ESE Hospital Departamental San Rafael

LINEA: Seguridad Nutricional

ESTRATEGIA: PESO SALUDABLE, NIÑOS FELICES

Nombre del profesional: Johana Jaramillo Zuleta

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 29/08/2025

Lugar de la capacitación: Sala de Conferencias ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller 1: Consecuencias Físicas, Mentales y Emocionales del Sobrepeso u Obesidad

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General:

Sensibilizar y capacitar a los padres de familia sobre las consecuencias físicas, emocionales y sociales del sobrepeso y la obesidad infantil, brindando herramientas prácticas para prevenir y manejar estos problemas en el hogar y comunidad.

Objetivos Específicos:

- Sensibilizar a los padres sobre las implicaciones del sobrepeso y la obesidad en la salud física, emocional y social de los niños.
- Promover la importancia de la alimentación saludable y el ejercicio físico en el hogar como factores clave para prevenir la obesidad infantil.
- Desarrollar la autoconciencia y la responsabilidad familiar en el cuidado de la salud de los niños.
- Facilitar a los padres estrategias para mejorar la autoestima de sus hijos y prevenir las repercusiones emocionales de la obesidad.
- Fomentar la participación activa de los padres en la implementación de hábitos saludables en el hogar.

3. CURSO DE VIDA

Este taller está dirigido a padres de familia de niños entre 4 y 12 años, que presentan sobrepeso, riesgo de sobrepeso u obesidad. Esta población vulnerable enfrenta grandes desafíos debido a factores sociales, económicos y culturales que dificultan el acceso a hábitos de vida saludables. Muchos padres no cuentan con la información adecuada para identificar y actuar ante los riesgos del sobrepeso infantil, ni conocen cómo sus hábitos alimenticios y el entorno familiar influyen en la salud de sus hijos. A través de este taller, se busca empoderar a los padres, proporcionándoles las

herramientas necesarias para mejorar los hábitos de alimentación y actividad física, así como para apoyar emocionalmente a sus hijos. Se enfatiza que el cambio debe ser gradual y en conjunto, involucrando tanto a los padres como a los niños en el proceso de mejora de los hábitos.
El taller tiene un enfoque preventivo y correctivo, buscando reducir los riesgos de salud que los niños pueden enfrentar debido al sobrepeso, y promoviendo un entorno familiar más saludable, lo cual es crucial para el desarrollo integral de los niños.

4. METODOLOGIA

La metodología aplicada será participativa y vivencial, centrada en el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades prácticas para que los padres puedan aplicar lo aprendido de manera inmediata en su entorno familiar. A través de este enfoque, se busca que los padres se conviertan en agentes de cambio dentro de su hogar, motivando a sus hijos a adoptar hábitos de vida saludables.

Fase 1: Introducción y Aplicación del Pretest:

Objetivo: Diagnosticar el nivel de conocimiento de los padres sobre los efectos del sobrepeso y la obesidad en los niños.

Actividad: Antes de iniciar el taller, los padres responderán un pretest diseñado para medir su comprensión sobre los problemas relacionados con la obesidad infantil, la alimentación saludable y la publicidad engañosa. El pretest incluirá preguntas como las siguientes:

1. Mencione 3 problemas físicos que causa la obesidad en los niños.
2. ¿Qué entiende por etiquetado nutricional?
3. ¿Qué ha escuchado sobre el término "Publicidad engañosa"?
4. Defina con sus propias palabras “alimentación saludable”.
5. Mencione 3 beneficios de la actividad física en niños.

Percepción de los padres después de la aplicación del pretest:

Una vez que se haya aplicado el pretest, los padres de familia se sienten comprometidos con el proceso de aprendizaje, pero algunos muestran incertidumbre sobre el tema. Muchos de ellos pueden no tener claridad sobre el etiquetado nutricional o la "publicidad engañosa" de productos dirigidos a los niños. Algunos padres revelan no tener conocimientos profundos sobre las consecuencias físicas de la obesidad infantil, como la diabetes, hipertensión o problemas articulares, a pesar de ser conscientes de que la obesidad puede traer problemas de salud. Este desconocimiento puede originarse en la falta de información disponible o en la normalización de ciertos hábitos poco saludables dentro de sus comunidades o familias.
Sin embargo, durante la aplicación de las preguntas, muchos padres se muestran sorprendidos al tomar conciencia de la gravedad de las consecuencias emocionales que los niños obesos enfrentan, como la baja autoestima, la ansiedad y el rechazo social. Algunos padres mencionan que no habían reflexionado sobre el impacto psicológico de la obesidad en sus hijos hasta el momento, lo que

resalta la importancia de abordar tanto la salud física como emocional en el tratamiento de este problema.
Al preguntarse sobre el etiquetado nutricional, varios padres se muestran confundidos sobre cómo interpretar la información en los empaques de alimentos, reconociendo que muchas veces no prestan atención a los detalles de los ingredientes y el valor calórico, lo que les lleva a cuestionar la educación alimentaria que han recibido hasta el momento.
En cuanto a la actividad física, la mayoría de los padres comprende la importancia del ejercicio, pero algunos mencionan que la falta de tiempo y recursos les dificulta fomentar la actividad física en sus hijos de manera constante. Sin embargo, varios padres se sienten motivados al aprender sobre formas simples y divertidas de incorporar la actividad física en la vida diaria de sus hijos, especialmente en actividades recreativas que involucran a toda la familia.
Después de la aplicación del pretest, la narrativa de los padres refleja una conciencia creciente sobre la importancia de su rol en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil. Algunos reconocen que, aunque habían notado el aumento de peso en sus hijos, no habían conectado todos los puntos en cuanto a cómo sus hábitos alimenticios y de actividad física influían en esta situación. Este momento de reflexión genera una apertura hacia los cambios y una disposición positiva hacia la participación en el taller.

Fase 2: Socialización Teórica y Discusión Grupal.

Objetivo: Presentar y discutir las consecuencias físicas, emocionales y sociales del sobrepeso y la obesidad infantil.
Actividad: Se dará una presentación teórica sobre las principales consecuencias de la obesidad infantil en tres áreas clave:

1. Consecuencias Físicas: Enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, problemas articulares, entre otras.
2. Consecuencias Mentales y Emocionales: Baja autoestima, depresión, ansiedad, y problemas de socialización.
3. Consecuencias Sociales: Estigmatización, acoso escolar, dificultades en la interacción con otros niños.
4.

Durante la presentación, los padres participarán activamente, realizando preguntas, comentarios y compartiendo experiencias. Este enfoque participativo permite que los padres integren la teoría con ejemplos de su vida diaria.

Fase 3: Estrategias Preventivas y Herramientas Prácticas

Objetivo: Brindar a los padres herramientas para prevenir y manejar el sobrepeso y la obesidad en sus hijos.
Actividad: Se trabajarán estrategias para mejorar la alimentación saludable y la actividad física en el hogar, incluyendo:

Lectura de Etiquetas Nutricionales: Enseñar a los padres a identificar productos saludables y a evitar los que contienen ingredientes perjudiciales.
Incorporación de la Actividad Física: Propuestas de actividades recreativas y juegos físicos que pueden hacer en familia para fomentar el ejercicio.
Apoyo Emocional y Estímulo de la Autoestima: Cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a tener una autoestima positiva y cómo afrontar las consecuencias emocionales de la obesidad, como el bullying o la exclusión social.

Fase 4: Plan de Acción Familiar.

Objetivo: Crear un plan de acción que los padres puedan implementar en sus hogares.

Actividad: Los padres diseñarán un plan de acción familiar que incluirá cambios específicos en la alimentación y la actividad física, así como estrategias de apoyo emocional para sus hijos. El plan será revisado por los facilitadores para asegurarse de que sea realista y aplicable en su contexto.

Fase 5: Cierre y Evaluación del Taller.

Objetivo: Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos y evaluar la efectividad del taller.
Actividad: Al final del taller, los padres compartirán lo aprendido y discutirán cómo planean implementar los cambios en sus hogares. Se entregará una encuesta de satisfacción para evaluar el impacto del taller y recibir retroalimentación de los participantes.



Johana Jaramillo Zuleta
Psicóloga Ejecutora de PIC