «En Forma»	
Anexo B: Materiales para Uso en la Capacitación	
Anexo C: Formularios para Uso en el Programa de Actividad Física	

---

## AGRADECIMIENTOS

---

Este documento es el producto de los esfuerzos de muchas personas: Evelyn Kelly, Especialista de Programas de la Iniciativa Latina de Salud y experta en actividad física, contribuyó con sus conocimientos, experiencias y talentos para la promoción de la actividad física. Mercedes Moore, Coordinadora del Programa de Promotoras *Vías de la Salud* y Nancy Newton, consultora de la Iniciativa Latina de Salud, elaboraron, modificaron, y re-escribieron el documento. Sonia Mora, Directora de la Iniciativa Latina de Salud, aportó su valiosa orientación durante todo el proceso. Gina Robles-Villalba, diseñadora gráfica aportó sus talentos y paciencia durante la producción de este documento. De las promotoras del programa *Vías de la Salud* hemos aprendido muchas lecciones. Agradecemos su dedicación, voluntad y energía.



---

# I. INTRODUCCIÓN AL PROYECTO PILOTO

---

## La Actividad Física y la Salud de la Comunidad Latina

Está comprobado que la actividad física regular es un elemento clave para la buena salud. La actividad física puede ayudar a:

- Controlar el peso.
- Controlar la presión arterial alta.
- Disminuir el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, ataques al corazón y cáncer de colon.
- Disminuir los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- Disminuir el dolor y la incapacidad causados por la artritis.
- Prevenir la osteoporosis y por ende las caídas.

Cualquier persona de cualquier edad que por lo general no se mantenga activa físicamente puede mejorar su salud mediante la actividad física.<sup>1</sup> Sin embargo, la poca información que se tiene sobre los distintos niveles de actividad física en la comunidad latina en los Estados Unidos muestra que el porcentaje de los latinos que practican regularmente alguna forma de actividad física es menor que el porcentaje de las personas no-latinas.<sup>2</sup> La inactividad física es uno de los factores que contribuyen al aumento de las tasas de obesidad, como también a la alta prevalencia de diabetes tipo 2 en las poblaciones latinas.<sup>3</sup> Algunos estudios indican que los latinos desconocen los beneficios de ciertas conductas saludables como la actividad física mediante la cual pueden prevenir el desarrollo o el empeoramiento de algunas condiciones crónicas como las enfermedades cardiovasculares.<sup>4</sup>

## El Programa de Promotores de Salud «Vías de la Salud»

Establecido en 1997, el Programa de Promotores de Salud *Vías de la Salud* tiene como misión:

Mejorar la salud y el bienestar de la comunidad latina de bajos ingresos económicos que vive en el Condado de Montgomery [Maryland] mediante la capacitación y el empoderamiento de promotores de salud latinos para promover conductas saludables, facilitar el acceso a los servicios de salud y abogar por las políticas de salud que benefician a la comunidad.

Las promotoras voluntarias de *Vías* —todas ellas actuando como miembros de la comunidad latina— proveen educación e información a través de las intervenciones individuales y de grupo en las ferias de salud y en los barrios donde reside la población latina. Los temas que abordan incluyen la inscripción en el programa estatal de seguro de salud para niños, la prevención de uso del tabaco y las referencias básicas para acceder a los servicios médicos y dentales. Las promotoras colaboran con varias organizaciones comunitarias y reciben capacitación y supervisión periódicamente.

Desde el año 2000, el programa *Vías* hace parte de la Iniciativa Latina de Salud (ILS) del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery. Fundada en el año 2000, la ILS tiene como misión:

«Mejorar la calidad de vida de los latinos en el Condado de Montgomery influenciando los sistemas de servicios de salud para que estos mantengan operaciones integradas, coordinadas cultural y lingüísticamente competentes, de manera que incluyan a la comunidad latina y contribuyan a su educación, desarrollo y completa participación en la vida del Condado.»

---

Como actividad inicial, la *Iniciativa Latina de Salud* efectuó un estudio con el fin de identificar las áreas de salud prioritarias para los latinos del Condado. Representantes de algunas organizaciones nacionales, estatales y locales y de la comunidad colaboraron para analizar y discutir los hallazgos del estudio en el cual se identificaron siete prioridades consideradas como críticas para mejorar la salud de los latinos en el Condado de Montgomery. Estas prioridades y sus recomendaciones correspondientes para la acción, orientan las decisiones sobre los objetivos y metodologías de los programas, proyectos y esfuerzos de la ILS. Las prioridades son:<sup>5</sup>

- Prioridad A: Mejorar la recopilación, el análisis y la divulgación de datos de salud de la población latina.
- Prioridad B: Garantizar la accesibilidad y calidad de los servicios de salud.
- Prioridad C: Asegurar la disponibilidad de servicios de salud cultural y lingüísticamente competentes.
- Prioridad D: Fortalecer la capacidad institucional de las organizaciones comunitarias latinas para ofrecer servicios de salud.
- Prioridad E: Fomentar la participación de la comunidad latina en la toma de las decisiones que afectan su salud.
- Prioridad F: Extender las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades en la comunidad latina.
- Prioridad G: Aumentar el número de profesionales latinos de salud que trabajan en el condado.

### **Perfil Típico de Una Promotora de *Vías de la Salud***

- Mujer casada o separada
- 41 años
- 2 o 3 hijos
- Nacida en un país de Centro América
- Habla y escribe un poco de inglés
- Trabaja tiempo completo, generalmente en limpieza o cuidado de niños
- 6 años de experiencia como promotora
- Vive en los Estados Unidos desde menos de 5 años y hasta 25 años
- Tiene educación formal desde primaria incompleta hasta universitaria

---

## El Proyecto Piloto: Promoción de la Actividad Física en la Comunidad Latina

Orientado por las prioridades de la ILS (especialmente E y F: la extensión de las actividades de promoción y prevención, y el fomento de la participación de la comunidad latina en la toma de decisiones que afectan su salud) y motivado por la importancia de la contribución de la actividad física a la salud y el bienestar, se diseñó en el año 2004 un proyecto piloto para incorporar la promoción de actividad física en el quehacer de las promotoras del programa *Vías*. El tema de la actividad física debía ser también uno de los elementos de la campaña de salud *Ama Tu Vida*, lanzada en 2006 y auspiciada por la ILS. A lo largo del tiempo y mediante la capacitación permanente, el programa *Vías* propone añadir los otros temas de *Ama Tu Vida* a sus actividades, tales como comer saludable y la salud bucal.

### Predicar con el Ejemplo es el Mejor Argumento

La confianza que la comunidad latina tiene en las promotoras se debe en gran parte a su credibilidad como ejemplos o modelos de vida. ¿Cómo introducir una intervención que promueva la actividad física, si las promotoras mismas no la practican regularmente? ¡A través del programa *En Forma* para las promotoras! (Ver Anexo A para una descripción más detallada del programa *En Forma*.) Este programa empezó tres meses antes de la capacitación de las promotoras en actividad física. Facilitado por uno de los miembros del staff de la ILS, el Programa *En Forma* tuvo la siguiente meta y objetivos:

- Promover la realización de actividades físicas de una manera regular, en un ambiente de apoyo y motivación.
- Educar a los participantes acerca de los beneficios de la actividad física.
- Instruir a los participantes sobre cómo hacer ejercicio.
- Motivar a los participantes a mantener un estilo de vida saludable que incorpore la actividad física.

En el programa *En Forma*, 15 de las 24 promotoras de *Vías* participaron como miembros de la comunidad. Así, no solamente tuvieron la oportunidad de aprender a realizar las sesiones de actividad física a través de su participación sino que ellas mismas sintieron los beneficios que la actividad física trae y continuaron poniéndola en práctica.

«**Caminar**» fue la actividad física central del programa *En Forma*. Cada una de las ocho sesiones semanales siguió un proceso de: calentamiento, estiramiento, actividad física y enfriamiento. Se fue aumentando progresivamente el tiempo y la intensidad de la actividad física en cada sesión. La información sobre salud y nutrición acompañó muchas sesiones.

En la evaluación de *En Forma*, las promotoras expresaron su agrado por el programa declarando:

*«Cambié de rutina y me divertí mucho.»*

*«Me ha motivado a seguir con mi rutina de actividad física. Esto ha cambiado mi vida pues me siento muy bien. Los ejercicios me dan mucha energía.»*

*«Soy un ejemplo para mis niños. Mis niños me ven como un ejemplo y ellos han comenzado a hacer ejercicio.»*

*«Recibir motivación del instructor.»*

*«Caminar en grupo y tener compañía.»*

---

## Objetivos del Proyecto Piloto

Inspiradas, motivadas, y en forma, las promotoras dieron inicio al proyecto piloto de actividad física mediante el Programa *Vías*. Los objetivos del proyecto piloto fueron:

### Que las promotoras de salud:

1. Organicen, realicen y evalúen un programa de actividades físicas regulares con grupos de miembros de la comunidad latina
2. Incorporen la actividad física regular en sus vidas personales y motiven a sus familiares a hacer lo mismo.

### Que las personas participantes en las sesiones / grupos de actividad física:

3. Aprendan a hacer actividad física
4. Sientan y declaren que la actividad física les ha dado bienestar
5. Se comprometan a continuar la actividad física y a motivar sus familiares a hacerla
6. Incorporen la actividad física regular en sus vidas personales y motiven a sus familiares a hacer lo mismo.

## Condiciones Operacionales

El cuadro 1 muestra un cronograma de actividades que se puede seguir en las primeras etapas de un programa de promoción de actividad física. El cronograma refleja las condiciones operacionales normales del Programa *Vías*: una reunión mensual de cuatro horas con todas las promotoras donde reciben capacitación y realizan gestiones administrativas (entrega del reporte mensual, planificación de las actividades del mes, etc.) Otros programas pueden ajustar el cronograma de acuerdo con su realidad, pero ninguna de las actividades debe ser eliminada.

La modalidad de trabajo del Programa *Vías* realiza sus actividades en la comunidad por equipos generalmente compuestos entre 3 y 5 promotoras según la actividad. El programa de actividad física también utiliza esta misma manera de operar.

El currículo de capacitación (Capítulo II) es el producto de las experiencias obtenidas con el proyecto piloto durante tres años e incorpora las modificaciones y mejoras sugeridas en los hallazgos y resultados del programa piloto. El currículo también contiene información más detallada sobre la organización y las condiciones operacionales del programa.

**Cuadro 1. Cronograma de Actividades en la Organización y Realización del Programa de Actividad Física**

Actividad	Mes					
	1	2	3	4	5	6
Capacitación a las promotoras (5 sesiones mensuales)	X	X	X	X	X	
Identificación de grupos organizados en la comunidad que podrían beneficiarse de un programa de actividad física.	→					
Coordinaciones con personas claves de los grupos o agencias explicando el propósito y la naturaleza del programa, indicando el local y las fechas.	→					
Formación de un equipo de 3 a 5 promotoras	→					
Planificación del programa por el equipo de promotoras: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asignación de roles</li> <li>■ Preparación de materiales</li> <li>■ Selección y visita al local.</li> </ul>		→				
Reuniones de equipos con la coordinadora para redefinir planes, aclarar dudas		→				
Realización de 8 sesiones semanales de actividad física (1 – 1.5 horas cada una)					→	
Visitas de la coordinadora a las sesiones (supervisión)					→	
Documentación del programa de actividad física.					→	



---

## Algunas Lecciones Aprendidas del Proyecto Piloto

Durante los últimos tres años, las promotoras han realizado 17 caminatas (lo que denominan las 8 sesiones semanales de actividad física) en escuelas primarias, clases de inglés para adultos y otras agencias comunitarias. Más de 300 personas (adultos y niños) han participado en estas caminatas. En las encuestas a los padres de familia cuyos niños participaron en dichas caminatas, 54% de ellos reportaron que sus niños aumentaron su actividad física, 64% dijeron que sus niños aumentaron el consumo de frutas y verduras, y 72% indicaron que sus hijos están tomando más agua y menos soda.

- La colaboración con grupos organizados o agencias que sirven a la comunidad latina en el reclutamiento de participantes para las caminatas tiene muchos beneficios. Escuelas, iglesias y grupos de padres, son algunos de los posibles grupos colaboradores. Los beneficios de dicha colaboración incluyen:
  - El reclutamiento es más rápido y menos complicado. El reclutamiento directo en la comunidad a través de volantes y «pasar la voz» resultó menos eficaz.
  - Facilita el establecimiento de nuevas relaciones de cooperación.
  - Promueve el reconocimiento de las promotoras.
  - Aumenta la demanda para otros programas de actividad física.
- Un número limitado de «Mensajes Claves» sobre la actividad física (sus beneficios y la manera de practicarla e incorporarla en su vida diaria) permite a las promotoras un dominio claro de los conceptos básicos, proporcionándoles mayor confianza y más credibilidad ante la comunidad.
- En las primeras experiencias del proyecto piloto, grupos mixtos de adultos y niños presentaron algunos desafíos de organización para mantener el orden. La duración de la atención de los niños requería actividades más variadas y más animadas que una simple caminata. Por esta razón se introdujeron nuevas actividades orientadas a los niños.
- La evaluación de los resultados del programa de actividad física es de gran interés para las promotoras: desean saber si las personas participantes siguen haciendo actividad física después de haber participado en el programa. Pero el manejo de muchos formularios y cuestionarios es engorroso y a veces quita la atención del punto central—la actividad física.

---

## II. CURRÍCULO DE CAPACITACIÓN PARA PROMOTORES DE SALUD

---

### Propósito del Currículo

Este currículo provee los lineamientos para capacitar a los promotores de salud en la organización, realización, y evaluación de las sesiones de actividad física en la comunidad latina.

### Objetivos de la Capacitación

Luego de haber participado activamente en las sesiones de capacitación, las personas promotoras tendrán los conocimientos y destrezas necesarias para planear, coordinar, manejar, realizar y evaluar una serie de sesiones dirigidas a grupos de individuos que incluyen la realización de actividades físicas, motivación y educación.

Los promotores tendrán los siguientes **conocimientos**:

1. Los beneficios de la actividad física regular
2. Consideraciones importantes en la realización de la actividad física
3. Tipos de actividad física / cambios en la vida diaria para incorporar la actividad física
4. Pasos en la realización de una sesión de actividad física
5. Consideraciones importantes en la planificación y manejo de sesiones de actividad física
6. Mensajes claves sobre la actividad física.

Los promotores tendrán las siguientes **destrezas**:

1. Hacer un plan de sesiones de actividad física
2. Instruir a los participantes sobre cómo hacer movimientos básicos de calentamiento
3. Instruir a los participantes sobre la manera de hacer ejercicios de estiramiento
4. Instruir a los participantes acerca de la forma adecuada de caminar
5. Transmitir eficientemente los mensajes claves
6. Motivar a los participantes a incorporar la actividad física en la vida diaria
7. Explicar la forma de determinar si la intensidad de la actividad física es adecuada para cada individuo
8. Crear y mantener un ambiente de apoyo y motivación en el grupo de participantes (manejar positivamente el grupo)
9. Documentar el proceso del programa de actividad física
10. Dar y recibir críticas constructivas a las compañeras promotoras
11. Usar apropiadamente el instrumento de *auto-mejoramiento*.

### Principios que Guían las Actividades de Capacitación

- Las actividades de capacitación no son simples charlas donde la persona que facilita transmite su saber a unos promotores ignorantes.
- El punto de partida de la capacitación se basa en las experiencias, conocimientos y actitudes de los promotores participantes.
- El enfoque debe ir hacia el análisis crítico de las situaciones para llegar a una solución de problemas y / o refuerzo de prácticas beneficiosas.

En las actividades de capacitación se dedica mucho tiempo a las preguntas, las respuestas, y el diálogo, asegurando así la oportunidad de aprendizaje mutuo, la posibilidad de detectar y abordar ciertos problemas que los

participantes tienen en común, y la flexibilidad indispensable para ajustar los temas de acuerdo con las necesidades de las participantes.

## Como Usar y Adaptar Este Currículo

El currículo está organizado en 29 actividades para un total de 20 horas aproximadamente. Se pueden realizar las actividades de acuerdo con la naturaleza del programa. Por ejemplo, en el Programa *Vías* se invirtieron cinco meses para llevar a cabo todas las actividades de capacitación, además de las tareas administrativas del programa. Otro programa podría realizar todas las actividades en dos fines de semana o durante las noches en dos semanas. Las «tareas en casa» podrían ser realizadas como una actividad durante la capacitación.

El cuadro 2 presenta un ejemplo de cómo organizar las actividades del currículo de capacitación.

No es necesario seguir las instrucciones de este currículo al pie de la letra. Se pueden cambiar temas y métodos reemplazándolos por otros para adecuar las sesiones a los participantes. Como cada grupo es diferente, la persona facilitadora debe ser creativa y adaptar el currículo a las necesidades de su grupo.

**Cuadro 2: Ejemplo de Agenda de Capacitaciones**

Día	Actividades	Tiempo (en minutos)
1	Actividad 1: Objetivos de la Capacitación e Introducción al Programa	15
	Actividad 2: Pre-test	15
	Actividad 3: Demostración de una Sesión de Actividad Física	60
	Actividad 4: Repaso de los Elementos de una Sesión: Preguntas y Respuestas	60
	Actividad 5: Práctica de Enseñanza de Ejercicios de Estiramiento	45
	Actividad 6: Introducción a la Planificación	45
	Actividad 7: Explicación de Tarea de Casa	15
	<b>TOTAL</b>	<b>255 min.</b>
2	Actividad 8: Repaso de la Tarea de Casa	4
	Actividad 9: La Carta de la Tía	45
	Actividad 10: Repaso y Práctica de la Primera Sesión de Caminatas	90
	Actividad 11: Introducción a los Documentos / Formularios a Usar en las Caminatas	60
	Actividad 12: Tarea de Casa	10
	<b>TOTAL</b>	<b>250</b>
3	Actividad 13: Repaso de la Tarea de Casa	15
	Actividad 14: Repaso de las Cualidades de una Promotora de Salud	30
	Actividad 15: Demostración de Actividades físicas para Nov	45
	Actividad 16: Repaso de las Actividades físicas para Nov: Preguntas y Respuestas	45
	Actividad 17: Práctica de Actividades Físicas para Niños	90

Día	Actividades	Tiempo (en minutos)
	Actividad 18: Presentación de Tarea de Casa	5
	TOTAL	230
4	Actividad 19: Repaso de la Tarea de Casa	15
	Actividad 20: ¿Cuánto Debo Esforzarme para Obtener los Beneficios de la Actividad Física?	45
	Actividad 21: Introducción a la Evaluación del Programa de Actividad física	60
	Actividad 22: Mejoramiento Continuo	45
	Actividad 23: Repaso y Práctica de la Primera Sesión de Actividad	75
	Actividad 24: Explicación de la Tarea de Casa	15
	TOTAL	255
5	Actividad 25: Evaluación de las Experiencias de los Equipos con sus Caminatas	60
	Actividad 26: La Auto-valorización y las Relaciones de Trabajo	30
	Actividad 27: Caminando por la Vía de la Salud	90
	Actividad 28: Evaluación del Programa de Caminatas Continuada	75
	Actividad 29: Pos-test	15
	TOTAL	270 min.
	<b>GRAN TOTAL</b>	<b>21 horas</b>

## Organización de las Actividades

Cada actividad está organizada de la siguiente manera:

- **Objetivos:** describen el propósito o los conocimientos y destrezas que se espera que las personas participantes adquieran al terminar la actividad.
- **Metodología:** describe el tipo de actividad
- **Tiempo:** indica el número de minutos dedicados a la actividad.
- **Materiales:** describe los materiales que se necesitan para realizar la actividad.\*
- **Procedimiento:** describe *paso por paso* los ejercicios que la persona facilitadora debe hacer para realizar la actividad

\*Los materiales que se deben distribuir a los participantes (hojas recordatorias, formas, mensajes claves, etc.) se hallan en el Anexo B. Los formularios que se usan en las sesiones de actividad física están en el Anexo C.

## Sobre los Métodos Educativos

Los métodos educativos que se utilizan en este currículo están diseñados para promover la participación de todas las personas. Los adultos aprenden mejor cuando la materia de aprendizaje tiene importancia y relevancia en su vida. Cada participante trae consigo un sin número de experiencias y conocimientos, por lo que todas las personas tienen algo que aprender y algo que enseñar en estos procesos. Por esto se han escogido los métodos educativos que

---

fomentan la reflexión a partir de la experiencia de las personas participantes. Estos métodos les dan la oportunidad de aumentar sus experiencias y la confianza en su capacidad de manejar las sesiones de actividad física en su comunidad. Los métodos educativos de este currículo incluyen:

- Rompehielos y otras actividades para la diversión, animación, y estimulación de la participación
- Juego de roles / práctica
- Otros juegos
- Discusión y diálogo
- Sociodramas
- Tareas en casa
- Estudio de casos

La práctica de nuevas destrezas a través del juego de roles es un elemento esencial de la capacitación por cuanto facilita el dominio de los contenidos por parte de los promotores, impulsando su éxito en la comunidad y ejerciendo una labor de alta calidad. Del mismo modo, la introducción de nuevos conocimientos y destrezas se hace a manera de incremento para prevenir una sobrecarga de novedades. Las tareas en casa son esenciales para reforzar el dominio de los contenidos y los procesos de las sesiones de actividad física.

---

---

## **ACTIVIDAD 1: OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN E INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA**

---

### **Objetivos:**

- Nombrar los objetivos de la capacitación
- Nombrar los objetivos del proyecto piloto

**Metodología:** Presentación

**Tiempo:** 15 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias:

- Objetivos de la Capacitación (Material 1, Anexo B)
- Objetivos del Programa (Material 2, Anexo B)
- Calendario (Material 3, Anexo B)

### **Procedimiento:**

1. Se presentan los objetivos de la capacitación, del programa y el calendario del programa. (Se pueden usar transparencias y un proyector de transparencias y / o pedir que las personas participantes lean los materiales.)
2. Se deben solicitar preguntas y aclarar las dudas.
3. Se hace un resumen general utilizando los conceptos principales.
4. Se induce a las personas participantes para que consulten sus paquetes de información.

---

## ACTIVIDAD 2: PRE-TEST

---

### Objetivos:

- Establecer una base de conocimientos y destrezas en las personas promotoras con el fin de evaluar la capacitación.

**Metodología:** Prueba escrita

**Tiempo:** 15 minutos

### Materiales:

Fotocopias

- Pre-test (Material 4, Anexo B)

### Procedimiento:

1. Se explica que el propósito del pre-test consiste en medir si hemos hecho un buen trabajo de capacitación; no se hace para medir los conocimientos de las personas participantes. Volveremos a repetir el pre-test cuando hayamos terminado todas las sesiones de capacitación para ver si hemos logrado transmitir la información y facilitar las conductas que se necesitan para ser buenos promotores.
2. Se explica que los promotores van a aprender todos los contenidos del pre-test durante las sesiones de capacitación.
3. Se distribuye el pre-test y se dan 10 minutos para completarlo.

---

## **ACTIVIDAD 3: DEMOSTRACIÓN DE UNA SESIÓN DE CAMINATA**

---

**Objetivos:**

- Familiarizarse con los elementos de una sesión de caminata

**Metodología:** Demostración de una sesión de caminata

**Tiempo:** 60 minutos

**Materiales:**

- Hoja laminada: Mensajes Claves (Materiales 5 y 6, Anexo B)
- Hoja laminada: Ejercicios de Estiramiento (Material 7, Anexo B)
- Hoja laminada: Como Caminar (Material 8, Anexo B)

**Procedimiento:**

**NOTA:** Antes de realizar esta actividad se consultan los materiales 9 y 10 en Anexo B (Pasos en la Realización de Una Sesión de Actividad Física; Materiales que las Promotoras Necesitan para Realizar las Sesiones) para familiarizarse con los procesos y materiales indispensables para la realización de una sesión de actividad física.

1. Se explica que se va a facilitar una sesión de actividad física en la misma manera que se espera que las promotoras la realicen. Se les pide ponerse en el *rol* de miembros de la comunidad que han sido reclutados para participar en el programa de actividad física.
2. Se les explica que después de esta actividad tendrán la oportunidad de repasar cada elemento de la sesión en más detalle, haciendo preguntas y aclarando dudas.
3. Siguiendo los pasos delineados en Material 9 y utilizando los materiales descritos en Material 10 (y las hojas laminadas), se realiza una sesión completa. Para los propósitos de la demostración, solamente se necesita caminar por unos 5 – 10 minutos.

---

## **ACTIVIDAD 4: REPASO DE LOS ELEMENTOS DE UNA SESIÓN: PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

---

### **Objetivos:**

- Nombrar los elementos de una sesión de actividad física.

**Metodología:** Repaso con preguntas, respuestas, demostración

**Tiempo:** 60 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias:

- Mensajes Claves [cara anterior de la lamina] (Material 5, Anexo B)
- Mensajes Claves [cara posterior de la lamina] (Material 6, Anexo B)
- Ejercicios de Estiramiento (Material 7, Anexo B)
- Cómo Caminar (Material 8, Anexo B)
- Pasos en la Realización de Una Sesión de Actividad física (Material 9, Anexo B)
- Materiales que los Promotores Necesitan para Realizar las Sesiones (Material 10, Anexo B)

### **Procedimiento:**

1. Se facilita una discusión sobre la actividad anterior (la demostración de una sesión), haciendo preguntas como las que se mencionan abajo, aclarando dudas con demostraciones y haciendo referencias a los materiales / fotocopias.
  
2. Posibles preguntas:
  - ¿Quién quiere resumir la sesión? ¿Cuáles fueron los pasos de la sesión?
  - ¿Qué materiales usé para realizar la sesión? ¿Cómo usé los materiales?
  - ¿Cuáles son los propósitos de estos materiales? ¿Para qué sirven?
  - ¿Cuáles son algunos de los mensajes educativos que compartí? ¿Para qué sirven estos mensajes?
  - ¿Quién quiere demostrar la actividad de calentamiento?
  - ¿Qué otras actividades de calentamiento se podrían hacer en una sesión?
  - ¿Quién quiere demostrar uno de los ejercicios de estiramiento? ¿Para qué sirven los ejercicios de estiramiento?
  - ¿Quién quiere demostrar como caminar?
  - ¿Qué otras preguntas o dudas tienen?

---

## **ACTIVIDAD 5: PRÁCTICA DE ENSEÑANZA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y DE CÓMO CAMINAR**

---

### **Objetivos:**

- Instruir a participantes como hacer ejercicios de estiramiento.

**Metodología:** Práctica de instrucción

**Tiempo:** 45 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias:

- Ejercicios de Estiramiento (Material 7, Anexo B)
- Cómo Caminar (Material 8, Anexo B)

### **Procedimiento:**

1. Se dan las instrucciones para esta actividad:
  - Divídanse en grupos de 3
  - Una persona hará el rol de *promotora de salud*, las otras 2 de *personas de la comunidad*.
  - El promotor tiene que usar el Material 7: Ejercicios de Estiramiento para enseñar a las personas de la comunidad cómo hacer cada uno de los ejercicios, y el Material 8 para enseñar cómo caminar.
  - Las personas de la comunidad pueden hacerle preguntas.
  - Después, cámbiense de roles: una de las personas de la comunidad pasa a ser la persona promotora, y así sucesivamente hasta cuando todas hayan tenido la oportunidad de practicar la instrucción de los ejercicios de estiramiento.
2. La persona facilitadora debe circular entre los grupos, observándolos y haciendo sugerencias y correcciones, si fuere necesario.

---

## **ACTIVIDAD 6: INTRODUCCIÓN A LA PLANIFICACIÓN**

---

### **Objetivos:**

- Nombrar consideraciones importantes en la planificación y manejo de sesiones de actividad física
- Hacer un plan de sesiones de actividad física.

**Metodología:** Presentación

**Tiempo:** 45 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias:

- Formato para Planificación de un Programa de Actividad física (Material 11, Anexo B)

### **Procedimiento:**

1. Se explica el formato de planificación y su propósito: una herramienta para la gestión de las sesiones de actividad física.
2. Se da la definición de la planificación así: *La planificación es un proceso que describe la manera como se va a llevar a cabo una tarea para obtener los objetivos deseados.* El proceso de planificación incluye la evaluación (o sea, un análisis del proceso y de los resultados de la tarea)
3. Elementos de la planificación de una tarea:
  - ¿Cómo? (Qué pasos o acciones se deben cumplir)
  - ¿Quiénes? (Las personas responsables de ejecutarlas)
  - ¿Cuándo? (Fechas o plazos fijos)
  - ¿Dónde? (Lugares y espacios convenientes)
  - Se dedica una parte del material para escribir algunos apuntes, si es necesario.
4. Se explica cada elemento pidiendo ejemplos de cada uno, refiriéndose siempre al *Formato para Planificación*.

---

## **ACTIVIDAD 7: EXPLICACIÓN DE TAREA EN CASA**

---

**Objetivos:**

- Nombrar los elementos de una sesión de actividad física
- Instruir a los participantes sobre la manera de hacer los ejercicios de estiramiento
- Nombrar algunas consideraciones importantes en la planificación y el manejo de sesiones de actividad física
- Hacer un plan de sesiones de actividad física.

**Metodología:** Presentación

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Ninguno nuevo (los que las personas participantes ya tienen)

**Procedimiento:**

1. Se dan las instrucciones para la tarea en casa:
  - Cada equipo de promotores debe elaborar:
    - Un plan provisional de su programa y de la 1ª sesión de actividad física, utilizando el *Formato para Planificación*
    - Actividades de calentamiento alternativas (por ejemplo, ejercicios para las personas cuyas religiones no les permiten bailar)
    - Una hoja informativa para todos los participantes con los objetivos del programa, el calendario de actividades, alternativas en caso de lluvia, el número de los teléfonos de las promotoras, etc.
  - En sus casas, los promotores deben practicar enseñando a su familia los ejercicios de estiramiento.

---

## **ACTIVIDAD 8: REPASO DE TAREA EN CASA**

---

### **Objetivos:**

- Nombrar los elementos de una sesión de actividad física
- Instruir a los participantes sobre cómo hacer ejercicios de estiramiento
- Nombrar algunas consideraciones importantes en la planificación y manejo de sesiones de actividad física
- Hacer un plan de sesiones de actividad física.

**Metodología:** Presentación y análisis colectivo

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:** Ninguno nuevo (los que las personas participantes ya tienen)

### **Procedimiento:**

1. Se inicia un dialogo sobre la tarea en casa:
  - Cada equipo debe elaborar:
    - Un plan provisional de su programa y de la 1ª sesión de actividad física, utilizando el Formato de Planificación
    - Actividades alternativas de calentamiento
    - Una hoja informativa para distribuir a participantes con los objetivos del programa, el calendario de actividades, alternativas en caso de lluvia, el número de los teléfonos de los promotores, etc.
  - En sus casas, los promotores deben practicar enseñando a su familia los ejercicios de estiramiento.
2. Se solicita que un equipo presente brevemente su plan y se les hacen las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo les fue en la elaboración del plan?
  - ¿Qué éxitos y problemas tuvieron?
  - ¿Cuáles son algunos posibles problemas o preocupaciones que ustedes anticipan?
  - ¿Qué estrategias proponen para solucionar dichos problemas?
  - ¿Hay algún otro comentario o pregunta?
3. Se pide luego a otro equipo que haga una demostración de su actividad alternativa de calentamiento, solicitando a todos preguntas y comentarios.
4. Se pide a un equipo que presente su hoja informativa, solicitando a todos preguntas y comentarios.
5. También se solicitan comentarios sobre sus experiencias al enseñar los ejercicios de estiramiento en sus casas.

---

## ACTIVIDAD 9: LA CARTA A LA TÍA

---

### Objetivos:

- Identificar las cualidades que una promotora de salud / actividad física debe tener para manejar positivamente la actividad de un grupo de caminantes.

**Metodología:** Análisis colectivo

**Tiempo:** 45 minutos

### Materiales:

Fotocopias:

- Carta a la Tía (Material 12, Anexo B)
- Una canasta o caja
- Papelógrafo y marcadores

### Procedimiento:

1. Se distribuyen las «Cartas» y se pide un voluntario para leerlas.
2. Se explica que cada promotora deberá escribir una carta llenando los espacios que indican las cualidades, actitudes o acciones que creen que una promotora de actividad física debe tener y que no debe tener.
3. Se distribuyen las cartas y se les dan 3 – 5 minutos para llenarlas.
4. Luego, cada participante pone su carta en el *buzón de correo* (canasta o caja).
5. La persona facilitadora mezcla las cartas y entrega una a cada participante.
6. Cada persona lee en voz alta la carta que tiene en su mano. La persona facilitadora apunta en el papelógrafo las cualidades que el promotor debe tener.
7. Se abre una discusión durante la lectura de las cartas, haciendo preguntas tales como:
  - ¿Por qué es importante tener esta cualidad?
  - ¿Por qué un promotor nunca debe hacer \_\_\_\_\_?
  - ¿Todas están de acuerdo?
  - ¿Qué podemos hacer para tener esta cualidad?
  - ¿Qué tenemos que superar para tener esta cualidad?
8. Si no se menciona alguna cualidad importante (ver lista de ejemplos), la persona facilitadora la propone.
9. Se deja colgado el papelógrafo con las cualidades como recordatorio.

---

## Ejemplos de Cualidades que un Grupo de Promotores de Actividad Física Debe Tener

### Siempre:

- Activos, con mucha energía
- Alegres
- Amables
- Amigables
- Animados
- Comparten buenas ideas
- Con paciencia
- Contentos
- Cordiales
- Dan aliento
- De buen humor
- Dispuestos a cooperar
- Divertidos
- Enseñan de forma sencilla
- Entusiastas
- Es buen ejemplo
- Escuchan
- Explican todo lo que la gente no entiende
- Hacen que las personas se sientan valiosas
- Motivan
- Positivas
- Preguntan por la familia
- Prestan atención
- Puntuales
- Responsables
- Sonrientes
- Tranquilos
- Tratan de comprender
- Unidos

### Nunca:

- De mal carácter
- Discuten enfrente de las participantes
- Exigen cuando los participantes están cansados
- Hacen sentir mal a las personas
- Pelean entre ellos
- Se muestran frustrados o cansadas
- Son mal educados
- Toman las preguntas como algo que no vale la pena contestar

---

## **ACTIVIDAD 10: REPASO Y PRÁCTICA DE LA PRIMERA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

### **Objetivos:**

- Nombrar los mensajes claves sobre la actividad física
- Nombrar los pasos para la realización de una sesión de actividad física
- Nombrar las consideraciones importantes en el manejo de sesiones de actividad física
- Instruir a los participantes sobre cómo hacer movimientos básicos de calentamiento
- Instruir a participantes sobre cómo hacer ejercicios de estiramiento
- Instruir a participantes sobre cómo caminar
- Transmitir mensajes claves
- Motivar a los participantes a incorporar la actividad física en la vida diaria
- Crear y mantener un ambiente de apoyo y motivación en el grupo de participantes (manejar positivamente el grupo).

**Metodología:** Demostración y práctica en equipos

**Tiempo:** 90 minutos

### **Materiales:**

Materiales que los promotores necesitan para realizar las sesiones (ya deben tenerlos)

- Mensajes Claves [cara anterior de la lámina] (Material 5, Anexo B)
- Mensajes Claves [cara posterior de la lámina] (Material 6, Anexo B)
- Ejercicios de Estiramiento (Material 7, Anexo B)
- Cómo caminar (Material 8, Anexo B)
- Pasos en la Realización de Una Sesión de Actividad física (Material 9, Anexo B)
- Materiales que los Promotores Necesitan para Realizar las Sesiones (Material 10, Anexo B)

### **Procedimiento:**

1. Se presenta una demostración breve de la primera sesión de actividad física (sin dedicar todo el tiempo a caminar), pidiendo a los promotores ponerse en el rol de miembros de la comunidad.
2. Se motivan las preguntas y comentarios durante la demostración y se aclaran dudas.
3. Se pide a los promotores formar sus equipos y practicar la primera sesión de actividad física distribuyendo los roles de acuerdo con su plan.
4. Se circula entre los equipos para observar y comentar sus prácticas.
5. Se reúne a las participantes en sesión plenaria 15 minutos antes de terminar la actividad, solicitándoles algunas preguntas y comentarios como estos:
  - ¿Observaciones, preguntas o dudas sobre la primera sesión?
  - ¿Cómo les fue?
  - ¿Qué éxitos y problemas tuvieron?
  - ¿Cuáles son los posibles problemas o preocupaciones que anticipan?
  - ¿Qué estrategias tienen para solucionar los problemas?
  - ¿Hay algún otro comentario o pregunta?

---

## **ACTIVIDAD 11: INTRODUCCIÓN A LOS FORMULARIOS A USAR EN LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

### **Objetivos:**

- Nombrar las consideraciones importantes en la planificación y el manejo de sesiones de actividad física
- Describir cómo documentar el proceso del programa de actividad física.

**Metodología:** Presentación y práctica

**Tiempo:** 60 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias

- Inscripción de las Personas Participantes (Formulario 15, Anexo C)
- Memoria de una Sesión de Actividad Física (Formulario 16, Anexo C)
- Casos de una caminata (un caso para cada equipo) (Ver Adjunto)

### **Procedimiento:**

1. Se presenta el formato de Inscripción de las Personas Participantes (Formulario 15), explicándolo línea por línea.
2. Se piden ejemplos para cada línea.
3. Se pregunta: ¿Por qué es importante tener una inscripción de las personas participantes en cada sesión?
  - Para tener información en casos de emergencia, para tener un respaldo documental de que las personas participan voluntariamente, para tener información sobre las características de las personas que participan en el programa, etc.
4. Se solicitan más preguntas y se aclaran dudas.
5. Se presenta la *Memoria* (Formulario 16), explicándolo línea por línea.
6. Se pregunta: ¿Para qué es importante tener una *Memoria* de cada sesión?
  - Para tener información sobre lo que pasa en cada una de las sesiones. Esta información nos ayudará a mejorar el programa—es información que usamos para evaluar el programa.
7. Se divide a los participantes en sus equipos. A cada equipo se le da un caso (verlos en la próxima página) y se les dan las siguientes instrucciones:
  - Lean el caso, y con base en la información llenen la *Memoria*.
  - Tienen 15 minutos.
8. Se pide a cada equipo presentar su caso y mostrar cómo llenaron la *Memoria*.

---

## Casos de una Sesión de Caminatas

### Caso 1: La Escuela Forest Hills

El viernes 23 de septiembre de 2005, el equipo *Las Rosas* realizó su tercera sesión de caminatas en la escuela Forest Hills. Vinieron tres de las cinco promotoras del equipo: Alba, Xenia, y Marta. Elisa llamó diciendo que estaba con gripe. Nadie sabía dónde estaba Sara, quien tenía la música y el toca-CD (*CD player* o reproductor de CD). De los participantes vinieron 8 adultos de los cuales 2 eran nuevos. También vinieron 8 niños, todos entre los 3 y los 8 años. Para la actividad de calentamiento se hizo un baile sin música. El estiramiento estuvo normal, con una duración de más o menos 5 minutos. Como esta era la tercera caminata, los participantes decidieron caminar más—40 minutos en vez de 30. Todo salió bien y sin problemas. Los niños ya estaban acostumbrados a la caminata y siguieron las instrucciones de sus padres.

### Caso 2: Parque de Golden Spring

El sábado 24 septiembre se realizó la primera sesión de caminata del equipo *Las Margaritas*. Todas las cinco promotoras estuvieron presentes. Se había llamado antes a más de 20 personas: todas vecinas y colegas de trabajo de las promotoras. Solamente aparecieron 10. Una tuvo problemas para llenar los formularios y recibió ayuda de una de las promotoras. Se hizo el calentamiento y se enseñaron los ejercicios de estiramiento. Una participante dijo que le dolía la espalda y no pudo hacer todos los ejercicios. Durante la caminata de unos 20 minutos, esta misma participante se quejó de dolor en las piernas y tuvo que parar. Una de las promotoras se quedó con ella y volvieron juntas al lugar donde habían comenzado la caminata. El resto estuvo todo bien.

### Caso 3: Iglesia San Martín

El domingo 15 de octubre del 2005 se realizó la cuarta sesión en esta localidad con el equipo *Las Violetas*. Asistieron todas las cuatro promotoras. Después de la misa se juntó un grupo muy grande: 25 adultos y 20 niños, incluyendo varios infantes sentados en su cochecito o *stroller*. La mayoría eran personas nuevas que no habían participado antes. Se decidió empezar la sesión en el patio de la iglesia. Demoraron bastante en organizar el grupo; los chicos estaban impacientes y querían jugar mientras los organizaban. Al hacer el calentamiento, una persona nueva se quejó de la música; dijo que no se debía tocar tal música en un lugar sagrado. Otras dos personas que participaron desde el principio intervinieron diciendo que, «No. La salud es un deber cristiano también.» La persona que se quejó salió del grupo con sus dos hijos, bastante enojada. Como era un grupo mixto, algunas personas no podían caminar al ritmo del grupo, y otras —especialmente los chicos— salieron corriendo. Después de 10 minutos de caminata el desorden fue tan grande que regresaron al patio y terminaron la caminata. No se hizo enfriamiento.

### Caso 4: Cancha de Fútbol, Parque Oatland

El equipo *Jazmín* (compuesto por Francisca, Hilda, Ismelda y Lola) apareció en la cancha a la hora indicada—6 P.M. del día 23 de septiembre. No había ningún participante. Hacia bastante calor y el cielo estaba completamente nublado. Las promotoras esperaron 15 minutos. Mientras esperaban, llamaron tres participantes para decir que no venían por la amenaza de lluvia. Finalmente aparecieron dos participantes. Como parecía que iba a llover, decidieron omitir los ejercicios de estiramiento y salir directamente a caminar por la cancha. A los 15 minutos empezaron los truenos. Inmediatamente todas las personas salieron corriendo hacia sus carros.

---

## **ACTIVIDAD 12: EXPLICACIÓN DE TAREA EN CASA**

---

**Objetivos:**

- Nombrar las consideraciones importantes en la planificación y manejo de las sesiones de actividad física.

**Metodología:** Presentación

**Tiempo:** 10 minutos

**Materiales:** Ninguno

**Procedimiento:**

1. Se dan las instrucciones para tarea en casa:
  - Cada equipo debe continuar la planificación de sus sesiones de caminata y la práctica de una sesión de actividad física que incluye: la enseñanza de los ejercicios de estiramiento, el uso de los mensajes claves, caminar, enfriamiento, y uso de los formularios.

---

## **ACTIVIDAD 13: REPASO DE TAREA EN CASA**

---

**Objetivos:**

- Nombrar los elementos de una sesión de actividad física
- Nombrar las consideraciones importantes en la planificación y manejo de las sesiones de actividad física.

**Metodología:** Presentación y análisis colectivo

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Ninguno nuevo

**Procedimiento:**

1. Se solicita a un equipo que comente sobre su práctica en una sesión de actividad física, pidiendo comentarios y preguntas de los otros promotores.
2. Se solicita a otro equipo que presente su práctica, y así sucesivamente hasta que todos los equipos la hayan presentado.
3. Se piden comentarios sobre las semejanzas y diferencias entre los equipos.

---

## **ACTIVIDAD 14:**

# **REPASO DE LAS CUALIDADES DE UNA PROMOTORA DE SALUD**

---

### **Objetivos:**

- Reforzar la importancia de conducta y actitudes positivas en la realización de la actividad física.

**Metodología:** Análisis colectivo

**Tiempo:** 30 min.

### **Materiales:**

- Antes de iniciar la actividad —usando siempre la lista de cualidades que la promotora debe demostrar— (ver la Actividad 9, Carta a la Tía), escriba cada cualidad en una trozo de papel.
- Haga fotocopias de la lista para distribuir.

### **Procedimiento:**

1. Se ponen todos trozos de papel en una canasta.
2. Se recuerda a las promotoras que las cualidades son las que ellas describieron en su *Carta a la tía* en la actividad anterior.
3. Se dividen las promotoras en sus equipos o en grupos de 3 – 5.
4. Se pide a cada grupo escoger 3 – 4 trozos de papel
5. Se dan 5 minutos para preparar una dramatización de 1 minuto en la cual se demuestren 3 cualidades de una promotora.
6. Se pide a cada grupo que presente su dramatización.
7. Se pregunta luego:
  - ¿Qué cualidades se han demostrado en las dramatizaciones?
8. Se pide a otro equipo presentar su dramatización y se hacen los comentarios pertinentes.
9. Al final se distribuye la hoja con la lista de las cualidades y se repasa brevemente cada una señalando las cualidades, solicitando preguntas, comentarios, etc.

---

## **ACTIVIDAD 15: DEMOSTRACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS**

---

### **Objetivos:**

- Familiarizarse con algunas actividades físicas para niños.

**Metodología:** Demostración

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** (Vea Material 13, Anexo B: Descripción de Actividades para Niños)

- Cuerdas para saltar
- *Hula hoops*
- Pelotas de basket
- Conos
- Cinta
- Pelota grande

### **Procedimiento:**

**NOTA:** Antes de realizar esta actividad se consultan los materiales 13 y 14 en el Anexo B (Descripción de Actividades para Niños y Diagrama de Carrera de Obstáculos) para familiarizarse con los elementos necesarios para la realización de una sesión de actividades físicas para niños.

1. Se les explica que la experiencia nos ha demostrado que los niños se aburren con las caminatas, causando problemas a todos los asistentes. Por esta razón se ha elaborado una serie de actividades más variadas para los niños.
2. Se explica que se les va a facilitar una sesión de actividades físicas para niños, en la misma forma en que las promotoras deben realizarla con los niños. Se les pide ponerse en el rol de los niños de la comunidad que han sido reclutados para participar en el programa de actividad física.
3. Se les explica que en una sesión de actividades físicas para niños se debe seguir la misma rutina que una sesión de caminatas: calentamiento, estiramiento, actividad física y enfriamiento. También se deben usar los *mensajes claves* y los materiales correspondientes. Durante la demostración, solamente se harán las actividades físicas.
4. Se les explica que después de esta actividad tendrán la oportunidad de repasar cada elemento de la sesión en más detalle, haciendo preguntas y aclarando dudas.
5. Siguiendo las instrucciones en Material 13 y haciendo una carrera de obstáculos como en Material 14, se realiza una sesión.

---

## **ACTIVIDAD 16: REPASO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS: PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

---

### **Objetivos:**

- Nombrar los elementos de una sesión de actividades físicas para niños.

**Metodología:** Repaso con preguntas, respuestas, demostración

**Tiempo:** 45 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias:

- Descripción de Actividades para Niños (Material 13, Anexo B)
- Diagrama de Carrera de Obstáculos (Material 14, Anexo B)

Se utilizarán los siguientes materiales que los promotores ya deben de tener:

- Mensajes Claves [cara anterior de la lámina] (Material 5, Anexo B)
- Mensajes Claves [cara posterior de la lámina] (Material 6, Anexo B)
- Ejercicios de Estiramiento (Material 7, Anexo B)
- Pasos en la Realización de Una Sesión de Actividad física (Material 9, Anexo B)
- Materiales que los Promotores Necesitan para Realizar las Sesiones (Material 10, Anexo B)

### **Procedimiento:**

1. Se facilita una discusión sobre la sesión, haciendo preguntas como las mencionadas abajo y aclarando las dudas con demostraciones y referencias a los materiales / fotocopias.
2. Posibles preguntas:
  - ¿Quién quiere resumir la sesión? ¿Cuáles fueron los pasos de la sesión?
  - ¿Qué materiales usé para realizar la sesión? ¿Cómo usé los materiales?
  - ¿Cuáles son algunos de los mensajes educativos que compartí?
  - ¿Quién quiere demostrar los *jumping jacks*? (y así con todas las otras actividades)
  - ¿Qué otras actividades de calentamiento se podrían hacer en una sesión para niños?
  - ¿Qué otras preguntas o dudas tienen?

---

## **ACTIVIDAD 17: PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS**

---

### **Objetivos:**

- Instruir a niños como hacer las varias actividades físicas.

**Metodología:** Práctica de instrucción

**Tiempo:** 90 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias:

- Descripción de Actividades para Niños (Material 13, Anexo B)
- Diagrama de Carrera de Obstáculos (Material 14, Anexo B)

### **Procedimiento:**

1. Se dan las instrucciones para esta actividad:
  - Divídanse en grupos de 3
  - Una persona hará el *rol* de promotora de salud y las otras 2 harán el *rol* de los niños.
  - Consultando los Materiales 13 y 14, enseñe a los niños cómo hacer cada una de las actividades.
  - Los «niños» pueden hacerle preguntas.
  - Después, cámbiense de roles: una que hizo el rol de los «niños» pasa a ser promotor, y así sucesivamente hasta que todas hayan tenido la oportunidad de practicar la instrucción de actividades.
2. La persona facilitadora debe circular entre los grupos, observándolos y haciendo sugerencias y correcciones si fuere necesario.

---

## **ACTIVIDAD 18: EXPLICACIÓN DE TAREA EN CASA**

---

**Objetivos:**

- Instruir a los participantes sobre cómo hacer actividades físicas para niños.

**Metodología:** Presentación

**Tiempo:** 5 minutos

**Materiales:** Ninguno nuevo (los que las personas participantes ya tienen)

**Procedimiento:**

1. Se dan las instrucciones para la tarea en casa:
  - En sus casas, los promotores deben practicar enseñando a sus hijos y a otros niños las actividades físicas que aprendieron hoy.

---

## **ACTIVIDAD 19: REPASO DE TAREA EN CASA**

---

**Objetivos:**

- Instruir a los participantes sobre cómo hacer actividades físicas para niños.

**Metodología:** Presentación y análisis colectivo

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Ninguno nuevo

**Procedimiento:**

1. Se solicitan comentarios y preguntas sobre sus experiencias en enseñar las actividades físicas a los niños.



---

## **ACTIVIDAD 20:** **¿CUÁNTO DEBO ESFORZARME PARA OBTENER LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?**

---

### Objetivo:

- Explicar cómo se hace para determinar si la intensidad de la actividad física es adecuada para cada individuo.

**Metodología:** Demostración y práctica

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:** Ninguna

### Procedimiento:

1. Se hace una presentación breve sobre la intensidad de la actividad física señalando los siguientes puntos:
  - La intensidad de la actividad física es el grado de esfuerzo que hace una persona al realizar un ejercicio físico. La intensidad se puede clasificar como ligera, moderada e intensa.
  - **La prueba de la conversación** es una manera fácil de medir el grado de intensidad de una actividad.
  - Si una persona puede **cantar** mientras realiza la actividad, entonces se considerará una actividad física **ligera**.
  - Si una persona puede sostener **una conversación fluida** mientras realiza la actividad, se considerará como una actividad física **moderada**.
  - Las actividades **intensas** se notan cuando la persona **no puede sostener fácilmente una conversación** mientras realiza otra actividad, o cuando le falta la respiración.
  - En las caminatas y las actividades para niños buscamos una intensidad moderada.
  - **La intensidad de una actividad varía en cada persona**. Una actividad que se considera **moderada** puede ser **ligera** para otra persona, dependiendo del estado físico de la persona.
2. Se pide luego un voluntario para hacer la demostración:
  - Se pide al voluntario que empiece a correr suavemente en su lugar —sin moverse por el salón. Un poco después se le pide cantar una canción conocida.
3. Luego se les pregunta a los participantes:
  - ¿De acuerdo con lo que estamos observando, el voluntario está haciendo actividad física ligera, moderada, o intensa?
  - ¿Cómo sabemos?
4. Ahora se le pide al voluntario correr más rápidamente. Al poco rato se inicia una conversación con el voluntario y se les pregunta a todos:
  - ¿De acuerdo con lo que estamos observando, la voluntaria está haciendo una actividad física ligera, moderada, o intensa?
  - ¿Cómo lo sabemos?
5. Finalmente se le pide al voluntario aumentar el ritmo de su carrera y se inicia una conversación con ella. Entonces preguntamos:
  - ¿De acuerdo con lo que estamos observando, la voluntaria está haciendo actividad física ligera, moderada, o intensa?
  - ¿Cómo lo sabemos?
6. Ahora se solicita otro voluntario (de preferencia una con un estado físico diferente de la primera) y se vuelve a hacer la demostración y las preguntas.
7. Se comparan las actividades de los dos voluntarios señalando que lo que es «moderada» para una, puede ser «intensa» para la otra.

- 
8. Se dividen las participantes en grupos de 4 y se dan las instrucciones:
- Una hace el rol de instructor, averiguando la intensidad de la actividad física de las otras.
  - Las otras deben correr en su lugar.
  - Empiecen a cantar — dice el instructor.
  - Siguen cantando hasta que ya no pueden. Luego deben intentar correr y seguir conversando.
  - Una vez que no pueden conversar o que les falta la respiración deben hacer su enfriamiento.
  - Mientras estén corriendo, el instructor observa e indica el nivel de intensidad.
  - Antes de cambiar de roles se deben comentar sus experiencias y las diferencias que encontraron al usar «el test de la conversación.»
  - Cambian de roles hasta cuando todas hayan tenido la experiencia de ser instructoras.

---

## **ACTIVIDAD 21: INTRODUCCIÓN A LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

### **Objetivos:**

- Explicar para qué y cómo se hace la evaluación, indicando cómo medir cambios en los conocimientos y conductas después de haber participado en el programa de actividad física.

**Metodología:** Presentación, diálogo y práctica

**Tiempo:** 60 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias

- Pre-Test para Personas Participantes (adultos) (Formulario 17, Anexo C)
- Cuestionario para Padres de Niños Participantes del Programa de Actividad Física del Programa de Promotoras *Vías de la Salud* (Pre-test) (Formulario 18, Anexo C)
- Papelógrafos y marcadores

### **Procedimiento:**

1. Se estimula una discusión sobre el concepto y la práctica de la «evaluación» mediante preguntas, y se anotan los puntos principales en el papelógrafo:
  - ¿Cuando escuchamos la palabra *evaluación*, en qué pensamos?
  - ¿Qué quiere decir «*evaluación de un programa*»?
  - ¿Para qué hacemos la *evaluación*?
  - ¿Cuándo (en qué momentos) se hace la *evaluación*?
  - ¿En un programa de actividad física, qué queremos evaluar?
2. Puntos claves para desarrollar:
  - Definición de la evaluación: *Es un proceso de análisis y reflexión mediante el cual verificamos cómo se realizó el proceso (o sea, si cumplimos con todo lo que queríamos cumplir, en las fechas indicadas, etc.) y si los resultados fueron los que queríamos. El objetivo básico de la evaluación es mejorar cada vez más una actividad hasta lograr que nuestros procesos sean más eficientes.*
  - La evaluación nos permite identificar:
    - Nuestros logros
    - Nuestras debilidades
    - Lo que se necesita cambiar o mejorar
  - La evaluación se hace:
    - Regularmente (en las reuniones de equipo, por ejemplo)
    - En los momentos claves del proceso de ejecución de las actividades (como después de realizar un evento)
  - En la evaluación del programa de actividad física queremos saber:
    - ¿Cumplimos con los pasos del modo que queríamos (según lo planificamos)?
    - ¿Usamos la *Memoria* de una Sesión para saber cómo se realizó el proceso de otra sesión?
    - También necesitamos saber si logramos los objetivos o resultados que queríamos.
3. Luego se continua el diálogo preguntando:
  - ¿Cuáles son los objetivos del programa de actividad física? (Se les refiere al Material 2, Anexo B: Objetivos del Programa de Promoción de Actividad Física si es necesario)
  - ¿Cómo podemos saber si logramos los objetivos?

- 
4. Se refuerzan los puntos claves:
    - Los objetivos nos dicen qué resultados esperamos del programa de actividad física. Nos indican qué conocimientos, actitudes y conductas queremos que las personas participantes tengan. O sea, los objetivos señalan los cambios que queremos lograr en las personas.
    - Para saber si las personas han cambiado se necesita saber su situación real antes y después de la actividad, comprobando si realmente han cambiado.
  5. Entonces se les pregunta, ¿Para qué hacemos los *pre-tests* y *pos-tests* en las capacitaciones?
    - En las capacitaciones de los promotores siempre hacemos los *pre-tests* y *pos-tests* mediante una prueba corta que se da antes de empezar la capacitación. La misma prueba se repite al terminar para saber si la capacitación ha logrado cambiar o mejorar los conocimientos y destrezas de las promotoras.
  6. Se les explica que en el programa de actividad física haremos lo mismo con las personas participantes. También tenemos los formularios de *pre- y pos-tests* para saber si el programa de actividad física tuvo impacto en las personas participantes, o sea, si participar en el programa les ha hecho cambiar de hábitos.
  7. Se presentan los *Pre-Tests* para las Personas Participantes (adultos) (Formulario 17, Anexo C) y el *Cuestionario para Padres de Niños Participantes del Programa de Actividad Física del Programa de Promotores Vías de la Salud* (Formulario 18, Anexo C) explicando la forma de usarlos:
    - Antes de empezar la primera sesión de actividad física se distribuye una copia del *Pre-Test para adultos* a los participantes adultos (cuando es un grupo mixto de adultos y niños)
    - Cuando es un grupo solamente de niños se distribuye una copia del *Cuestionario para Padres de Niños* en la primera sesión.
  8. Se les pregunta:
    - ¿Cuáles son las diferencias entre el *pre-test* y el *pos-test*?
  9. Se les indica que las preguntas son las mismas, excepto las últimas preguntas que son sobre la experiencia en el programa. Se les explica que comparando las repuestas en el *pos-test* con las del *pre-test*, se puede saber si ha habido algún cambio.
  10. Se señala la importancia de recolectar todos los formularios y darlos a la coordinadora después de terminar la sesión donde los participantes los llenaron.
  11. Se da una demostración de cómo introducir el *pre-test* a las personas que participan en el programa de actividad física, reforzando los siguientes puntos:
    - El propósito del *pre-test* es saber si hemos hecho un buen trabajo de educación; no es para averiguar cuánto saben los participantes.
    - Volveremos a repetir el mismo *pre-test* cuando terminemos todas las sesiones de actividad física (pero llamándolo ahora «*pos-test*») para ver si hemos logrado transmitir bien la información y facilitar las conductas que se necesitan para incorporar la actividad física en sus vidas.
    - Van a aprender todos los contenidos del *pre-test* durante las sesiones de actividad física.
    - Tienen 10 minutos para completarla.
  12. Se pide a las participantes dividirse en grupos de 3. Tienen 10 minutos para presentar el *pre-test*. Las que son «observadoras» deben hacer comentarios sobre la presentación del promotor.
  13. Al final se piden 2 – 3 voluntarios para hacer su presentación del *pre-test*.

---

## ACTIVIDAD 22: MEJORAMIENTO CONTINUO

---

### Objetivos:

- Reforzar los conocimientos y destrezas necesarias para llevar a cabo un programa de actividad física.

**Metodología:** Presentación, diálogo y práctica

**Tiempo:** 45 minutos

### Materiales:

Fotocopias

- Instrumento de Mejoramiento Continuo (Formulario 19, Anexo C)
- Papelógrafos y marcadores

### Procedimiento:

1. Se les explica que en la actividad anterior abordamos la evaluación del punto de vista de los efectos del programa en las personas participantes en las sesiones de actividad física. Luego se les pregunta:
  - ¿Además de los objetivos del programa pertinentes a las personas participantes, cuáles son los objetivos relacionados con los promotores?
    - Se solicita que los promotores de salud (promotoras) organicen, realicen y evalúen un programa de actividad física regular con un grupo de miembros de la comunidad latina (Se les refiere al Material 2, Anexo B, si es necesario)
  - Con base en la actividad anterior preguntamos: ¿Para qué hacemos la evaluación?
    - Para identificar: Nuestros logros; Nuestras debilidades y lo que se necesita cambiar o mejorar
2. Se les explica que tenemos un *formulario de mejoramiento continuo* que nos permite evaluar si estamos logrando el objetivo de «organizar y realizar un programa de actividad física». Este formulario permite también identificar lo que se necesita mejorar para lograr este objetivo.
3. Se introduce el Instrumento de Mejoramiento Continuo (Formulario 19) repasando cada elemento y lo que significa, y solicitando preguntas y comentarios.
  - Para cada elemento/actividad se pide que un voluntario demuestre o explique mediante un ejemplo lo que se va a lograr, y que presente otro ejemplo del momento en que se podría necesitar refuerzo. Aquí se les recuerdan las actividades donde identificaron las cualidades de un promotor de salud.
4. Se les explica que el coordinador puede usar este formulario al hacer visitas de supervisión, pero que los equipos pueden usarlo también como instrumento de auto-evaluación.

---

## **ACTIVIDAD 23: REPASO Y PRÁCTICA DE LA PRIMERA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

### **Objetivos:**

- Nombrar los mensajes claves sobre la actividad física
- Nombrar los pasos en la realización de una sesión de actividad física
- Nombrar las consideraciones importantes en el manejo de las sesiones de actividad física
- Instruir a los participantes sobre cómo hacer los movimientos básicos de calentamiento
- Instruir a los participantes sobre cómo hacer los ejercicios de estiramiento
- Instruir a los participantes sobre cómo caminar y / o hacer actividades físicas
- Transmitir los mensajes claves
- Motivar a los participantes a incorporar la actividad física en la vida diaria
- Crear y mantener un ambiente de apoyo y motivación en el grupo de participantes (manejar positivamente el grupo).

**Metodología:** Práctica en equipos

**Tiempo:** 75 minutos

### **Materiales:**

Estos son los materiales que las promotoras necesitan para realizar las sesiones (ya deben tenerlos listos)

- Mensajes Claves [cara anterior de la lámina] (Material 5, Anexo B)
- Mensajes Claves [cara posterior de la lámina] (Material 6, Anexo B)
- Ejercicios de Estiramiento (Material 7, Anexo B)
- *Cómo Caminar* (Material 8, Anexo B)
- Pasos en la Realización de Una Sesión de Actividad física (Material 9, Anexo B)
- Materiales que los Promotores Necesitan para Realizar las Sesiones (Material 10, Anexo B)
- Descripción de Actividades para Niños (Material 13, Anexo B)
- Diagrama de Carrera de Obstáculos (Material 14, Anexo B)
- Formularios para Uso en el Programa de Actividad Física (Anexo C)
  - Inscripción de las Personas Participantes (Formulario 15)
  - Memoria de una Sesión de Actividad física (Formulario 16)
  - Pre-test para Personas Participantes (adultos) (Formulario 17)
  - Cuestionario para Padres de Niños Participantes del Programa de Actividad Física del Programa de Promotores Vías de la Salud (Formulario 18)

### **Procedimiento:**

1. Se pide a los promotores que se formen en sus equipos para practicar la primera sesión de actividad física distribuyendo los roles de acuerdo con su plan. Deben usar los formularios necesarios.
2. Se debe circular entre los equipos observando y comentando sus prácticas.
3. Se reúne a las participantes en sesión plenaria 15 minutos antes de terminar la actividad, solicitando sus preguntas y comentarios:
  - ¿Observaciones, preguntas, o dudas sobre la primera sesión?
  - ¿Cómo les fue?
  - ¿Qué éxitos y problemas tuvieron?
  - ¿Cuáles son los posibles problemas o preocupaciones que anticipan?
  - ¿Qué estrategias tienen para solucionar los problemas?
  - ¿Cómo podrían utilizar el Instrumento de Mejoramiento Continuo para evaluar su sesión?

---

## **ACTIVIDAD 24: PRESENTACIÓN DE TAREA EN CASA**

---

**Objetivos:**

- Prepararse para lanzar las sesiones de actividad física.

**Metodología:** Diálogo

**Materiales:**

Todos los que tienen los promotores

**Tiempo:** 15 minutos

**Procedimiento:**

1. Se les anuncia que van a lanzar las sesiones de actividad física en las próximas semanas y se les solicitan preguntas, dudas, aclaraciones, etc.
2. La tarea en casa consiste en asegurar que todo esté listo para empezar las sesiones.
3. Para la próxima reunión de capacitación deben traer todos los formularios completados por los participantes en las sesiones de actividad física: hojas de Inscripción, Memoria(s) de una Sesión, Pre-tests y Cuestionarios para Padres.

---

## **ACTIVIDAD 25: EVALUACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS DE LOS EQUIPOS CON SUS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

### **Objetivos:**

- Identificar logros, debilidades y todo lo que se necesita cambiar o mejorar en el programa de actividad física.

**Metodología:** Trabajo de equipo, discusión y análisis de grupo

**Tiempo:** 60 minutos

### **Materiales:**

#### **Los que completaron en las primeras sesiones de actividad física:**

- Inscripción de las Personas Participantes
- *Memoria* de una Sesión de Actividad Física (Formulario 16, Anexo C)
- Pre-test para Personas Participantes (adultos) (Formulario 17, Anexo C)
- Cuestionario para Padres de Niños Participantes del Programa de Actividad Física del Programa de Promotoras Vías de la Salud (Formulario 18, Anexo C)

También se usan:

- El Instrumento de Mejoramiento Continuo (Formulario 19, Anexo C)
- Pasos en la Realización de Una Sesión de Actividad física (Material 9, Anexo B)
- Materiales que las Promotoras Necesitan para Realizar las Sesiones (Material 10, Anexo B)

### **Procedimiento:**

1. Se pide a los promotores que se reúnan en sus equipos. Utilizando los materiales y formularios mencionados deben hacer una evaluación de sus primeras experiencias en las sesiones de actividad física.
  - Repasar la *Memoria* y consultar los Pasos en la Realización y Materiales que las Promotoras Necesitan. Luego, hacer una auto-evaluación de la sesión utilizando el Instrumento de Mejoramiento Continuo.
2. Cada equipo debe preparar un breve resumen (no más de 5 minutos) de lo que han aprendido: éxitos, fallas y lo que necesiten cambiar.
3. Después de 20 minutos se solicita a los equipos que hagan sus presentaciones.
4. Al final se hace un resumen y se solicitan preguntas y comentarios. Se deben anotar las sugerencias para realizar los cambios y mejoras.

---

## ACTIVIDAD 26: LA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES DE TRABAJO

---

### Objetivos:

- Discutir lo que significa *autoestima positiva*
- Analizar las maneras como las relaciones de trabajo entre los promotores pueden afectarla.

**Metodología:** Discusión

**Tiempo:** 30 minutos

### Materiales:

- Papelógrafo y marcadores
- Una hoja de papel en blanco para cada participante

### Procedimiento:

**Autoestima** es la capacidad de tener conciencia de nuestro valor como individuos. Lo que uno siente de si mismo tiene gran influencia en sus reacciones hacia los otros. La autoestima tiene también mucha influencia sobre lo que uno puede lograr en la vida. El apoyo amigable y positivo de la gente que nos rodea y nuestras relaciones con ellos, pueden mejorar nuestra autoestima.

Las interacciones positivas, amigables y animadoras tales como el reconocimiento, el elogio y los incentivos tangibles, aumentan la autoestima de una persona. Las interacciones negativas que involucran hostilidad, humillación y vergüenza, dañan nuestra autoestima. Los individuos que tienen **autoestima alta** se sienten competentes y confiados, respetan a los otros, demuestran conductas productivas y tienen gran sentido de responsabilidad. Cuando uno confía en sí mismo y en su valor como individuo tiene la capacidad de trabajar fuertemente, establecer metas, y lograr lo que desea.<sup>6</sup>

El proceso para evaluar la autoestima es el siguiente:

1. Se les pide que formen grupos de 3 - 4 personas.
2. Cada grupo debe discutir sobre la autoestima durante 5 minutos:
  - ¿En qué piensa usted cuando escucha la palabra **autoestima**?
  - ¿Cómo aprendemos a auto-valorarnos?
  - ¿Por qué es importante la auto-valoración (autoevaluación)?
3. Ahora se lee la definición de **autoestima** mencionada arriba.
4. Se facilita una discusión / lluvia de ideas:
  - ¿Cómo se desarrolla la autoestima?
5. Se escriben las respuestas en el papelógrafo.
6. Se hace una discusión general del tema durante algunos minutos.
7. Se distribuye una hoja de papel a cada participante.
8. Se dan las siguientes instrucciones:
  - Esta hoja en blanco representa su auto-valoración.
  - Vamos a ver las cosas negativas que pueden dañar su autoestima. Recuerde que las cosas positivas pueden cambiarla o mejorarla.
  - Voy a leer algunas afirmaciones. Cuando escuchen una afirmación que puede dañar su autoestima, rasguen un pedacito del papel. Cuanto más negativamente pueda esta afirmación dañar su autoestima, más grande debe ser el pedacito de papel rasgado.

- 
9. Luego se van leyendo las afirmaciones una por una, esperando algunos segundos hasta que cada participante rasgue el pedacito de papel. (Se debe leer en voz alta y clara.)
    - Usted llegó atrasada a la feria de salud y su colega la regañó delante de los otros promotores.
    - Uno de los promotores en su equipo compite siempre con usted y constantemente critica sus ideas.
    - Uno de los promotores le ha dicho «campesina ignorante.»
    - Usted se da cuenta de que uno de los promotores ha hablado mal de usted a la directora de una agencia colaboradora.
    - Usted se olvida de una parte de lo que debe explicar de un ejercicio de estiramiento y su colega dice: «No! Ella está equivocada. No la escuchan.»
    - Usted llega preparada a la sesión de actividad física para presentar los ejercicios de estiramiento de acuerdo con el plan que hizo su equipo. Pero en el momento de hacer los ejercicios su colega le dice: «No, déjame hacerlo; yo lo hago mejor.»
    - Usted prepara un cartel cuidadosamente para una presentación educativa. Al verlo, su colega le dice, «Qué bonito»... pero muestra por su tono de voz y su gesto de desprecio que no lo ve bonito.
  10. Se pide a los promotores que escriban varias cosas que pueden ocurrir para reconstruir la hoja o prevenir que la hoja se disminuya.
  11. Se les pide que compartan alguna observación de su lista.
  12. Se escriben sus ideas en el papelógrafo.
  13. Se motiva una discusión preguntando:
    - ¿Por qué es difícil a veces mantener una buena autoestima en nuestro trabajo como promotores?
    - ¿Cuál es la relación entre el trato que nos damos entre nosotros y tener buena autoestima?
  14. Finalmente se hace un resumen con los siguientes puntos:
    - Las personas y experiencias tienen gran influencia en la autoestima.
    - El trato que nos dan los otros juega un papel importante en lo que sentimos sobre nosotros mismos.
    - Tener respeto por la autoestima de otras personas es una manera de mejorar nuestra propia autoestima.

---

## **ACTIVIDAD 27: CAMINANDO POR LA VÍA DE LA SALUD**

---

### **Objetivos:**

- Reforzar los objetivos de la capacitación (conocimientos y destrezas).

### **Metodología:** Juego

**Tiempo:** 90 minutos

### **Materiales:**

- Tarjetas *index* impresas con las preguntas (Material 15, Anexo B)
- 10 hojas de papel colorido
- Cinta
- Una bolsa de papel para poner las tarjetas
- Premio para el equipo ganador—debe ser un premio que se pueda compartir con las otras personas (Ej. Una caja de manzanas, una caja de botellas de agua, etc.)

### **Preparación:**

- Imprimir las tarjetas (pero no con las respuestas) o pegar las preguntas en las tarjetas.
- Poner las hojas en el piso como formando un camino.
- Poner las tarjetas en la bolsa de papel.

### **Procedimiento:**

1. Se dividen las promotoras en 4 equipos—no sus equipos regulares.
2. Se les dan las reglas del juego:
  - Para seleccionar el equipo que juega primero se hace una *adivinanza*. El equipo que juegue primero será el que adivine el número que la facilitadora está pensando.
  - Este equipo selecciona una tarjeta al azar de la bolsa.
  - Tiene 15 segundos para consultar y dar su respuesta.
  - Si la tarjeta tiene un dibujo, deben decir el mensaje clave que le corresponde.
  - Si no tiene pregunta o dibujo, deben seguir las instrucciones de la tarjeta.
  - El resto de las personas participantes opina si la respuesta es correcta o no. La facilitadora tiene la última decisión en caso de desacuerdos.
  - Si está correcta la respuesta, el equipo avanza un cuadro.
3. El siguiente equipo elige una tarjeta, y así lo hace sucesivamente cada equipo.
4. El primer equipo que llegue al último cuadro gana, pero tiene que decir todos los 8 mensajes claves para ganar. Si no los dicen, tiene que esperar su próximo turno.

---

## **ACTIVIDAD 27 (ALTERNATIVA): «JEOPARDY» DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

### **Objetivos:**

- Reforzar los objetivos de la capacitación (conocimientos y destrezas).

**Metodología:** Juego

**Tiempo:** 60 minutos

### **Materiales:**

- Cuadro tamaño cartel y preguntas para «Jeopardy» (Material 16, Anexo B)
- Premio para el equipo ganador—debe ser un premio que se pueda compartir con las otras (Ej. Una caja de manzanas, una caja de botellas de agua, etc.)

### **Procedimiento:**

1. Como alternativa al juego «Caminado por la Vía de la Salud» o en otro momento de la capacitación, se puede hacer un juego parecido al «Jeopardy.»
2. Se dividen los promotores en 4 equipos—no sus equipos regulares.
3. Se les dan las reglas del juego:
  - Para seleccionar el equipo que juega primero se hace una adivinanza del número que la facilitadora está pensando.
  - El equipo que juega primero selecciona una columna y una cantidad del cuadro Jeopardy.
  - Tienen 15 segundos para consultar y dar su respuesta.
  - El resto de las personas participantes opina si está correcta o no la respuesta. La facilitadora tiene la última decisión en caso de desacuerdos.
  - Si la respuesta es correcta, el equipo gana la cantidad indicada y puede seleccionar otra columna y cantidad.
  - Si no es correcta, la oportunidad de seleccionar pasa al siguiente equipo.
  - Se sigue jugando así hasta que todas las cantidades hayan sido seleccionadas.
4. El equipo que tiene más «dinero» al final, gana, pero tiene que decir todos los 8 mensajes claves para ganar. Si no los dicen, tiene que esperar su próximo turno.

---

## **ACTIVIDAD 28: EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUADA**

---

### **Objetivos:**

- Explicar por qué y cómo se hace la evaluación (cómo medir cambios en conocimientos y conductas como resultado de haber participado en el programa de actividad física).

**Metodología:** Presentación, diálogo y práctica

**Tiempo:** 75 minutos

### **Materiales:**

Fotocopias

- Pos-test para Personas Participantes (adultos) (Formulario 20, Anexo C)
- Cuestionario para Padres de Niños que Participaron en el Programa de Actividad Física del Programa de Promotoras Vías de la Salud (Pos-test) (Formulario 21, Anexo C)
- Llamada de Seguimiento (Formulario 22, Anexo C)
- Papelógrafos y marcadores

### **Procedimiento:**

1. Se les recuerda la discusión anterior sobre la definición y la práctica de la «evaluación» (Actividad 21), preguntando:
  - ¿Para qué hacemos la evaluación?
  - ¿Por qué damos un pre-test y un post-test a las personas participantes en el programa de caminatas?
  - ¿Qué otras cosas queremos evaluar del programa de actividad física?
2. Puntos claves a tocar:
  - La evaluación nos permite identificar:
    - Nuestros logros
    - Nuestras debilidades
    - Lo que se necesita cambiar o mejorar
  - Para saber si las personas han cambiado se necesita saber su situación antes y después. Por esta razón damos el pre- y el post-test.
  - Queremos evaluar el proceso y los resultados del programa: queremos saber si cumplimos con los objetivos.
3. Se presenta el Pos-Test para Personas Participantes (adultos) (Formulario 19, Anexo C) y el Cuestionario para Padres de Niños que Participaron en el Programa de Actividad Física del Programa de Promotores Vías de la Salud (Formulario 20, Anexo C), explicando la forma de usarlos:
  - Al final de la última sesión de actividad física se distribuye una copia del Pos-test para adultos a los participantes adultos (cuando es un grupo mixto de adultos y niños)
  - Cuando es un grupo solamente de niños se distribuye una copia del Cuestionario para Padres de Niños.
14. Luego se pregunta:
  - ¿Cuáles son las diferencias entre el pre-test y el post-test?
15. Se señala que las preguntas son las mismas, excepto las últimas preguntas que tratan sobre la experiencia en el programa. Se explica que, comparando las respuestas del post-test con las del pre-test se puede saber si ha habido algún cambio.
16. Se muestra la importancia de recolectar todos los formularios y darlos al coordinador después de terminar la sesión donde los participantes lo llenaron.

- 
17. Se da una demostración de cómo presentar el pos-test a las personas que participan en el programa de actividad física, reforzando los siguientes puntos:
    - El propósito del pos-test es saber o medir si hemos hecho un buen trabajo de educación; no se trata de averiguar cuánto saben los participantes.
    - Esta son las mismas preguntas que contestaron antes de empezar el programa de actividad física. Las hacemos para ver si hemos logrado transmitir la información y facilitar las conductas que se necesitan para incorporar la actividad física en sus vidas.
    - Tienen 10 minutos para completarla.
  18. Se pide a las participantes dividirse en grupos de tres. Tienen 10 minutos para practicar introduciendo el pos-test. Las que son observadoras deben comentar sobre la presentación del promotor.
  19. Al final se piden 2 – 3 voluntarias para que demuestren su presentación del pos-test.
  20. Por último se introduce la *Llamada de Seguimiento* (Formulario 22, Anexo C), explicando que este cuestionario se va a aplicar tres meses después de haber terminado las sesiones para saber realmente si las personas siguen haciendo actividad física. Otras personas del programa harán las llamadas.

---

## ACTIVIDAD 29: POS-TEST

---

### Objetivos:

- Medir los cambios en conocimientos y destrezas de las personas promotoras, con el propósito de evaluar la capacitación.

**Metodología:** Prueba escrita

**Tiempo:** 15 minutos

### Materiales:

Fotocopias

- Pos-test (Material 17, Anexo B)

### Procedimiento:

1. Se pide a una voluntaria explicar para qué hacemos el pos-test.
2. Se distribuye el pos-test y se dan 15 minutos para completarlo.

---

### **III. PROCESO DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

#### **Efectos de las Sesiones de Actividad Física en las Personas Participantes**

1. Cambios en conocimientos y conductas (Formularios 17 o 18 — Pre-test y Formularios 20 o 21 — Pos-test)
2. Satisfacción con el programa e intenciones futuras acerca de la actividad física (Formularios 20 o 21)
3. Participación en las actividades físicas (de las hojas de asistencia y de Formularios 16: Memoria de una Sesión de Actividad Física)
  - Número de personas en cada sesión
  - Número de sesiones completadas por cada persona participante
  - Número de personas que completaron todo el programa (retención)
4. Incorporación de la actividad física en la vida diaria (Formulario 22: Llamada de Seguimiento — 3 meses después)

#### **Efectos del Programa en los Promotores de Salud**

1. Cambio de conocimientos y conductas en los promotores (Materiales 4 y 17: Pre- y Pos-tests).
2. Aplicación de conocimientos y destrezas en la realización del programa de actividad física (Formularios 16 y 19: Memoria de una Sesión e Instrumento para el Mejoramiento Continuo).

#### **Proceso de Ejecución y Administración del Programa**

1. Calidad de las sesiones (Formularios 16 y 19: Memoria de una Sesión e Instrumento para el Mejoramiento Continuo)

---

## IV. RECURSOS QUE SE HAN UTILIZADO EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA

---

California Podiatric Medical Association. *Caminar: Receta para la Salud y la Felicidad*. Acceder en: <http://www.podiatrists.org/visitors/foothhealth/espanol/walking/>

Centers for Disease Control and Prevention. *Senderos para la Salud*. July 2003. Acceder en: [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/trails\\_spanish\\_july\\_2003.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/trails_spanish_july_2003.pdf)

*General Physical Activities Defined by Level of Intensity*. Adapted from Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.

Haskell, W. et. al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 39, No. 8, pp. 1423–1434, 2007.

Montgomery County, Department of Health and Human Services, Iniciativa Latina de Salud. *Guía De Referencia de Acciones de Salud Para La Comunidad Latina del Condado de Montgomery, Maryland 2002-2006: Resumen Ejecutivo*, 2002. Acceder en: [http://www.montgomerycountymd.gov/content/hhs/reports/lhi\\_guia.pdf](http://www.montgomerycountymd.gov/content/hhs/reports/lhi_guia.pdf)

Nelson, M.E. et. al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 39, No. 8, pp. 1435–1445, 2007.

Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California. Dibujo de Caminante.

US Department of Health and Human Services, Public Health Service and National Heart, Lung, and Blood Institute. *Latino Community Cardiovascular Disease Prevention and Outreach Initiative: Background Report*. March 1996.

US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. *Salud para Su Corazón: Bringing Heart Health To Latinos: A Guide for Building Community Programs*. NIH Publication 98-3796. 1998.

US Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. *Su CORAZÓN, su VIDA: Manual del Promotor y Promotora de Salud*. NIH Publication No. 00-4087. May 2000.

US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. *Epidemiologic Research in Hispanic Populations: Opportunities, Barriers and Solutions Working Group*. July 31-August 1, 2003. Bethesda, MD. Disponible en: <http://www.nhlbi.nih.gov/meetings/workshops/hispanic.htm> Acceso agosto 2008.

---

## V. REFERENCIAS CITADAS

---

1. *Senderos para la Salud*. Centers for Disease Control and Prevention, July 2003.  
[http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/trails\\_spanish\\_july\\_2003.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/trails_spanish_july_2003.pdf)
2. *Latino Community Cardiovascular Disease Prevention and Outreach Initiative: Background Report*. US Department of Health and Human Services, Public Health Service and National Heart, Lung, and Blood Institute. March 1996.
3. *Summary and Recommendations*. National Institutes of Health, Epidemiologic Research in Hispanic Populations: Opportunities, Barriers and Solutions Working Group. July 31-August 1, 2003, Bethesda, MD. Acceder en: <http://www.nhlbi.nih.gov/meetings/workshops/hispanic.htm>
4. *Latino Community Cardiovascular Disease Prevention and Outreach Initiative*
5. *Iniciativa Latina de Salud. Guía de Referencia de Acciones de Salud para la Comunidad Latina del Condado de Montgomery, Maryland 2002-2006: Resumen Ejecutivo, 2002*. Acceder en: [http://www.montgomerycountymd.gov/content/hhs/reports/lhi\\_guia.pdf](http://www.montgomerycountymd.gov/content/hhs/reports/lhi_guia.pdf)
6. *PATH. Life Planning Skills: A Curriculum for Young People in Africa, Facilitator's Manual*. PATH, Washington, DC, 2003.



---

## **ANEXO A: PROGRAMA «EN FORMA»**

---

### **Meta y objetivos:**

1. Promover la realización de la actividad física de una manera regular, en un ambiente de apoyo y de motivación.
  - Educar a las participantes (los promotores de «Vías») sobre los beneficios de la actividad física
  - Instruir a las participantes sobre cómo hacer ejercicio.
  - Motivar a las participantes a mantener un estilo de vida saludable que incorpore la actividad física.

### **SESIÓN 1 – 2 HORAS**

#### ***Temas de la Charla***

1. Presentaciones
  - Su nombre, lugar de nacimiento, tipo de actividad física que le gusta hacer
2. Revisar las metas/objetivos
3. Revisar el Calendario de reuniones
4. Primeros Pasos Para Iniciar su Actividad Física
  - Comience despacio. Vaya aumentando gradualmente el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad.
  - Beba agua en abundancia antes y después del ejercicio. Es recomendable tomar 6- 8 onzas (1 taza) cada 15 minutos de ejercicio.
  - Es muy importante que se ponga ropa y zapatos cómodos. Use zapatos que la sostengan con firmeza, flexibilidad y que sean acolchados. No es necesario comprar ropa cara y de moda.

#### ***Ejemplo de una Sesión de Actividad Física***

1. Para empezar a agregar más actividad a su vida diaria le recomendamos iniciar una rutina como esta:
  - Comience con una actividad de calentamiento por 3-5 minutos. Esto es importante para preparar el cuerpo antes de hacer una actividad física. Un ejemplo de calentamiento es caminar despacio por 3 minutos.
  - Después del calentamiento haga los ejercicios de estiramiento. Estos ejercicios harán que sus músculos se pongan flexibles. Haga diferentes ejercicios de estiramiento por lo menos durante 30 segundos cada uno, moviéndose suavemente y sin hacer movimientos bruscos.
  - Luego puede empezar la actividad física, por ejemplo, camine rápido durante 20 minutos.
  - Finalmente tome unos 5 minutos para disminuir gradualmente la intensidad de la actividad y estire sus músculos nuevamente.

#### ***Actividad Física***

- Calentamiento: Enseñar ejercicios de estiramiento/bailar
- Caminar una milla
- Enfriamiento

---

## SESIÓN 2 – 1 HORA

### Temas de Charla

1. Preguntarles cómo se sienten (Hacer el *Check-in*; ¿Cómo les fue? ¿Quién caminó durante la semana? ¿Qué tipo de actividad física hicieron?)
2. Revisar los ejercicios de estiramiento/Enseñar otros

### Actividad Física

- Calentamiento/Ejercicios de Estiramiento
- «Belly Dancing» por 20 minutos
- Enfriamiento

## SESIÓN 3 – 2 HORAS

Los promotores y su familia estuvieron invitadas a la charla de Prevención de la Obesidad en los Niños: Nutrición/Actividad Física, auspiciada por la ILS

## SESIÓN 4 – 2 HORAS

### Temas de la Charla

1. Preguntarles cómo se sienten (Hacer el *Check-in*; ¿Cómo les fue? ¿Quién caminó durante la semana? ¿Qué tipo de actividad física hicieron?)
2. ¿Cuáles son algunos beneficios de la actividad física?
  - Fortalece el corazón y los pulmones
  - Ayuda a sentirse mejor acerca de si mismo
  - Reduce la tensión
  - Puede ayudar a dormir mejor
  - Le da más energía
  - Ayuda a bajar la presión arterial
  - Ayuda a bajar el colesterol de la sangre
  - Ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes

### Instrucción

¿Cómo se debe caminar?

### Actividad Física

- Calentamiento/Ejercicios de Estiramiento
- Caminar por 45 minutos
- Enfriamiento

---

## SESIÓN 5 – 2 HORAS

### *Temas de la Charla*

1. Hablar de la importancia de establecer metas
2. Cambie su inactividad por nuevas costumbres como estas:
  - Realice el baile como rutina diaria.
  - Si usted vive cerca del supermercado no utilice el carro y mejor camine.
  - Suba y baje las escaleras. No use el ascensor.
  - Comparta con su familia algunas actividades tales como caminar en los parques públicos o en el zoológico. Esta actividad promueve la unión familiar.
  - Realice las tareas del hogar en una forma más dinámica sintiendo que en realidad está ejercitando su cuerpo.
  - Disminuya el tiempo que dedica a la televisión o frente a la computadora
3. Estrategias de motivación para empezar una rutina de actividad física
  - Propóngase una meta posible de cumplir: Hágase una promesa para mantenerse activo.
  - Haga actividades físicas con su familia o con un amigo(a).
  - Escuche música mientras realiza la actividad física.
  - Establezca una rutina —lugar, hora, actividad.
  - Escoja actividades que usted disfrute.

### *Actividad Física*

- Calentamiento/Ejercicios de Estiramiento
- Caminar por 45 minutos
- Enfriamiento

## SESIÓN 6 – 2 HORAS

### *Tema de la Charla*

1. ¿Cuánto debo esforzarme para obtener los beneficios de la actividad física?
  - La intensidad de la actividad física, es decir, qué tanto está esforzando su cuerpo, se puede categorizar como una actividad ligera, moderada o intensa.
  - La prueba de «la conversación» es una manera fácil de medir la intensidad de una actividad.
  - Si una persona puede cantar mientras realiza la actividad, entonces se considerará una actividad física ligera.
  - Si una persona puede sostener una conversación fluida mientras realiza la actividad, se considerará como una actividad física moderada.
  - Las actividades intensas para una persona se notan cuando la persona no puede sostener una conversación o cuando le falta la respiración.
2. La intensidad de una actividad varía en cada persona. Una actividad que se considera moderada, puede ser ligera para otra persona dependiendo del estado físico de esa persona.

### *Actividad Física*

- Calentamiento/Ejercicios de Estiramiento
- Caminar por 45 minutos
- Enfriamiento

---

## SESIÓN 7 – 1 HORA

### *Tema de la Charla*

Como aumentar la intensidad de caminar

### *Actividad Física*

- Calentamiento/Ejercicios de Estiramiento
- «Belly Dancing» por 20 minutos
- Enfriamiento

## SESIÓN 8 – 2½ HORAS

### *Temas de la Charla*

- Clausura del Programa
- Evaluación
- Pos-test

### *Actividad Física*

- Calentamiento
- Belly dancing por 20 minutos
- Enfriamiento

---

## **Evaluación Cualitativa del Programa *En Forma***

---

*¿Qué mensaje clave va a compartir con su familiar o con sus amistades acerca de la actividad física?*

---

---

---

---

---

*¿Qué le gustó del programa?*

---

---

---

---

---

*¿Qué sería algo que se podría mejorar del programa?*

---

---

---

---

---

*¿Qué ha decidido hacer ahora que el programa se ha terminado?*

---

---

---

---

---



---

## POS-TEST: PROGRAMA EN FORMA

---

Escriba 3 beneficios de la actividad física

---

---

---

Escriba un ejemplo de una sesión de actividad física. (Por ejemplo, qué se puede hacer y cuánto tiempo debe durar la sesión.)

---

---

Anita trabaja desde las 8 AM hasta las 4:30 PM de martes a sábado. Todos los días después del trabajo llega a la casa a cocinar la cena para su familia y ayuda a sus niños con sus tareas. Anita no hace actividad física porque lamenta que no tiene tiempo. ¿Qué consejos le podría dar usted a Anita para que ella comience a practicar una actividad física?

---

---

¿Con qué frecuencia (por cuánto tiempo y cuántas veces a la semana) se recomienda hacer actividad física? ¿Cuál es el mínimo?

---

---

---

Durante una sesión de estiramiento, ¿es recomendable estirar los músculos por los menos 30 segundos?

Falso  Verdadero

No importa cuándo fue la última vez que una persona hizo ejercicio. Una persona puede reiniciar su actividad física con la misma intensidad con la que dejó de hacerla.

Falso  Verdadero

Para disfrutar los beneficios de la actividad física, una persona tiene que sudar mucho y no puede llevar a cabo una conversación.

Falso  Verdadero

Una buena estrategia de motivación para empezar una rutina de actividad física es proponerse una meta posible de cumplir y escoger unas actividades que se disfruten.

Falso  Verdadero

¿Tiene otros comentarios o sugerencias?

---

---

---

---

## **ANEXO B: MATERIALES PARA USO EN LA CAPACITACIÓN**

---

Material 1: Objetivos de la Capacitación .....	B-2
Material 2: Objetivos del Programa de Promoción de Actividad Física .....	B-3
Material 3: Calendario (ejemplo).....	B-4
Material 4: Pre-test para Promotores de Salud.....	B-5
Material 5: Mensajes Claves [cara anterior de la lámina].....	B-7
Material 6: Mensajes Claves [cara posterior de la lámina].....	B-8
Material 7: Ejercicios de Estiramiento .....	B-9
Material 8: Como Caminar .....	B-10
Material 9: Pasos en la Realización de una Sesión de Actividad Física .....	B-11
Material 10: Materiales que los Promotores Necesitan para Realizar las Sesiones.....	B-12
Material 11: Formato para Planificación de un Programa de Actividad Física.....	B-13
Material 12: Carta a la Tía .....	B-14
Material 13: Descripción de Actividades para Niños.....	B-15
Material 14: Diagrama de Carrera de Obstáculos .....	B-20
Material 15: Tarjetas para el Juego «Caminando por la Vía de la Salud» .....	B-21
Material 16: Preguntas para «Jeopardy.....	B-34
Material 17: Pos-test para Promotores de Salud.....	B-36

---

## **MATERIAL 1: OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN**

---

Luego de haber participado activamente en las sesiones de capacitación, las personas promotoras tendrán los conocimientos y destrezas necesarias para planear, coordinar, manejar, realizar y evaluar una serie de sesiones grupales que incluyen la realización de la actividad física y la motivación y educación sobre dicha actividad física.

- I. Los promotores tendrán los siguientes **conocimientos**:
  1. Los beneficios de la actividad física regular
  2. Consideraciones importantes (precauciones generales) en la realización de la actividad física
  3. Tipos de actividad física / cambios en la vida diaria para incorporar la actividad física
  4. Pasos en la realización de una sesión de actividad física
  5. Consideraciones importantes en la planificación y manejo de sesiones de actividad física
  6. Mensajes claves sobre la actividad física.
  
- II. Los promotores tendrán las siguientes **destrezas**:
  1. Hacer un plan de sesiones de actividad física
  2. Instruir a los participantes sobre cómo hacer movimientos básicos de calentamiento
  3. Instruir a participantes sobre cómo hacer ejercicios de estiramiento
  4. Instruir a participantes sobre cómo caminar
  5. Transmitir mensajes claves
  6. Motivar a los participantes a incorporar la actividad física en la vida diaria
  7. Explicar cómo determinar si la intensidad de la actividad física es adecuada para cada individuo
  8. Crear y mantener un ambiente de apoyo y motivación en el grupo de participantes (manejar positivamente el grupo)
  9. Documentar el proceso del programa de actividad física
  10. Dar y recibir crítica constructiva de las compañeras promotoras
  11. Usar apropiadamente el instrumento de auto mejoramiento

---

## **MATERIAL 2: OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

### **I. Que los promotores de salud:**

1. Organicen, realicen, y evalúen un programa de actividad física regular con grupos de miembros de la comunidad latina
2. Incorporen la actividad física regular en sus vidas personales y motiven a sus familiares a hacer lo mismo.

### **II. Que las personas participantes en las sesiones / grupos de actividad física:**

1. Aprendan a hacer actividad física
2. Sientan y declaren que el hacer actividad física les ha hecho bien a su salud
3. Se comprometan a seguir con una actividad física y a motivar sus familiares a hacerlo
4. Incorporen la actividad física regular en sus vidas personales y motiven a sus familiares a hacer lo mismo.

---

## MATERIAL 3: CALENDARIO (EJEMPLO)

---

NOTA: Hay que elaborar un calendario de acuerdo con el programa específico. El calendario que presentamos abajo es el calendario que se usó en el proyecto piloto.

Actividad	Fecha
Capacitación a los promotores	12 febrero 12 marzo 9 abril 11 mayo 12 junio
Evaluación de la capacitación	12 junio
Identificación de grupos organizados en la comunidad que podrían beneficiarse de un programa de actividad física.	A partir de 12 febrero
Coordinaciones con personas claves de los grupos o agencias, explicando el propósito y la naturaleza del programa y decidiendo el local y las fechas.	A partir de 12 febrero
Formación de un equipo de 3 – 5 promotores	A partir de 12 febrero
Planificación de las sesiones por los equipos	12 febrero – 11 mayo
Reuniones de equipos con el coordinador para finalizar planes, aclarar dudas	Febrero - mayo
Sesiones empiezan:	Después del 11 mayo
Visitas del coordinador a las sesiones (supervisión)	Mayo – junio
Sesiones terminan	Fines de junio (8 semanas)

---

## MATERIAL 4: PRE-TEST PARA PROMOTORES DE SALUD

---

Fecha \_\_\_\_\_

1. No importa cuándo fue la última vez que una persona hizo ejercicio. Una persona puede reiniciar su actividad física con la misma intensidad con que dejó de hacerla.  
 Falso  Verdadero
2. Durante el estiramiento, ¿es recomendable estirar los músculos por los menos 30 segundos?  
 Falso  Verdadero
3. Para disfrutar los beneficios de la actividad física, una persona tiene que sudar mucho y no debe poder sostener una conversación.  
 Falso  Verdadero
4. Una buena estrategia de motivación para empezar una rutina de actividad física es proponerse una meta posible de cumplir y escoger actividades que se disfruten.  
 Falso  Verdadero
5. Beber agua durante la actividad física puede hacer daño al cuerpo.  
 Falso  Verdadero
6. Solamente las personas jóvenes pueden beneficiarse de la actividad física.  
 Falso  Verdadero
7. Se recomienda hacer diariamente la actividad física.  
 Falso  Verdadero
8. Uno de los beneficios de la actividad física es dar más energía a la personas.  
 Falso  Verdadero
9. Se debe aumentar gradualmente el tiempo y el esfuerzo durante una rutina de actividad física.  
 Falso  Verdadero
10. Las recomendaciones para la cantidad mínima de actividad física para adultos son 30 minutos de actividad de intensidad moderada 5 días a la semana y 20 minutos de actividad de intensidad vigorosa 3 días a la semana.  
 Falso  Verdadero
11. El calentamiento consiste en hacer varios ejercicios suaves para estirar los músculos.  
 Falso  Verdadero
12. Las recomendaciones para la cantidad mínima de actividad física para niños y adolescentes son 30 minutos de actividad física 5 días a la semana  
 Falso  Verdadero

---

13. Subir y bajar las escaleras es un ejemplo de una actividad física que se puede incorporar en la vida diaria.

Falso  Verdadero

14. Para cada actividad en una sesión de actividad física, los promotores que conducen la sesión deben decidir de antemano quién será la persona que maneje la actividad.

Falso  Verdadero

15. Escriba los cuatro pasos en una sesión de actividad física:

Paso 1.

---

Paso 2.

---

Paso 3.

---

Paso 4.

---

16. Actualmente yo hago algún tipo de actividad física o ejercicio.

Si  No

17. Actualmente yo hago actividad física por lo menos 3 veces a la semana.

Si  No

18. La actividad física es parte de mi vida diaria.

Si  No

19. Actualmente, cada vez que hago actividad física la hago por 20 – 30 minutos.

Si  No

20. Siempre motivo a mis hijos y familiares a practicar la actividad física.

Si  No

---

**MATERIAL 5:  
MENSAJES CLAVES [CARA ANTERIOR DE LA LÁMINA]**

---

**MENSAJES CLAVES**

---

1. La actividad física trae incontables beneficios para la salud tanto física como mental.
2. Haga actividad física todos los días. Establezca una rutina diaria: lugar–hora–actividad.
3. Al hacer actividad física recuerde siempre: Caliente–Estire–Haga Actividad–Enfríe
4. Comience despacio: aumente la intensidad gradualmente.
5. Beba agua en abundancia antes, durante y después de la actividad física
6. Promueva y motive a sus familiares y amigos a hacer actividad física.
7. Nunca es tarde para empezar. Comience ahora a incorporar la actividad física en su vida diaria. Hacer actividad física debe ser un hábito de toda la vida.
8. Si Ud. tiene alguna inhabilidad médica, consulte con su médico antes de iniciar un programa de actividad física.

---

## **MATERIAL 6:** **MENSAJES CLAVES [CARA POSTERIOR DE LA LÁMINA]**

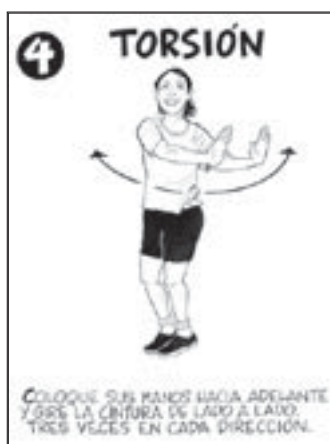
---

1. Son muchos los beneficios de realizar actividad física; entre ellos están: fortalece el corazón y los pulmones, da más energía a la persona, mantiene sanos los huesos, músculos y coyunturas, ayuda a controlar el peso, reduce la tensión nerviosa, permite que uno se sienta bien consigo mismo, etc.
2. Una vez que haya escogido una actividad física, adopte una rutina diaria que le ayude a tenerla en mente todos los días. Seleccione la hora que más le conviene y el lugar en que realizará la actividad. Los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada 5 días a la semana y 20 minutos de actividad de intensidad vigorosa 3 días a la semana. Los niños y adolescentes deben hacer 60 minutos de actividad física todos los días
3. Los ejercicios de calentamiento y estiramiento ayudan a la flexibilidad de los músculos. Haga los estiramientos suavemente sin efectuar movimientos bruscos por lo menos de 30 segundos cada uno.
4. Es importante empezar despacio para dar al cuerpo la oportunidad de ajustarse a los movimientos y ejercicios que se estén efectuando. Vaya aumentando el tiempo y el esfuerzo durante su rutina de actividad física.
5. Es recomendable tomar un vaso de agua por cada 15 minutos de ejercicio. El agua hidrata el cuerpo y ayuda a eliminar los desechos.
6. Es más divertido y animado hacer actividades físicas con amigos y familiares. Se puede aprovechar ese tiempo para socializar, compartir información de salud, conversar y bromear. Entre unos y otros se apoyan y se dan ánimo para continuar.
7. La actividad física hace bien a todas las edades.
8. Es recomendable que consulte con su proveedor de salud antes de iniciar cualquier tipo de programa de actividad física, si Ud. tiene alguna condición médica. La mayoría de las personas no necesitan ir al médico antes de comenzar una rutina de actividad física.

## MATERIAL 7: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

# EJERCICIOS de Estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.



ILUSTRACIONES POR GERMAN ZEPEDA

La campaña *Ama Tu Vida* es patrocinada por la Iniciativa Latina de Salud del Condado de Montgomery. Para más información llame al 240-777-3470



AGOSTO 2005



Adaptado de: Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California

---

## MATERIAL 8: COMO CAMINAR

---



### Consejos para caminar:

- Camine con la cabeza erguida, la espalda recta, el vientre plano. Mantenga las piernas hacia adelante y las rodillas ligeramente dobladas.
- Balancee los brazos libremente.
- Al caminar, apoye primero el talón y ruede el pie para impulsarse con la puntera.

De: California Podiatric Medical Association. Caminar: Receta para la salud y la felicidad  
<http://www.podiatrists.org/visitors/foothhealth/espanol/walking/>

---

## **MATERIAL 9: PASOS EN LA REALIZACIÓN DE UNA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

- Saludos cordiales
- Presentación de las personas participantes
- Objetivos del programa, calendario de actividades, qué hacer en caso de lluvia, teléfonos de las promotoras. (Se puede hacer una hoja para distribuir entre las personas participantes.)
- Distribuir y llenar la hoja de Inscripción (Formulario 15: Inscripción de las Personas Participantes)
- Llenar la hoja de asistencia
- Distribuir y llenar el Pre-test para Personas Participantes (adultos) (Formulario 17, Anexo C) o el Cuestionario para Padres de Niños que Participaron en el Programa de Actividad Física del Programa de Promotoras *Vías de la Salud* (Pre-test) (Formulario 18, Anexo C)\*
- Introducir los Mensajes Claves
- Hacer calentamiento (5 minutos)
- Hacer estiramiento (10 minutos)
- Hacer actividad física (Caminar u otra actividad) (20 - 30 minutos la primera sesión)
- Averiguar con las personas participantes como se sienten; animarlas; observarlas para ver si tienen algún problema
- Hacer enfriamiento con estiramientos
- Felicitaciones y cierre de la sesión
- Documentación: Completar la Memoria de la Sesión (Formulario 16, Anexo C)

\*Distribuir la Pre-test solamente en la primera sesión. En la última sesión, distribuir el Pos-test (Formularios 20 o 21, Anexo C).

---

## **MATERIAL 10: MATERIALES QUE LOS PROMOTORES NECESITAN PARA REALIZAR LAS SESIONES**

---

1. Hoja de inscripción de las personas participantes (Formulario 15, Anexo C) con consentimiento (llevar a cada sesión)
2. Formato de la memoria de la sesión (Formulario 16, Anexo C)
3. Teléfono celular (para llamadas en caso de emergencia)
4. Casetera y/o tocador de CD (para los ejercicios de calentamiento / estiramiento / relajamiento) y baterías
5. Casete o CD
6. Papel y lapiceros para hacer apuntes; lapiceros para los participantes en el primer y último día
7. Hoja de asistencia
8. Hojas laminadas de mensajes claves y de ejercicios de estiramiento
9. Hojas de mensajes claves y de ejercicios de estiramiento para dar a los participantes
10. Agua y frutas para los participantes
11. Pito
12. Reloj
13. Un pequeño *kit* de primeros auxilios (*First Aid* con curitas y antiséptico)
14. Incentivos (como llaveros, lapiceros, camisetas, botellas de agua) que los promotores distribuirán a medida que se desarrollen las sesiones.
15. Los promotores vestirán sus gorras, camisetas e identificación personal.

## MATERIAL 11: FORMATO PARA PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

PASOS O ACCIONES (¿Cómo?)	RESPONSABLES (¿Quiénes?)	FECHAS (¿Cuándo?)	LUGARES (¿Dónde?)
Identificar grupos organizados en la comunidad que podrían beneficiarse de un programa de actividad física			
Hacer contactos y coordinar con personas claves de los grupos o agencias			
Formar el equipo de 3 – 5 promotores			
Planificar el programa Asignar roles Preparar materiales Visitar el local Hacer un calendario provisional de sesiones			
Establecer normas de manejo del programa (qué hacer cuando un promotor no puede venir; si hay lluvia, etc.)			
Reunirse con el coordinador para finalizar planes			
Planificar cada sesión Asignar roles: Fotocopias y otros materiales (Hoja de inscripción, Memoria, etc.) Agua / frutas Música Facilitación de los elementos (Ej., estiramiento) Hacer la memoria			



---

## MATERIAL 12: CARTA A LA TÍA

---

*Estimada Tía Tula,*

*Le escribo para contarle de una novedad en mi vida. Ahora participo en un grupo de caminatas todos los fines de semana. Los promotores del programa "Vías de la Salud" organizaron esta actividad tan bonita. Ellos son muy buenos. Me gustan mucho porque siempre:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Ellas nunca:*

\_\_\_\_\_

*Querida tía, espero verla en las próximas fiestas. Con mucho cariño,*

*Estimada Tía Tula,*

*Le escribo para contarle de una novedad en mi vida. Ahora participo en un grupo de caminatas todos los fines de semana. Los promotores del programa "Vías de la Salud" organizaron esta actividad tan bonita. Ellos son muy buenos. Me gustan mucho porque siempre:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Ellas nunca:*

\_\_\_\_\_

*Querida tía, espero verla en las próximas fiestas. Con mucho cariño,*

---

## MATERIAL 13: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS

---



### 1. Brincar sobre la Cuerda

Materiales: Cuerda

Extienda una cuerda doblada sobre el suelo. El objetivo de la actividad es brincar en cada lado de la cuerda sin tocarla.



### 2. Jumping Jacks

El objetivo del ejercicio es hacer 10 jumping jacks lo más rápido posible. Brinque usando los brazos y las piernas en forma de la letra «X». Brinque y separe las piernas mientras los brazos se extienden sobre la cabeza.



### 3. Caminar como un Cangrejo

Materiales: cinta

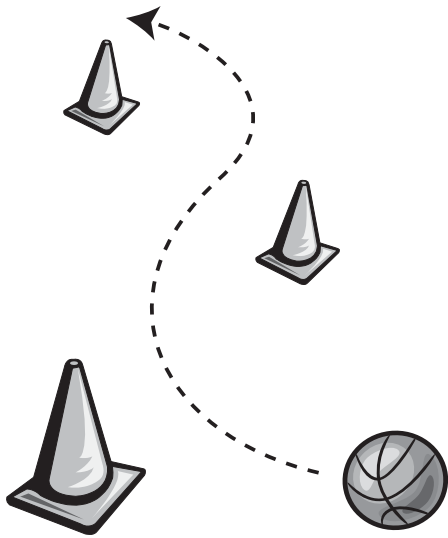
Coloque dos líneas con cinta sobre el suelo que representan una línea de inicio y otra de fin. El objetivo de esta actividad es andar rápido como un cangrejo y cruzar la línea de finalizar. Para andar como un cangrejo siéntese sobre el suelo con los brazos extendidos detrás del cuerpo y las piernas dobladas hacia el pecho. Levante el cuerpo del suelo apoyándose con los brazos y las piernas. Muévase en esta posición.



### 4. Flexiones de Brazos (Push-ups)

Colóquese de cara al suelo, con los brazos estirados y las manos separadas a la anchura de los hombros, pies juntos (y de puntillas). Extienda los brazos y suba. Luego doble los brazos y baje.

Modificación: Si una persona no aguanta sostener su cuerpo con las piernas extendidas y con los pies juntos puede arrodillarse y flexionar los brazos como se explica arriba.



## 5. Jugar Llevando la Bola de Básquet

Materiales: Una bola de básquet y varios conos

Coloque tres conos en línea, separados cada uno por un pie de distancia. El objetivo del juego es llevar la bola de básquet entre los conos sin dejar que la bola se escape.



## 6. Saltar la Cuerda

Materiales: Cuerda de 5 metros

Coloque dos líneas (una línea de inicio y una de final) con marcación en el suelo. Salte la cuerda y camine adelante. El objetivo de la actividad es saltar la cuerda mientras camine hacia la línea final sin enredarse en la cuerda.

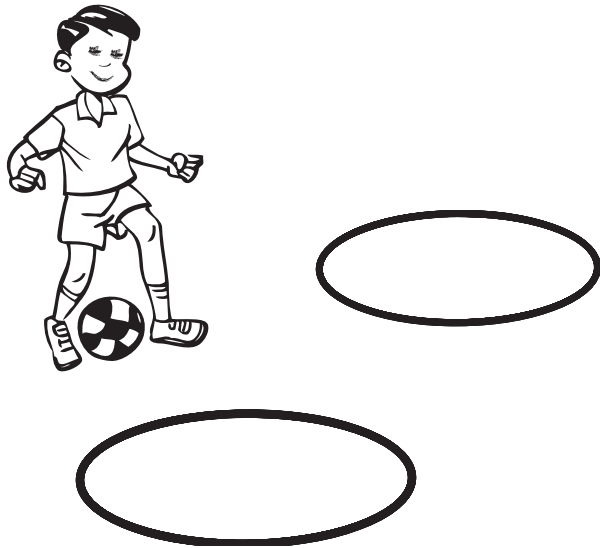




## 7. Hula Hoop

Materiales: *Hula hoop*

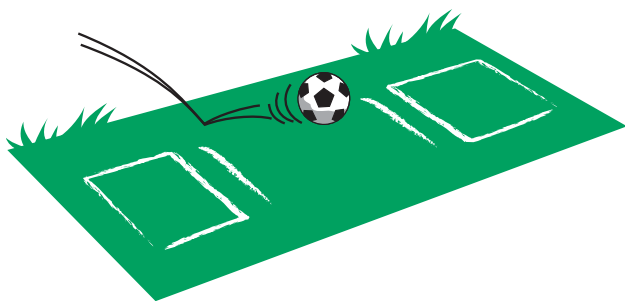
Mover el *hula hoop* en cualquier parte del cuerpo (un brazo, la cintura o la pierna) sin dejarlo caer.



## 8. Fútbol con Hula Hoops

Materiales: *Hula hoop*

Coloque dos hula hoops sobre el suelo. El objetivo es patear la pelota de fútbol para que entre en el hula hoop.

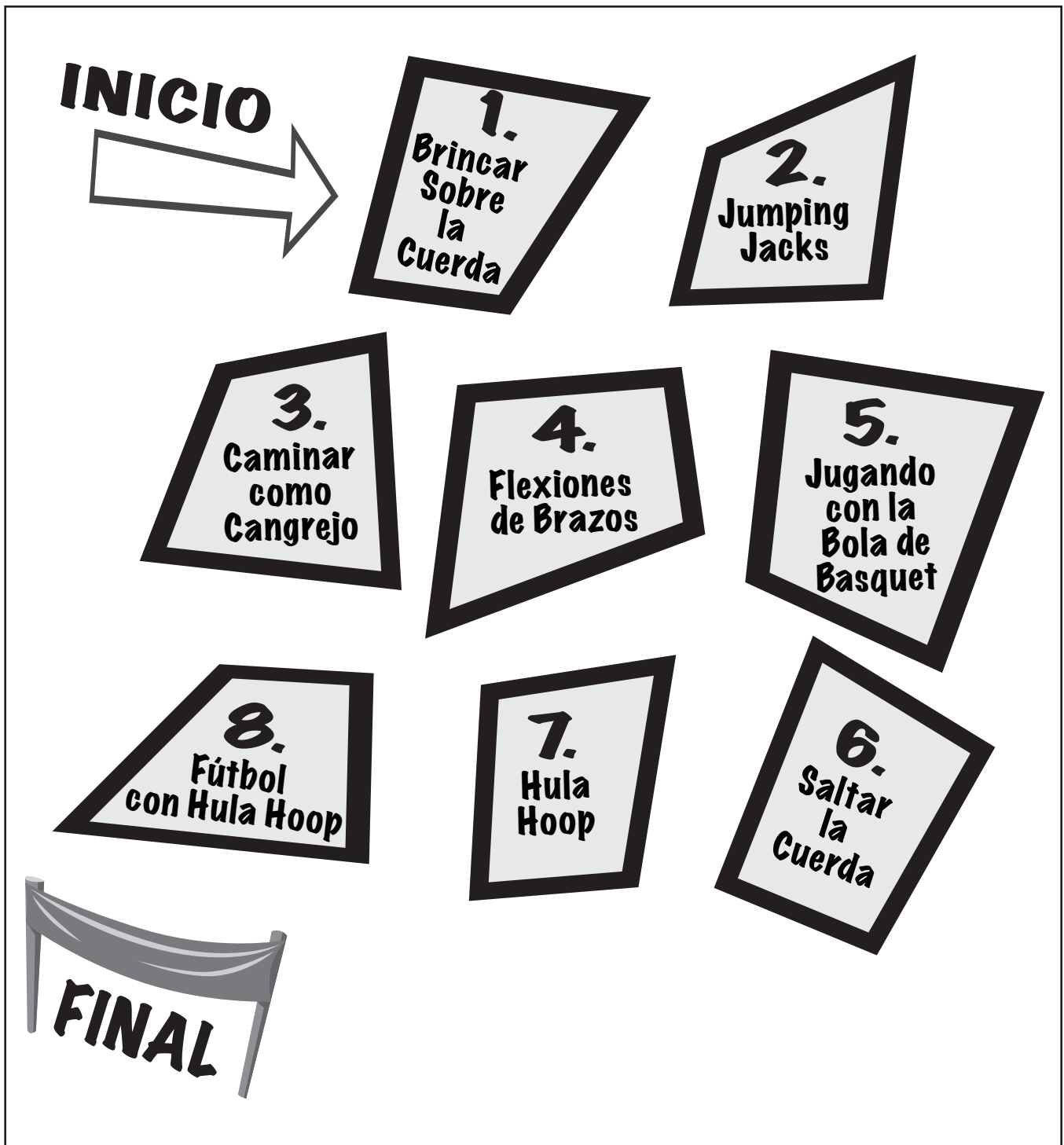


## 9. Actividad para grupos grandes (12-20 niños): Fútbol del Cangrejo

Materiales: Pelota grande, cinta

El fútbol del cangrejo se juega igual que el fútbol latino con una excepción. En vez de correr, se juega en la posición del cangrejo con una pelota grande. Divida los niños en dos grupos. Coloque dos líneas de marcación en el suelo, una en cada lado de un cuarto. Seleccione un portero para defender cada gol. El objetivo es meter la pelota entre el gol del adversario.

**MATERIAL 14:  
DIAGRAMA DE CARRERA DE OBSTÁCULOS**



**MATERIAL 15:  
TARJETAS PARA EL JUEGO  
«CAMINANDO POR LA VÍA DE LA SALUD»**

<b>Preguntas (en tarjeta index)</b>	<b>Preguntas (en tarjeta index)</b>
<p><b>¿Qué mensaje clave representa?</b></p> 	<p><b>La actividad física trae incontables beneficios para la salud tanto física como mental.</b></p>
<p><b>¿Qué mensaje clave representa?</b></p> 	<p><b>Haga actividad física todos los días; establezca una rutina diaria: lugar-hora-actividad.</b></p>



**¿Qué mensaje clave representa?**



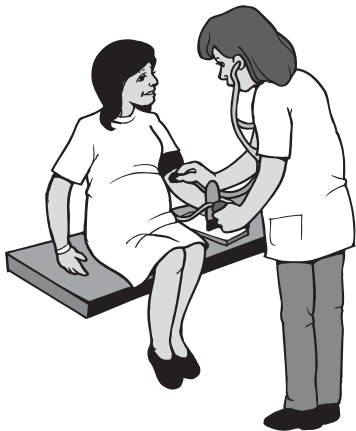
**Beba agua en abundancia antes, durante y después de la actividad física**

**¿Qué mensaje clave representa?**



**Promueva y motive a sus familiares y amigos a hacer actividad física.**

**¿Qué mensaje clave representa?**



**Si Ud. tiene alguna inhabilidad médica, consulte con su médico antes de iniciar un programa de actividad física.**

**Está lloviendo. No pueden hacer caminata. Pierde su turno.**

**Su colega de equipo se olvidó de traer el equipo de sonido. Vuelva atrás un cuadro.**

**Es un día lindo y vienen todos sus participantes. Adelántese un cuadro.**



**Las personas participantes dicen que ya pueden notar que se sienten mejor. Adelántese un cuadro.**

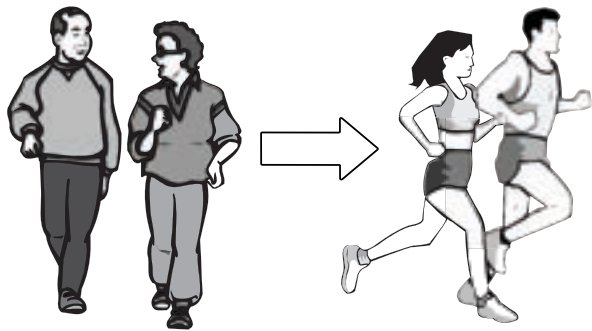
**Una ardilla loca asusta a una de las participantes. Pierde su turno.**

**¿Qué mensaje clave representa?**



**Al hacer actividad física, siempre recuerde:  
Caliente-Estire-Haga  
Actividad-Enfríe**

**¿Qué mensaje clave  
representa?**



**Comience despacio —  
aumente intensidad  
gradualmente.**

**El Concejal del Condado viene  
a participar en la caminata.  
Adelántese dos cuadros.**

**El ejecutivo del Condado viene  
participar en la caminata. Ud.  
se confunde y cree que es un  
actor famoso. Vuelva atrás un  
cuadro.**

**Muestre como hacer el estiramiento de las piernas.**

**Muestre como hacer el enfriamiento de la cintura.**

**Muestre como hacer el estiramiento del cuello.**

**Muestre como hacer el enfriamiento de los brazos.**

**Una participante se cae y se lastima la pierna.**

**Vuelva atrás un cuadro.**

**Una participante le dice, «¡Que bueno! ¡Voy a perder peso con estas caminatas!»**

**¿Qué mensaje clave le dice Ud.?**

**La actividad física trae incontables beneficios para la salud tanto física como mental.**



**Una participante le dice,  
«Siempre me duelen las  
rodillas. ¿Puedo hacer las  
caminatas?»**

**¿Qué mensaje clave  
le dice Ud.?**

**Si Ud. Tiene alguna inhabilidad  
médica, consulte con su  
médico antes de iniciar un  
programa de actividad física.**

**Una participante le dice,  
«Ya tengo 40 años. Creo que  
es muy tarde aprender un  
hábito nuevo.»**

**¿Qué mensaje clave  
le dice Ud.?**

**Nunca es tarde para empezar.  
Comience ahora a incorporar  
la actividad física en su vida  
diaria. Hacer actividad física  
debe ser un hábito de toda la  
vida.**

**Una participante le dice,  
«He escuchado que se puede  
perder peso mas rápidamente  
si no se toma agua durante la  
actividad física.»**

**¿Qué mensaje clave  
le dice Ud.?**

**Beba agua en abundancia  
antes, durante y después de la  
actividad física**

<p><b>Una participante le dice, «No me gusta hacer las cosas sola. Pero no conozco a nadie que pueda acompañarme.»</b></p> <p><b>¿Qué mensaje clave le dice Ud.?</b></p>	<p><b>Promueva y motive a sus familiares y amigos a hacer actividad física</b></p>
<p><b>Una participante le dice, «¡Estoy listo para correr! ¡Vamos—soy liebre; Ustedes Son tortugas!»</b></p> <p><b>¿Qué mensaje clave le dice Ud.?</b></p>	<p><b>Comience despacio- aumente la intensidad gradualmente</b></p>
<p><b>Una participante le dice, «No tengo tiempo para hacer actividad física.»</b></p> <p><b>¿Qué mensaje clave le dice Ud.?</b></p>	<p><b>Haga actividad física todos los días; establezca una rutina diaria: lugar-hora-actividad</b></p>



**Una participante le dice, «Ya estoy en forma. Quiero salir caminando ya!»**

**¿Qué mensaje clave le dice Ud.?**

**Al hacer actividad física recuerde siempre:  
Caliente-Estire -Haga  
Actividad-Enfríe**

**Una participante le dice, «Me han dicho que mi hijo es asmático. ¿El puede hacer actividad física?»**

**¿Qué mensaje clave le dice Ud.?**

**Si Ud. tiene alguna inhabilidad médica, consulte con su médico antes de iniciar un programa de actividad física.**

**Una participante le dice, «Me han dicho que necesito perder peso. ¿Estas caminatas me pueden ayudar?»**

**¿Qué mensaje clave le dice Ud.?**

**La actividad física trae incontables beneficios para la salud tanto física como mental.**

<p><b>Una participante le dice, «Me han dicho que la dieta de la sopa de repollo es la mejor manera de perder peso. ¿Es verdad?»</b></p> <p><b>¿Qué mensaje clave le dice Ud.?</b></p>	<p><b>La actividad física trae incontables beneficios para la salud tanto física como mental.</b></p>
<p><b>Una participante le dice, «No gracias, no tengo sed.»</b></p> <p><b>¿Qué mensaje clave le dice Ud.?</b></p>	<p><b>Beba agua en abundancia antes, durante y después de la actividad física</b></p>
<p><b>Una participante le dice, «¿No es verdad que hay que hacer actividad muy intensa para ponerse en forma?»</b></p> <p><b>¿Qué mensaje clave le dice Ud.?</b></p>	<p><b>Comience despacio y aumente la intensidad gradualmente</b></p>



<p><b>Una participante le dice, «Los sábados si puedo salir a caminar. Pero los otros días de la semana es imposible.»</b></p> <p><b>¿Qué mensaje clave le dice Ud.?</b></p>	<p><b>Haga actividad física todos los días; establezca una rutina diaria: lugar-hora-actividad.</b></p>
<p><b>Una participante le dice, «Ya estoy en forma— terminaron las caminatas. Talvez lo vuelvo hacer en el próximo año.»</b></p> <p><b>¿Qué mensaje clave le dice Ud.?</b></p>	<p><b>Nunca es tarde para empezar a ser activo. Comience ahora a incorporar actividad física en su vida diaria. Hacer actividad física debe ser un hábito de toda la vida.</b></p>
<p><b>Camine como un cangrejo por 3 metros.</b></p>	

---

<p><b>Haga 5 flexiones de brazo.</b></p>	
<p><b>Muestre cómo hacer los «jumping jacks.»</b></p>	
<p><b>Salte la cuerda por 1 minuto.</b></p>	

## MATERIAL 16: PREGUNTAS PARA «JEOPARDY»

### Ejemplo de Cuadro «Jeopardy»

A	B	C	D	E	F
\$100	\$100	\$100	\$100	\$100	\$100
\$200	\$200	\$200	\$200	\$200	\$200
\$300	\$300	\$300	\$300	\$300	\$300
\$400	\$400	\$400	\$400	\$400	\$400
\$500	\$500	\$500	\$500	\$500	\$500

### Posibles Preguntas:

A	B	C
\$100 Muestre un ejercicio para estirar las piernas	\$100 Muestre un ejercicio para estirar los hombros	\$100 Explique cómo caminar
\$200 Describa los 4 pasos en una sesión de actividad física	\$200 Diga un ejemplo de una actividad de calentamiento	\$200 Nombre 3 beneficios de la actividad física
\$300 Explique para qué se hacen ejercicios de calentamiento y estiramiento	\$300 Explique por qué se debe tomar agua durante la actividad física	\$300 ¿Qué debe hacer una persona con asma antes de empezar un programa de actividad física?
\$400 Nombre 3 actitudes que el promotor siempre debe tener	\$400 Nombre 3 cosas que se deben hacer para planificar un programa de actividad física	\$400 Diga 3 cosas que se pueden decir para mantener un ambiente positivo en el grupo
\$500 Explique cómo hacer la prueba de la conversación	\$500 Diga 3 ejemplos de preguntas que se pueden hacer para chequear si las personas están caminando bien	\$500 Durante la sesión de actividad física, un señor empieza a respirar profundamente y parece un poco pálido. ¿Qué haría usted?

---

## Otras preguntas:

Las de «Caminado por la Vía de la Salud»

### Preguntas basadas en los mensajes claves.

- Diga 3 cosas que se pueden hacer para cambiar la inactividad por nuevas costumbres.
- Nombre los materiales que los Promotores deben tener en cada sesión de actividad física.
- Nombre 3 cosas que se pueden hacer para aumentar la intensidad de la actividad física.
- Dé otro ejemplo de una actividad de calentamiento.
- Dé 2 ejemplos de una promesa de actividad física para la semana.
- Nombre 3 normas que un equipo puede tener para manejar un programa de actividad física.
- Dé un ejemplo de cómo se puede hacer el chequeo de una persona caminante.
- Dé un ejemplo de algo que se puede decir para motivar a una persona.
- Dé otro ejemplo de algo que se puede decir para motivar a una persona.
- Dé otro ejemplo de cómo se puede hacer el chequeo de una persona que camina bien.
- Después de 2 sesiones de actividad física, la señora Rosa la llama y le dice que ya no tiene tiempo para volver a participar. ¿Que diría Ud.?

### Preguntas chistosas o no pertinentes:

- ¿Cómo se llama el ejecutivo del condado?
- ¿Cuántos hijos tiene la coordinadora del programa?
- ¿Cuál presidente de los EEUU estableció la fecha de Celebración de la Herencia Hispana?
- ¿Cuál es el himno nacional de los EEUU?
- ¿Cuándo es la independencia de El Salvador?
- ¿Quiénes fueron Huascar y Atahualpa?
- ¿En qué país está la catarata más grande del mundo?
- ¿Quién era Beethoven?
- ¿Dónde vive el presidente de los EEUU?

---

## MATERIAL 17: POS-TEST PARA PROMOTORES DE SALUD

---

Fecha \_\_\_\_\_

1. No importa cuándo fue la última vez que una persona hizo ejercicio. Una persona puede reiniciar su actividad física con la misma intensidad en la que paró.  
 Falso  Verdadero
2. Durante el estiramiento, ¿es recomendable estirar los músculos por los menos 30 segundos?  
 Falso  Verdadero
3. Para disfrutar de los beneficios de la actividad física, una persona tiene que sudar mucho y no debe llevar a cabo una conversación.  
 Falso  Verdadero
4. Una buena estrategia de motivación para empezar una rutina de actividad física es proponerse una meta posible de cumplir y escoger actividades que se disfruten.  
 Falso  Verdadero
5. Beber agua durante la actividad física puede hacer daño al cuerpo.  
 Falso  Verdadero
6. Solamente las personas jóvenes pueden beneficiarse de la actividad física.  
 Falso  Verdadero
7. Se recomienda hacer la actividad física diariamente.  
 Falso  Verdadero
8. Uno de los beneficios de la actividad física es dar más energía a la personas.  
 Falso  Verdadero
9. Se debe aumentar gradualmente el tiempo y el esfuerzo durante una rutina de actividad física.  
 Falso  Verdadero
10. Las recomendaciones para la cantidad mínima de actividad física para adultos son 30 minutos de actividad de intensidad moderada 5 días a la semana y 20 minutos de actividad de intensidad vigorosa 3 días a la semana.  
 Falso  Verdadero
11. El calentamiento consiste en varios ejercicios suaves para estirar los músculos.  
 Falso  Verdadero
12. Las recomendaciones para la cantidad mínima de actividad física para niños y adolescentes son 30 minutos de actividad física 5 días a la semana  
 Falso  Verdadero

---

13. Subir y bajar las escaleras es un ejemplo de una actividad física que se puede incorporar diariamente.

Falso  Verdadero

14. Para cada actividad en una sesión de actividad física, los promotores que conducen la sesión tienen que decidir de antemano quién será la persona que maneje la actividad.

Falso  Verdadero

15. Escriba los cuatro pasos en una sesión de actividad física.

Paso 1. \_\_\_\_\_

Paso 2. \_\_\_\_\_

Paso 3. \_\_\_\_\_

Paso 4. \_\_\_\_\_

16. Actualmente yo hago algún tipo de actividad física o ejercicio.  Si  No

17. Actualmente yo hago actividad física por lo menos 3 veces a la semana.  Si  No

18. La actividad física es parte de mi vida diaria.  Si  No

19. Actualmente, cada vez que hago actividad física, lo hago por 20 – 30 minutos.  Si  No

20. Siempre motivo a mis hijos y familiares a practicar la actividad física.  Si  No

21. Los temas que se abordaron en las capacitaciones sobre actividad física me prepararon para poder conducir sesiones de actividad física en la comunidad.

Mejor de lo que esperaba

Así como esperaba

Peor de lo que esperaba

3

2

1

Comentario:

---

---

---

22. La metodología que se empleó en las capacitaciones facilitó mi aprendizaje.

Mejor de lo que esperaba

Así como esperaba

Peor de lo que esperaba

3

2

1

Comentario:

---

---

---

---

---

---



---

## **ANEXO C: FORMULARIOS PARA USO EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

---

Formulario 15: Inscripción de las Personas Participantes.....	C-2
Formulario 16: Memoria de una Sesión de Actividad Física (Caminata).....	C-3
Formulario 17: Pre-Test para Personas Participantes (Adultos) .....	C-4
Formulario 18: Cuestionario para Padres de Niños Participantes del Programa de Actividad Física del Programa de Promotores «Vías de la Salud» (Pre-test).....	C-5
Formulario 19: Instrumento de Mejoramiento Continuo.....	C-6
Formulario 20: Pos-test para Personas Participantes (Adultos).....	C-8
Formulario 21: Cuestionario para Padres de Niños que Participaron en el Programa de Actividad Física del Programa de Promotores «Vías de la Salud» (Pos-test).....	C-10
Formulario 22: Llamada de Seguimiento.....	C-12

---

## FORMULARIO 15: INSCRIPCIÓN DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

---

Este programa es auspiciado por el Programa de Promotores *Vías de la Salud*, de la Iniciativa Latina de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery, Maryland.

**Si usted tiene alguna condición médica que le impida hacer ejercicios físicos, consulte con su médico antes de empezar una rutina de actividad física.**

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Nombres y edades de los niños que participarán en el programa:

1) \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

En qué ciudad vive: \_\_\_\_\_

Teléfono(s): \_\_\_\_\_

Nombre y teléfono de una persona que podemos contactar en caso de emergencia:

\_\_\_\_\_

Yo entiendo que:

- Asumo todos los riesgos posibles de participar en este programa.
- El Condado de Montgomery no asume ninguna responsabilidad por cualquier daño que pueda ocurrir por mi participación o por la participación de mis hijos.
- Debo consultar con mi médico antes de empezar una rutina de actividad física.
- Doy mi consentimiento para un tratamiento médico de emergencia, si es necesario.
- El Condado de Montgomery puede usar cualquier fotografía o video que se hace de este programa.
- Doy mi permiso para que mi(s) hijo(s) menor(es) de edad nombrado(s) arriba participe(n).
- Soy responsable por la supervisión de mis hijos que participan en el programa.
- Doy mi permiso para que el promotor de salud u otra persona de la *Iniciativa Latina de Salud* pueda contactarme durante y después de haber terminado las sesiones del programa.

Firma de la persona participante o de la madre o del padre en caso de menores de edad

\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

---

## FORMULARIO 16: MEMORIA DE UNA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA (CAMINATA)

---

I. Fecha \_\_\_\_\_ Lugar de la sesión \_\_\_\_\_

A. Nombres de lo promotores que condujeron la caminata

---

B. Número de participantes:

1. Adultos \_\_\_\_\_

2. Niños: \_\_\_\_\_

3. TOTAL: \_\_\_\_\_

II. Duración en minutos de la sesión de actividad física:

A. Calentamiento: \_\_\_\_\_

B. Estiramiento: \_\_\_\_\_

C. Caminar / Actividades: \_\_\_\_\_

D. Enfriamiento: \_\_\_\_\_

E. TOTAL: \_\_\_\_\_

III. Participantes

A. ¿Todos caminaron / participaron al ritmo e intensidad indicada? Sí \_\_\_ No \_\_\_

B. Situaciones por las que no pudieron caminar o participar a la intensidad indicada

1. Dolor de espalda

2. Calambres

3. Respiración difícil / asma

4. Otros \_\_\_\_\_

C. ¿Fue fácil el manejo y control del grupo, tanto de adultos como de niños? Si \_\_\_ No \_\_\_

D. Dificultades:

1. Falta de atención

2. Grupo disgregado

3. Mucho ruido alrededor

IV. Medio ambiente

A. Clima adecuado

B. Muy frío

C. Mucho calor

D. Hubo lluvia

E. Música adecuada

F. Caminaron en acera  o sendero

G. No se permitió caminar (sitio cerrado)

Comentarios Generales de las Promotoras:

---

---

## FORMULARIO 17: PRE-TEST PARA PERSONAS PARTICIPANTES (ADULTOS)

Fecha \_\_\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Nombres de los Promotores de Salud \_\_\_\_\_

1. No importa cuando fue la última vez que una persona hizo ejercicio. Una persona puede reiniciar su actividad física con la misma intensidad en la que paró.	Sí	No	No Sé
2. Para disfrutar de los beneficios de la actividad física, una persona tiene que sudar mucho y no puede sostener una conversación fácilmente.	Sí	No	No Sé
3. Beber agua durante la actividad física puede dañar al cuerpo.	Sí	No	No Sé
4. Uno de los beneficios de la actividad física es dar más energía a la personas.	Sí	No	No Sé
5. La actividad física hace bien solamente a los jóvenes.	Sí	No	No Sé
6. Las personas con alguna condición medica deben consultar con su medico antes de iniciar un programa de actividad física.	Sí	No	No Sé
7. Se debe aumentar gradualmente el tiempo y el esfuerzo durante una rutina de actividad física.	Sí	No	No Sé
8. Se recomienda hacer la actividad física diariamente.	Sí	No	No Sé
9. Actualmente yo hago algún tipo de actividad física o ejercicio.	Sí	No	No Sé
10. Actualmente, yo hago actividad física por lo menos 3 veces a la semana.	Sí	No	No Sé
11. La actividad física es parte de mi vida diaria.	Sí	No	No Sé
12. Actualmente, cada vez que hago actividad física, lo hago por 20 – 30 minutos.	Sí	No	No Sé
13. Antes de hacer actividad física, yo siempre hago calentamiento.	Sí	No	No Sé
14. Antes de hacer actividad física, yo siempre hago estiramiento.	Sí	No	No Sé
15. Al terminar la actividad física, yo siempre hago enfriamiento.	Sí	No	No Sé
16. Siempre bebo agua en abundancia antes, durante, y después de la actividad física.	Sí	No	No Sé
17. Siempre motivo a mis hijos y familiares a practicar la actividad física.	Sí	No	No Sé

¿Tiene algún comentario o pregunta?

---



---

¡GRACIAS!

---

**FORMULARIO 18:**  
**CUESTIONARIO PARA PADRES DE NIÑOS PARTICIPANTES**  
**DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL PROGRAMA DE**  
**PROMOTORES «VÍAS DE LA SALUD» (PRE-TEST)**

---

1. ¿Qué comentarios hace su niño acerca de la importancia de la actividad física?

---

---

---

2. ¿Ha observado si su niño hace actividad física? Si la respuesta es Sí, diga qué tipo de actividad.

---

---

---

3. ¿Ha observado si su niño come más de tres frutas al día? Si la respuesta es Sí, diga qué frutas.

---

---

---

4. ¿Ha observado si el niño toma agua por lo menos tres veces durante el día? Diga lo que ha observado.

---

---

---

5. Diga qué beneficios tendría su niño si participara en actividades físicas como caminar, jugar, etc.

---

---

---

6. ¿Cómo puede hacer usted para que su niño sea más activo durante la semana?

---

---

---

**¡GRACIAS!**



## FORMULARIO 19: INSTRUMENTO DE MEJORAMIENTO CONTINUO

Nombres de las Promotoras que Conducen la Caminata:

---

Lugar y Fecha de la Observación:

---

Actividad	A (Hizo bien)	B (Necesita mejorar)	Comentarios
<b>AL INICIO DE LA SESION DE ACTIVIDAD FISICA</b>			
Visten la camiseta del programa y llevan puesto su ID.			
Llevan el material necesario, frutas, hojas laminadas etc.			
Llegan puntualmente al evento.			
Pasan lista de los participantes.			
Explican claramente las instrucciones del día.			
Preguntan cómo les ha ido durante la semana («Chequeo») [no en la primera sesión].			
Demuestran las características positivas de un promotor de salud de actividad física (durante toda la sesión).			
<b>AL EFECTUAR LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FISICA</b>			
Siguen la rutina de Calentar-Estirar-Actividad-Enfriar.			
Demuestran con propiedad cada uno de los ejercicios de la hoja laminada.			
Utilizan las hojas laminadas de mensajes claves con propiedad.			
Utilizan un lenguaje sencillo con sus propias palabras.			
Brindan oportunidad al participante para hacer preguntas.			
Responden a las preguntas con confianza y honestidad con base en lo aprendido.			
Preguntan si existen dudas o inquietudes entre los participantes.			
Averiguan con las participantes cómo se sienten. Las animan y las observan para detectar problemas.			

Actividad	A (Hizo bien)	B (Necesita mejorar)	Comentarios
Demuestran dominio positivo del grupo.			
Comparten responsabilidades entre los integrantes del equipo			
Hacen las actividades físicas siguiendo las indicaciones recibidas en la capacitación.			
Saben cómo hacer la prueba de conversación.			
Aumentan la intensidad de la actividad física (más distancia, más tiempo, y / o más rápido) de acuerdo con la serie de la sesión.			
<b>AL TERMINAR LA SESIÓN DE ACTIVIDAD FISICA</b>			
Despiden amablemente al grupo.			
Recuerdan al grupo que traigan su botella llena de agua y que vengan puntuales a la próxima sesión .			
Escriben las memorias de la sesión inmediatamente después de terminar.			
Se ponen de acuerdo entre los integrantes del equipo para determinar el rol de cada una en la siguiente sesión.			

### Otras observaciones:

Medidas Tomadas: A  Reforzamiento B  Demostración

Sugerencias para el equipo:

---



---



---

Nombre y firma de la persona observadora:

---

Firma del promotor (es):

---



---



---



## FORMULARIO 20: POS-TEST PARA PERSONAS PARTICIPANTES (ADULTOS)

Fecha \_\_\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Nombres de los Promotores de Salud \_\_\_\_\_

1. No importa cuando fue la última vez que una persona hizo ejercicio. Una persona puede reiniciar su actividad física con la misma intensidad en la que paró.	Sí	No	No Sé
2. Para disfrutar de los beneficios de la actividad física, una persona tiene que sudar mucho y no puede sostener una conversación fácilmente.	Sí	No	No Sé
3. Beber agua durante la actividad física puede dañar al cuerpo.	Sí	No	No Sé
4. Uno de los beneficios de la actividad física es dar más energía a la personas.	Sí	No	No Sé
5. La actividad física hace bien solamente a los jóvenes.	Sí	No	No Sé
6. Las personas con alguna condición medica deben consultar con su medico antes de iniciar un programa de actividad física.	Sí	No	No Sé
7. Se debe aumentar gradualmente el tiempo y el esfuerzo durante una rutina de actividad física.	Sí	No	No Sé
8. Se recomienda hacer la actividad física diariamente.	Sí	No	No Sé
9. Actualmente yo hago algún tipo de actividad física o ejercicio.	Sí	No	No Sé
10. Actualmente, yo hago actividad física por lo menos 3 veces a la semana.	Sí	No	No Sé
11. La actividad física es parte de mi vida diaria.	Sí	No	No Sé
12. Actualmente, cada vez que hago actividad física, lo hago por 20 – 30 minutos.	Sí	No	No Sé
13. Antes de hacer actividad física, yo siempre hago calentamiento.	Sí	No	No Sé
14. Antes de hacer actividad física, yo siempre hago estiramiento.	Sí	No	No Sé
15. Al terminar la actividad física, yo siempre hago enfriamiento.	Sí	No	No Sé
16. Siempre bebo agua en abundancia antes, durante, y después de la actividad física.	Sí	No	No Sé
17. Siempre motivo a mis hijos y familiares a practicar la actividad física.	Sí	No	No Sé
18. ¿Usted hizo alguna actividad física aparte de las sesiones de actividad física?	Sí	No	No Sé
19. Yo recomendaría este programa a una amiga o pariente que quiera hacer actividad física.	Sí	No	No Sé
20. ¿Los promotores fueron amables y motivadoras?	Sí	No	No Sé
21. ¿El horario de las sesiones de actividad física fue conveniente?	Sí	No	No Sé
22. ¿El local de las sesiones de actividad física fue conveniente?	Sí	No	No Sé

---

23. En general, mi satisfacción con el programa de las caminatas es:

Mejor de lo que esperaba    Así como esperaba    Peor de lo que esperaba

24. ¿Ahora que terminaron las sesiones de actividad física, qué piensa hacer en cuanto a su actividad física?

---

---

---

---

25. ¿Tiene otros comentarios o sugerencias?

---

---

---

---

---

**¡GRACIAS!**



---

**FORMULARIO 21:  
CUESTIONARIO PARA PADRES DE NIÑOS QUE PARTICIPARON  
EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL PROGRAMA DE  
PROMOTORES VÍAS DE LA SALUD (POS-TEST)**

---

1. ¿Qué comentarios oyó de su niño acerca de las actividades físicas que hacía en el programa de los promotores de salud?

---

---

---

2. ¿Ha observado cambios en la cantidad de actividad física que realiza su niño desde que empezó a participar en el programa? Si la respuesta es Sí, diga qué cambios ha observado.

---

---

---

3. ¿Ha observado cambios en cuanto a la cantidad de frutas que come su niño desde que empezó el programa de actividad física? Si la respuesta es Sí, diga qué cambios ha observado.

---

---

---

4. ¿Ha observado si el niño toma más agua que de costumbre desde que empezó el programa de actividad física? Diga lo que ha observado.

---

---

---

5. Díganos qué beneficios observó en su niño por haber participado en el programa de actividad física.

---

---

6. ¿Cómo piensa continuar en su casa lo que el niño ha aprendido a hacer durante este tiempo que estuvo asistiendo a las sesiones de actividad física?

---

---

---

7. Yo recomendaría este programa a una amiga o pariente que quiera que su niño haga actividad física.



---

8. ¿Los promotores fueron amables y motivadoras?

9. ¿El horario de las sesiones de actividad física fue conveniente?

10. ¿El local de las sesiones de actividad física fue conveniente?

11. En general, mi satisfacción con el programa de actividad física para los niños es:

12. ¿Tiene otros comentarios o sugerencias?

---

---

---

**¡GRACIAS!**



---

## FORMULARIO 22: LLAMADA DE SEGUIMIENTO

---

Fecha de la llamada \_\_\_\_\_

Programa de Caminata en que participó: Fechas: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Promotores: \_\_\_\_\_

- Déle saludos, explique el propósito de la llamada, y pregunte: ¿Tiene unos minutos para contestar algunas preguntas?

1. ¿Después de haber participado en las sesiones de actividad física con los promotores, sigue usted haciendo alguna actividad física?

Sí  (Si la respuesta es sí, continúe con las preguntas)

No  (Si la respuesta es no, Pregunte: ¿Me puede decir por qué no? Escriba la razón aquí, y pase a la pregunta número 12—la última pregunta)

2. ¿Qué actividad (es)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Cuándo fue la última vez que hizo la actividad física?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Generalmente, ¿cuántas veces a la semana la hace?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Generalmente, ¿por cuánto tiempo la hace?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Cómo se siente usted por estar haciendo esta(s) actividad(es)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. ¿Hace calentamiento?

Sí  ¿Qué tipo? \_\_\_\_\_

No

8. ¿Hace estiramiento?

Sí  ¿Qué tipo? \_\_\_\_\_  
No

9. ¿Hace enfriamiento?

Sí  ¿Qué tipo? \_\_\_\_\_  
No

10. ¿Hace usted la actividad en compañía de alguna otra persona?

Sí  ¿Con quién? \_\_\_\_\_  
No

11. ¿Ha motivado a otras personas a hacer actividad física?

Sí  ¿A quiénes? \_\_\_\_\_  
¿Qué ha hecho para motivarles? \_\_\_\_\_  
No

12. ¿Tiene algún otro comentario sobre la actividad física o las sesiones en que participó?

---

---

---

¡MUCHAS GRACIAS!







Latino Health Initiative  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services  
8630 Fenton Street, 10th Floor  
Silver Spring, MD 20910  
Phone: 240-777-3221

For more information about the Latino Health Initiative,  
visit our website:  
<http://lhiinfo.org>

