

# 1

## Elección del bienestar y de una alimentación saludable

### Notas del facilitador

#### Puntos principales del aprendizaje y revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión:

Ésta es la primera sesión. Cada sesión, excepto ésta, comenzará con una revisión de los Principales puntos del aprendizaje de la última sesión.

#### Nota



Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades.

#### Recuerde

Puede consultar la “*Lista de control de la comunicación del facilitador*”, plastificada en ambos lados, como un recordatorio de las sugerencias importantes del facilitador cuando utilice los materiales de Soluciones para el bienestar.

#### Sugerencias para esta sesión

1. Ésta es la primera sesión de *Soluciones para el bienestar, Elección del bienestar: alimentación saludable*. Haga que el ambiente sea atractivo y acogedor, y tenga todos los materiales listos para que los participantes puedan utilizarlos durante la sesión. Puede tener una carpeta para que cada participante guarde sus manuales. Guarde las carpetas para que los participantes las tengan en cada sesión. (Nota: Los participantes llevarán a su hogar algunos manuales, como el *Rastreador de comidas y bebidas diarias*.)
2. En esta sesión, hay una sesión interactiva cuando los participantes del grupo leen en voz alta la Historia de Matthew. Indique a los participantes que se turnen para leer la historia al grupo. Solicite a cada participante que lea un par de oraciones o un párrafo breve y dedique tiempo a procesar la información, cuando sea adecuado. Comuníqueles a los participantes que está bien “pasar” si no desean leer en voz alta (si alguien decidió pasar, después de la sesión intente averiguar por qué). Al finalizar la Historia de Matthew, puede pedir a uno de los participantes que escriba las respuestas del grupo en la pizarra o rotafolio. Recuerde utilizar muchos tipos de modalidades de aprendizaje (escribir, leer, hablar y hacer), ya que cada participante tiene su propia forma de aprender.

3. Antes de que comience la sesión, puede escribir en la pizarra o rotafolio los tres puntos para la introducción del tema:
  - a. nombre;
  - b. una razón por la que asiste a este grupo o sesión;y la pregunta;
  - c. ¿Cuál es la decisión más saludable con respecto a la comida o la bebida que ha tomado ayer?

#### Sugerencias generales

Pregunte a los participantes sobre sus objetivos y valores personales. Es importante tener en cuenta los objetivos y valores personales de cada participante cuando se asiste e inspira a otros para que opten por una salud óptima y realicen cambios para tener un estilo de vida más saludable. Pregúntese: “¿Cómo el hecho de trabajar sobre el tema en la sesión se adapta a la ayuda que se le brinda a cada persona para alcanzar sus objetivos?”. Todos tenemos nuestras razones personales para cambiar, y nuestros objetivos pueden variar a través del tiempo. Crear un vínculo entre un objetivo de la persona y una nueva conducta puede motivar a una persona a que cambie. Por ejemplo, si la persona tiene como objetivo vivir independientemente, pero tiene dificultades para pagar un lugar para vivir, el dinero que gasta en cigarrillos puede interferir en el logro de su objetivo.

Podrá ver referencias para los manuales, *MyPyramid*, *la etiqueta con información nutricional* y el *Rastreador de comidas y bebidas diarias* en el libro de ejercicios. Encontrará todos estos manuales en las últimas páginas del libro de ejercicios porque se harán copias frecuentemente.

## Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

*“¡Bienvenidos a nuestra primera sesión! Vamos a recorrer la sala. Cada vez que yo me encuentre con una persona, esa persona deberá presentarse y dar una razón por la que vino a esta sesión. Si quiere, responda a esta pregunta: ¿Cuál es la elección de comida y bebida más saludable que ha hecho ayer?”.*

(Puede ser muy útil que el facilitador comience hablando de alguna decisión sobre una comida o bebida que haya tomado. Escuche y responda a los comentarios de los participantes. Puede hacer una lista de las respuestas en la pizarra o el rotafolio a medida que cada participante se presenta).

*“¿Cambiaría algo de las elecciones de comida o bebida que hizo ayer?”.*

(Puede dar su respuesta antes de que los participantes den sus ideas.)

*“Hoy vamos a comenzar nuestro nuevo grupo y estamos usando el libro de ejercicios Elección del bienestar: alimentación saludable. Durante esta sesión, obtendrá información y un manual para aumentar su concientización sobre algunas de las opciones que usted elige relacionadas con la salud”.*

### Respuesta clave de la evaluación del tema

1. D      2. A      3. A      4. C

I – introducción del tema  
R – relevancia de la participación  
I – identificación de objetivos  
M – materiales para las sesiones  
M – motivación para el uso

## Evaluación del tema



Marque una:  Previa  Posterior

Su puntaje:  
+ \_\_\_\_\_ de 4

### Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: \_\_\_\_\_

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

### 1. Vivir un estilo de vida más saludable puede:

- A. Ayudar a todos a evitar cualquier problema de salud.
- B. Ayudar a todos a alcanzar y mantener el peso corporal perfecto en sólo 2 semanas.
- C. Ayudar a las personas a sentirse mejor, pero no sirve para prevenir ningún problema de salud.
- D. Ayudar a mejorar el bienestar general de la persona.

### 2. Aumentar nuestra concientización sobre qué comemos y cómo comemos nos puede ayudar a hacer elecciones de comida y bebida más saludables.

- A. Verdadero      B. Falso

### 3. El incorporarme a esta sesión significa que ya he tomado una decisión para hacer mejores elecciones de salud y bienestar.

- A. Verdadero      B. Falso

### 4. Para tener éxito al realizar cambios saludables en mis hábitos de alimentación y de bebida, necesito:

- A. Hacer todos los cambios de una sola vez.
- B. Elegir los 4 cambios más importantes y realizarlos en primer lugar.
- C. Dar pequeños pasos que se puedan sumar para lograr grandes cambios.
- D. Posponer los cambios hasta que llegue el momento perfecto.

## Evaluación del tema



### 5. Confío en que sé cómo comer de manera saludable y controlar mi bienestar.

Totalmente en desacuerdo     En desacuerdo     Ni de acuerdo ni en desacuerdo     De acuerdo     Totalmente de acuerdo     Inseguro

### 6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo     En desacuerdo     Ni de acuerdo ni en desacuerdo     De acuerdo     Totalmente de acuerdo

Al **final** de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

### 7. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo     En desacuerdo     Ni de acuerdo ni en desacuerdo     De acuerdo     Totalmente de acuerdo

### 8. Lo que me gustó de esta sesión: \_\_\_\_\_

---

---

---

### 9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Elección del bienestar y de una alimentación saludable

## Objetivos para esta sesión

1. Identificar al menos 1 beneficio para la salud de hacer elecciones de comida y bebida más saludables y vivir un estilo de vida saludable.
2. Comprender que dando pequeños pasos se pueden lograr grandes cambios.

Qué comemos y cómo elegimos comer afectan nuestra salud. Las personas deben esforzarse para hacer elecciones de comida y bebida, por varias razones. Las personas con enfermedades mentales deben esforzarse incluso más debido a los síntomas, los temas relacionados con el estilo de vida y los efectos secundarios de los medicamentos. Sin embargo, es posible superar estos desafíos. Este libro de ejercicios ha sido diseñado para ayudar y alentar a las personas con enfermedades mentales a hacer elecciones de comida y bebida más saludables. Además, observaremos otros temas que afectan la salud, tales como el estrés y la actividad física. Al abrir este libro de ejercicios, usted está tomando un paso importante para hacer elecciones más saludables.



## Responda a la siguiente declaración:

Confío en que sé cómo comer de manera saludable y controlar mi bienestar.

- |                          |                          |                                |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo            | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo               | Totalmente de acuerdo    |

Un estilo de vida saludable ayuda a prevenir los problemas de salud, alcanzar y mantener un peso más saludable y sentirse mejor. A medida que realiza las sesiones de este libro de ejercicios, aprenderá sobre la gran cantidad de elecciones que hace cada día relacionadas con la salud y el bienestar.

### Punto principal del aprendizaje N.º 1

**Un estilo de vida saludable puede ayudarlo a mejorar su bienestar general.**

## Elección del bienestar y de una alimentación saludable

(continuación)

Los objetivos del libro de ejercicios Elección del bienestar y de una alimentación saludable son:

1. Enseñar y alentar a las personas con enfermedades mentales a hacer elecciones de comida, bebida y estilo de vida más saludables.
2. Aprender sobre los factores de riesgo, tales como el aumento excesivo de peso y la inactividad física, los cuales se suman a los problemas de salud en las personas con enfermedades mentales.
3. Alentar el uso del método de “pequeños pasos saludables” para alcanzar los objetivos de salud y bienestar personales.
4. Alentar el uso de las Guías de dietas para estadounidenses, el Sistema de guía alimentaria MyPyramid y otras herramientas que pueden ayudar a las personas a hacer mejores elecciones de comida, bebida y actividades.
5. Alentar un proceso de toma de decisiones conjuntas entre los participantes del programa y los miembros de su equipo de salud para ayudar a los participantes a alcanzar los objetivos de salud y bienestar.
6. Aumentar el uso de los recursos y apoyos comunitarios, incluidos los familiares y amigos, para alcanzar y mantener una buena salud.



¿Puede identificar algún objetivo que tenga para mejorar su salud y bienestar?

---

---

---

Este libro de ejercicios le dará la oportunidad de aprender más sobre las elecciones de comida y bebida que usted hace, y le daremos herramientas para ayudarlo con estas elecciones.

Hoy vamos a leer la “Historia de Matthew”. Matthew no siempre piensa bien antes de hacer una elección de comida o bebida. Mientras leemos esta historia juntos, escriba o haga un círculo en su página cuando piense que Matthew no está haciendo las mejores elecciones de comida y bebida. Todos pueden compartir algunas de sus respuestas cuando termine la historia.

## Elección del bienestar y de una alimentación saludable

(continuación)

**Historia de Matthew:** Una mañana Matthew tenía ganas de ponerse su pantalón de jean preferido. Recordó que lo había sentido muy ajustado el día anterior, entonces se puso su pantalón de gimnasia de tela elástica. Se sirvió una taza de café, puso dos cucharadas de azúcar, tomó un sorbo y le agregó otra cucharada de azúcar. Vio que su madre había ido a la panadería y sacó dos de sus rosquillas preferidas para el desayuno. Las rosquillas siempre saben bien con leche, entonces se sirvió un vaso de leche entera.

Cuando iba hacia la puerta para tomar un autobús e ir al trabajo, Matthew decidió tomar otra rosquilla para comer en el camino. Luego estuvo sentado frente a su escritorio atendiendo teléfonos casi todo el día. Durante su descanso, buscó su refresco preferido en la máquina expendedora y sacó 3 chocolates del frasco de dulces de Sally cuando regresaba a su escritorio.

A la hora del almuerzo, fue a su restaurante preferido de comidas rápidas de enfrente. La cajera le preguntó: “¿Le gustaría agrandar su almuerzo a un supertamaño por veinticinco centavos?”. Matthew respondió “sí” y pensó “¡Qué barato!”. Cuando llegó del trabajo, se dio cuenta de que justo estaba por comenzar su programa de televisión preferido. Vio un comercial de papas fritas que le recordó la bolsa de papas que tenía guardada en la despensa. En ese momento, su elección fue buscarlas y comer algunas. Cuando terminó el programa, su mamá entró para avisarle que la cena estaba lista y que le había preparado su pastel preferido de postre. En realidad Matthew no tenía hambre, pero se le hizo agua la boca al pensar en el pastel de manzana casero de su mamá. Se preguntó si habría quedado algo de helado de vainilla para ponerle encima.

Tómese unos minutos y cuéntenos qué piensa de las elecciones de comida y bebida poco saludables que hizo Matthew.



## Elección del bienestar y de una alimentación saludable (continuación)



**Observe la lista de los refrigerios de Matthew y responda a esta declaración.**

Considero que Matthew toma notas rápidas de lo que come durante el día.

- |                             |                          |                                   |                          |                          |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en<br>desacuerdo | En desacuerdo            | Ni de acuerdo ni<br>en desacuerdo | De acuerdo               | Totalmente<br>de acuerdo |

La elección del bienestar y de una alimentación saludable no tiene que ser difícil, especialmente si comienza con pequeños pasos. A través de este programa aprenderá sobre los pequeños pasos saludables que puede utilizar cada día.

**Punto principal del aprendizaje N.º 2**

**Los pequeños pasos se  
pueden sumar para lograr  
grandes cambios.**

## Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

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

¡Tome un “Pequeño paso saludable” para asegurarse el éxito!

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará desde ahora hasta la próxima sesión? Elija un paso saludable de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Leeré mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a \_\_\_\_\_ que lo lea y lo comente conmigo.
- 3. PRACTICAR.** Pensaré en las diferentes elecciones de alimentos y bebidas que hago durante una comida. Identificaré una elección saludable que hice y otra opción que podría cambiar.
- 4. OTRO** (Elija su propio paso saludable.):  
\_\_\_\_\_

Si queda tiempo antes del final de la sesión, puede hablar sobre sus objetivos de práctica personal. ¿De qué manera **recordará** y **cumplirá** su objetivo en la próxima sesión?