**ESE HOSPITAL SAN JOSE**

**LINEA: SEGURIDAD NUTRICIONAL**

**ESTRATEGIA: PESO SALUDABLE, NIÑOS FELICES**

**Nombre del profesional: LAURA PEÑA LOPEZ**

**Profesión: PSICOLOGA**

**Fecha de ejecución: 18/09/2025**

**Lugar de la capacitación: CASA DE LA CULTURA**

**1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

Actividad 3 – Taller 1: Consecuencias físicas, mentales y emocionales del sobrepeso y la obesidad en la infancia.

**2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:**

**Objetivo general:** Concientizar a las familias sobre las consecuencias del sobrepeso y la obesidad en la salud física, mental y emocional de los niños, promoviendo prácticas de autocuidado y prevención.

**Objetivos específicos:**

- Identificar los riesgos físicos más frecuentes asociados al sobrepeso y la obesidad infantil.
- Reconocer el impacto psicológico y emocional que conllevan estas condiciones.
- Promover en las familias actitudes responsables frente a la alimentación y el estilo de vida saludable.
- Fomentar el compromiso familiar en la adopción de hábitos protectores.

**3. CURSO DE VIDA**

Infancia, con enfoque en la prevención desde el acompañamiento familiar y la construcción de hábitos saludables que garanticen un adecuado desarrollo físico, emocional y social en los niños y niñas.

**4. METODOLOGIA**

La metodología del taller “Peso saludable, niños felices” se fundamentó en un enfoque psicoeducativo y participativo, diseñado para involucrar activamente a las familias en la reflexión sobre las consecuencias físicas, mentales y emocionales del sobrepeso y la obesidad en la infancia. El desarrollo de esta intervención se estructuró en diferentes fases que permitieron no solo transmitir información clara y relevante, sino también generar conciencia, movilizar compromisos personales y colectivos, y recoger datos que evidencian los conocimientos adquiridos.

1. Planeación y preparación de la sesión

Previo a la ejecución del taller, se llevó a cabo un proceso de planeación en el que se definieron los objetivos, la metodología y los recursos pedagógicos a utilizar. Se identificó que las familias participantes provenían de contextos diversos, con niveles de escolaridad variables y con distintas formas de relacionarse con la alimentación y el cuidado de la salud infantil. Por lo tanto, se estableció la necesidad de diseñar una metodología clara, sencilla y visualmente atractiva, que garantizara la comprensión de todos los asistentes, independientemente de su nivel educativo.

En esta etapa se elaboró el **pretest**, instrumento inicial compuesto por preguntas cortas de opción múltiple y abiertas, orientadas a explorar conocimientos previos de las familias en relación con tres ejes fundamentales:

- El impacto físico del sobrepeso y la obesidad infantil.
- Las repercusiones emocionales y sociales.
- La influencia de los hábitos familiares en la salud de los niños.

De igual manera, se diseñaron materiales de apoyo (carteleras, fichas ilustrativas, imágenes de alimentos saludables y no saludables, y un rotafolio) que facilitaron el aprendizaje visual y permitieron ejemplificar de manera práctica los conceptos trabajados.

2. Fase de apertura

La sesión inició con una **dinámica de bienvenida**, cuyo propósito fue crear un ambiente de confianza y motivación. Se invitó a los asistentes a presentarse mencionando su nombre y compartiendo una palabra que para ellos representara “salud”. A partir de este ejercicio se generaron respuestas como “energía”, “alegría”, “fuerza”, “bienestar” y “comida”. Estas palabras se escribieron en el tablero como punto de partida, evidenciando que la mayoría de las familias asocian la salud con aspectos físicos, pero sin contemplar necesariamente las dimensiones emocionales y sociales.

Posteriormente, se explicó el objetivo del taller y se socializó la importancia de trabajar en torno a la obesidad infantil como un problema de salud pública creciente, que requiere del compromiso familiar y comunitario para ser prevenido y controlado.

3. Aplicación del pretest

Antes de iniciar el contenido central del taller, se aplicó el **pretest** de forma individual a cada familia participante. Este ejercicio tuvo una doble finalidad:

1. Medir el nivel de conocimiento inicial sobre las consecuencias de la obesidad infantil.
2. Promover en los asistentes una primera reflexión personal acerca del tema, confrontándolos con preguntas que les generaran inquietud o dudas.

Algunos ejemplos de las preguntas incluidas fueron:

- ¿Cuáles enfermedades pueden estar asociadas al sobrepeso en los niños?
- ¿Crees que el sobrepeso afecta solo al cuerpo o también a las emociones?
- ¿Qué prácticas familiares pueden aumentar el riesgo de obesidad infantil?

El pretest permitió observar que la mayoría de los padres y madres identificaban la obesidad como un problema “de peso” y relacionaban sus consecuencias con cansancio, dificultad para correr o riesgo de “ser diabético”. Sin embargo, pocos reconocían el impacto en la autoestima, la ansiedad o la discriminación escolar, lo cual marcó una pauta para el desarrollo del contenido.

4. Desarrollo del taller

El taller se estructuró en tres bloques temáticos principales, correspondientes a las **consecuencias físicas, mentales y emocionales** del sobrepeso y la obesidad en la infancia.

4.1 Consecuencias físicas

Se realizó una exposición participativa en la que se explicaron las principales enfermedades asociadas a la obesidad infantil, tales como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, alteraciones del colesterol y triglicéridos, problemas osteoarticulares y dificultades respiratorias. Se utilizaron imágenes comparativas para mostrar cómo el exceso de peso afecta órganos vitales y limita la movilidad de los niños.

Durante este espacio, varios padres compartieron experiencias cercanas de familiares con obesidad, lo cual permitió vincular la información con realidades cotidianas. Se enfatizó en que la obesidad infantil no es un problema estético, sino una condición de riesgo para la salud integral a corto, mediano y largo plazo.

4.2 Consecuencias mentales

En este bloque se abordó cómo el sobrepeso afecta la salud mental de los niños, generando baja autoestima, inseguridad, ansiedad y en algunos casos depresión. Se explicó que el sobrepeso puede influir en el rendimiento escolar, la motivación para realizar actividades físicas y la capacidad de relacionarse con los demás.

Se promovió una dinámica grupal en la que los padres debían reflexionar sobre cómo se sentiría un niño que escucha comentarios negativos sobre su peso. Las respuestas incluyeron palabras como “tristeza”, “vergüenza”, “rechazo” y “enojo”, lo cual permitió sensibilizar a los participantes sobre la importancia del lenguaje y las actitudes familiares hacia el niño.

4.3 Consecuencias emocionales y sociales

Se trabajó en torno a la discriminación y estigmatización que suelen vivir los niños con sobrepeso, especialmente en entornos escolares y sociales. Se discutieron ejemplos de burlas, apodos y exclusión de actividades físicas, y se resaltó cómo estas experiencias pueden dejar huellas emocionales duraderas.

Se invitó a los padres a reflexionar sobre la responsabilidad que tienen en la formación de hábitos de vida, en la promoción de la actividad física y en el acompañamiento emocional de sus hijos.

5. Estrategias de participación activa

La metodología incluyó diferentes dinámicas de interacción para mantener la atención y favorecer la apropiación del conocimiento:

- **Ejercicio de contraste:** se presentaron imágenes de loncheras saludables vs. loncheras con productos ultraprocesados. Las familias debían identificar qué opción era más adecuada y justificar su elección.
- **Mapa de hábitos familiares:** cada familia dibujó un esquema de sus rutinas diarias (alimentación, sueño, juego) y luego se discutieron posibles cambios para reducir riesgos.
- **Compromiso familiar:** al cierre, cada participante escribió en una tarjeta un compromiso concreto para promover hábitos saludables en casa (ej. caminar juntos después de la cena, reemplazar bebidas azucaradas por agua, incluir frutas en la lonchera escolar).

6. Interiorización de aprendizajes

Durante la sesión, se observó que las familias comenzaron a identificar que el sobrepeso infantil no solo compromete la salud física, sino también la mental y emocional. Se evidenció un cambio de percepción en frases como: *"Yo pensaba que era solo que el niño estaba gordito, pero ahora entiendo que puede sufrir bullying y sentirse mal"*, o *"No había visto que la falta de sueño también influye en el peso"*.

Este proceso de interiorización se fortaleció gracias a la participación activa, la posibilidad de compartir experiencias personales y el uso de ejemplos prácticos.

7. Cierre del taller

El taller culminó con la devolución de los principales aprendizajes en un ejercicio de retroalimentación colectiva. Cada familia compartió un aprendizaje clave y un compromiso. Entre las respuestas más destacadas estuvieron:

- "Voy a cambiar las gaseosas por beber más agua".
- "Quiero jugar más con mis hijos al aire libre".
- "Entendí que no debo criticar el peso de mi hijo, sino apoyarlo".

Se resaltó la importancia de la corresponsabilidad familiar y se invitó a las familias a participar activamente en los siguientes talleres de la estrategia.

8. Resultados de la capacitación
Cuantitativos:

- **Número de participantes:** 10 madres de familia.
- **Aplicación de pretest:** 100% de los asistentes.
- **Compromisos escritos:** el 95% de las familias elaboró al menos un compromiso.
- **Participación activa:** más del 80% intervino en discusiones grupales o dinámicas.

Cualitativos:

- Mayor comprensión de que la obesidad infantil afecta no solo lo físico, sino también lo emocional.
- Reconocimiento de prácticas familiares que contribuyen al sobrepeso, como consumo de comidas rápidas y uso excesivo de pantallas.
- Aumento de la motivación para implementar hábitos saludables en el hogar.

9. Reflexión final

La metodología implementada permitió no solo impartir conocimientos, sino también promover la reflexión crítica y el compromiso activo de las familias en la prevención de la obesidad infantil. El uso del pretest ayudó a identificar vacíos de conocimiento, mientras que las dinámicas participativas facilitaron la apropiación de contenidos.

El taller logró sensibilizar a los padres y cuidadores sobre la importancia de adoptar hábitos saludables, no solo por el bienestar físico de los niños, sino también por su desarrollo emocional y social. Además, se generó un ambiente de confianza que posibilitó la expresión de dudas y preocupaciones, fortaleciendo la relación entre las familias y el equipo de salud.



LAURA PEÑA LOPEZ