

# SESIÓN 13

*Repaso y graduación*



## IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Repasar las doce sesiones.
- Compartir los logros y experiencias de los y las participantes durante el programa.
- Graduación.

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Repasarán la información aprendida durante las sesiones de la 1 a la 12 por medio de juegos y actividades.
- Recibirán un reconocimiento por los esfuerzos y los resultados que han logrado.

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de Meta → Salud y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Juego de lotería de tu Manual para Promotoras y Promotores de Meta → Salud (se encuentra al final de esta sesión).
- Plumas, sobres y timbres de correo.
- Diploma de graduación.
- Comida para compartir.
- Un pequeño regalo para cada uno/a de los y las participantes (opcional).

## Esquema de la sesión y actividades



### Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Acerca de esta sesión.



### La sesión en acción

1. Repaso de las sesiones anteriores. Juego de la lotería.
2. Repaso y discusión de las metas semanales.
3. Una carta para mí.



### Reconocimiento por haber completado el programa *Meta → Salud*



### Evaluación del grupo



### Comida para compartir



### Cierre de la sesión



## Introducción de la sesión

### 1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los y las participantes que llegan a la sesión.

### 2. Acerca de esta sesión

#### **Menciona:**

“Durante esta sesión repasaremos la información que aprendimos en las sesiones de la 1 a la 12 mediante el juego de la lotería. A todos y todas, muchas gracias por haber participado en las sesiones. Los y las felicitamos por haberse esforzado en aprender cómo disminuir la probabilidad de que ustedes y sus familias lleguen a tener enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y depresión”.



00:02:00



## La sesión en acción

### 1. *Dinámica grupal*: Repaso de las sesiones anteriores. Juego de la lotería



**Objetivo:** Repasar el contenido de las sesiones anteriores de una manera divertida.

**Tiempo:** 33 minutos.

#### **Menciona:**

“Para repasar la información que vimos a lo largo de estas trece semanas, vamos a jugar a la lotería. ¿Quién recuerda cómo se juega la lotería?”.

#### **Instrucciones:**

1. Para esta actividad necesitarás el juego de lotería que viene en tu Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* (al final de esta sesión).
2. Saca copia a las hojas que contienen las cartas para el/la promotor/a y los cartones para participantes. Recórtalas y pégalas en una cartulina para que queden más firmes y recórtalas de nuevo. Te quedarán diez cartones para los y las participantes, además del juego de cartas que tú utilizarás. Si no son suficientes los cartones, haz pequeños equipos para que todos y todas puedan jugar.
3. No olvides llevar frijolitos o pedacitos de papel para dar a los participantes.



#### **Pregunta:**

¿Hay algún otro aprendizaje que podamos compartir con nuestros compañeros y compañeras?



00:35:00

## 2. Actividad en equipos: Repaso y discusión de las metas semanales



**Objetivo:** Reflexionar acerca de la necesidad de aprender a fijar metas específicas, realizables y medibles que nos ayuden a establecer nuevos hábitos que promuevan la salud.

**Tiempo:** 20 minutos.

### Menciona:

“Durante el curso de este programa, nos hemos propuesto cumplir varias metas. Quiero que leamos en equipo nuestras metas y reflexionemos acerca de por qué las propusimos, cómo le hicimos para cumplirlas, y cuáles fueron los retos más grandes que enfrentamos”.

### Instrucciones:

1. Pide a los y las participantes que hagan equipos de 4 ó 5 personas.
2. Pide que cada participante comparta sus metas más importantes con su equipo, discutiendo lo siguiente:
  - a. ¿Cuál fue la meta más fácil? ¿Por qué?
  - b. ¿Cuál fue la meta más difícil? ¿Por qué?
  - c. ¿Cuáles fueron los obstáculos para lograr mis metas? ¿Qué puedo hacer para superarlos?
3. Anima a los equipos a que se aplaudan por las metas que lograron y a que compartan estrategias para lograr las metas que no se hayan podido cumplir.

### Menciona:

“Espero que ustedes hayan tenido éxito con sus metas. Recuerden que cuesta tiempo acostumbrarse y acostumbrar a la familia a un cambio de hábito. Conserve su Cuaderno de Trabajo. Lean y repasen su autodiagnóstico con regularidad. Recuerden las razones por las que ustedes se pusieron sus metas. El motivo número

uno es la salud. Su autodiagnóstico les ayudará a fijarse nuevas metas y a recordar que podemos seguir aplicando lo que aprendimos en estas sesiones para proteger la salud”.



00:55:00

### 3. *Dinámica grupal: Una carta para mí*



**Objetivo:** Promover que los y las participantes sigan proponiéndose metas saludables después de finalizar el programa.

**Tiempo:** 15 minutos.



**Nota:** Antes de la sesión, consigue un sobre con timbres y una pluma para cada uno/a de los y las participantes. Si tienes participantes que no escriben bien, pídeles que te den la información para que puedas escribirla por ellos/as.



**Vayan a la página 147 del Cuaderno de Trabajo “Una carta para mí”**

#### Instrucciones:

1. Entrega a cada uno/a de los y las participantes una pluma y un sobre con timbres.
2. Pide a los y las participantes que anoten los cambios saludables que seguirán tratando de adoptar hasta que se conviertan en un hábito.
3. Diles que desprendan la página, escriban su nombre y dirección en el sobre, y que pongan dentro la carta. Recoge los sobres.
4. Dentro de tres meses, enviarás las cartas a las y los participantes para motivarles a que sigan adoptando cambios saludables en su estilo de vida.

### **Menciona:**

“Dentro de unos tres meses les mandaremos a cada uno/a su carta. Esta carta nos ayudará a recordar que debemos seguir aplicando lo que aprendimos en estas sesiones para proteger nuestra salud”.



01:10:00





## Reconocimiento por haber completado el programa *Meta* → *Salud*

**Tiempo:** 15 minutos.



**Nota:** Prepara los reconocimientos antes de la sesión. Puedes encontrar una muestra al final de esta sesión.

### **Menciona:**

“Ahora me gustaría entregarles a cada uno/a un certificado en honor de los esfuerzos que han realizado y de los resultados que han logrado”.

- **Llama** a cada uno/a de los y las participantes por su nombre y entrégale el certificado de reconocimiento.



### **Pregunta:**

“¿Les gustaría a alguna o alguno de ustedes contar alguna experiencia sobre la reacción de la familia ante las actividades emprendidas para cumplir con sus metas?”



01:25:00



## Evaluación del grupo

**Tiempo:** 10 minutos.

### Menciona:

“Ahora me gustaría que me dijeran lo que les gustó y lo que se puede mejorar del programa. Les pido que digan sus respuestas con toda confianza. Siéntanse libres de hacer sugerencias, porque esto nos ayuda a mejorar”.



**Nota:** Asegúrate que alguien va a escribir las respuestas de cada pregunta. Estas respuestas son importantes porque se pueden utilizar para cambiar y mejorar el programa.



### Pregunta:

1. “¿Qué fue lo más útil del programa?”
2. “¿Qué no fue útil?”
3. “¿Qué les gustó del programa?”
4. “¿Qué no les gustó del programa?”
5. “¿Qué piensan ustedes de los grupos de actividad física? ¿Les gustó o no les gustó? ¿Por qué? ¿Continuarán caminando?”

### Menciona:

“Agradezco mucho sus comentarios, serán muy útiles. ¡Gracias!”



01:35:00



## Comida para compartir

**Tiempo:** 25 minutos.

### Menciona:

“Ha llegado el momento de la comida. Por favor, pongan lo que hayan traído sobre la mesa. Empecemos a celebrar”.



## Cierre de la sesión

### Menciona:

“Gracias por su asistencia y por el esfuerzo que pusieron para completar el programa. Muchas felicidades a todos y todas, y espero que continúen logrando sus metas para tener una mejor salud”.



**Nota:** Felicidades por el compromiso que has mostrado con promover la salud de tu comunidad.

La autoevaluación que has hecho de cada sesión te ayudará a identificar elementos que se pueden modificar para fortalecer la intervención. También toma en cuenta la crítica constructiva que hicieron los y las participantes. Te ayudará no sólo a mejorar cada vez más la implementación del programa, sino también a reforzar tu desempeño como promotor/a.

¡Enhorabuena!



# Lotería de la salud:

*Repaso de Meta → Salud*



## Cartas para promotoras/es - I

(Saca fotocopia y recorta)

Protege tu corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.

La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.

Mantente activa/o. Camina con tu familia o un amigo.

Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta.

Hipertensión quiere decir presión arterial alta.

Usa hierbas y especias en lugar de sal.

Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón.

Con el sobrepeso aumenta el riesgo de tener colesterol alto en la sangre.

Para perder peso, come porciones más pequeñas y mantente más activo/a.

Una porción de verduras cocinadas es igual a ½ taza.

Come más verduras todos los días. Come una ensalada para el almuerzo.

Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.

Todos los días realiza una actividad física durante 30 minutos.

Lo ideal es tener una presión arterial de 120/80.

Come menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.

Las sopas enlatadas regulares o instantáneas contienen mucho sodio.

Puedes tener la presión arterial alta y no saberlo.

Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de tener presión arterial alta.

Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de desarrollar diabetes.

La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de porción y el número de calorías en una porción.

Come más fruta todos los días. Come un plátano con el cereal para el desayuno.





## Cartas para promotoras/es - 2

(Saca fotocopia y recorta)

Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planea menús semanales.

Haz una lista de lo que necesitas.

El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.

Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

El nivel de colesterol en la sangre es alto si es de 240 o más.

Para mantener un nivel deseable de colesterol, come de manera saludable, mantente activo/a y ten un peso saludable.

Lee la etiqueta de los alimentos para elegir aquéllos con bajo contenido de grasa y grasa saturada.

Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más.

Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los mexicanos tienen bajo contenido de grasa.

El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar tus arterias.

Pide alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías.

Prueba la fruta y el yogur sin grasa cuando quieras comer un bocadillo.

Las mujeres embarazadas no deben fumar.

El nivel deseable de colesterol en la sangre es menor de 200.

El colesterol puede obstruir o tapar tus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Recorta la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.

Cocina más de lo que necesitas y congela una parte para usarla cuando no tengas tiempo de cocinar.

Escurre la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco de grasa.

La manteca tiene alto contenido de grasa saturada.



## Cartones para participantes – 1

### Lotería de la salud



Mantente activo/a.  
Camina con tu familia  
o un amigo



Usa hierbas y especias en  
lugar de sal



Los hijos de fumadores  
tienen más probabilidad de  
convertirse en fumadores



Recorta la grasa  
visible de la carne  
antes de cocinarla



### Espacio Libre



Para mantener un nivel  
deseable de colesterol, come de  
manera saludable, mantente  
activo y ten un peso saludable

Datos Nutricionales	
Tamaño de la Porción (1/2 taza)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Porción	% Valor Diario*
Calorías 250	
Colesterol de Grasa 110	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 2g	15%
Grasa Trans 1.5g	
Colesterol 20mg	10%
Carbhidrato Total 31g	10%
Fibra 3.5g	8%
Proteína 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Lee la etiqueta de los  
alimentos para elegir aquéllos  
con bajo contenido de grasa y  
grasa saturada



Come frutas y verduras  
todos los días. Come una  
ensalada para el almuerzo



Cocina más de lo que  
necesitas y congela una  
parte para usarla cuando no  
tengas tiempo de cocinar



## Cartones para participantes – 2

### Lotería de la salud



Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más



Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los mexicanos tienen bajo contenido de grasa

Datos Nutricionales	
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	Calorías de Grasa 110
Calorías 250	% Valor Diario*
Grasa Total 17g	34%
Grasa Saturada 9g	18%
Grasa Trans 1.5g	3%
Carbohidratos 10mg	10%
Fibra 2.0g	20%
Carbohidratos Totales 31g	31%
Proteína 5g	10%
Vitamina A	2%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Lee la etiqueta de los alimentos para elegir aquéllos con bajo contenido de grasa y grasa saturada



Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de desarrollar diabetes



### Espacio Libre



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar



Las mujeres embarazadas no deben fumar



## Cartones para participantes – 3

### Lotería de la salud



Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores



Cocina más de lo que necesitas y congela una parte para usarla cuando no tengas tiempo de cocinar



La manteca tiene alto contenido de grasa saturada



Protege tu corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida



**Espacio Libre**



Come menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta



Para perder peso, come porciones más pequeñas y mantente más activo/a



Come más verduras todos los días. Come una ensalada para el almuerzo



El nivel del colesterol en la sangre es alto si es de 240 o más





## Cartones para participantes – 4

### Lotería de la salud



El colesterol puede obstruir o tapan tus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral



Come más fruta todos los días. Come un plátano con el cereal para el desayuno



Hipertensión quiere decir presión arterial alta



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón



### Espacio Libre

Datos Nutricionales	
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 3g	6%
Ácido Graso Trans 1.5g	3%
Carbohidrato 10mg	20%
Bodas 4.0mg	80%
Carbohidrato Total 3 kg	6%
Fibra 100mg	20%
Azúcares 5g	10%
Proteínas 5g	10%
Vitamina A	2%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción



Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio



El nivel deseable de colesterol en la sangre es menor de 200



Una porción de verduras cocinadas es igual a 1/2 taza



## Cartones para participantes – 5

### Lotería de la salud



Para mantener un nivel deseable de colesterol, come de manera saludable, mantente activo/a y ten un peso saludable



Escurre la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco la grasa



Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80



Con el sobrepeso aumenta el riesgo de tener colesterol alto en la sangre



### Espacio Libre



Usa hierbas y especias en lugar de sal



Mantente activo/a. Camina con tu familia o un amigo/a



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar



Hipertensión quiere decir presión arterial alta



## Cartones para participantes – 6

### Lotería de la salud



Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80



La actividad física fortalece el corazón y los pulmones



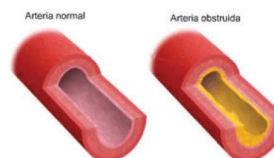
Hipertensión quiere decir presión arterial alta



Come más verduras todos los días. Come una ensalada para el almuerzo



**Espacio Libre**



El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar tus arterias



Las mujeres embarazadas no deben fumar



Usa hierbas y especias en lugar de sal



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta



## Cartones para participantes – 7

### Lotería de la salud



Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los mexicanos tienen bajo contenido de grasa



Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de tener presión arterial alta



La actividad física fortalece el corazón y los pulmones



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón



### Espacio Libre



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta



Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planea menús semanales. Haz una lista de lo que necesitas



Para perder peso, come porciones más pequeñas y mantente más activo/a





## Cartones para participantes – 8

### Lotería de la salud



Las mujeres embarazadas no deben fumar



Come más verduras todos los días. Come una ensalada para el almuerzo



Recorta la grasa visible de la carne antes de cocinarla



Cocina más de lo que necesitas y congela una parte para usarla cuando no tengas tiempo de cocinar



### Espacio Libre



Mantente activo/a. Camina con tu familia o un amigo/a



Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de tener presión arterial alta



Pide alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías



Protege tu corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida



## Cartones para participantes – 9

### Lotería de la salud



Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente



Come menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta



Cocina más de lo que necesitas y congela una parte para usarla cuando no tengas tiempo de cocinar



### Espacio Libre



Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar



Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores



Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de tener presión arterial alta



## Cartones para participantes – 10

### Lotería de la salud



Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80



Una porción de verduras cocinadas es igual a ½ taza



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón



Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planea menús semanales. Haz una lista de lo que necesitas.



### Espacio Libre



Come más fruta todos los días. Come un plátano con cereal para el desayuno



La manteca tiene alto contenido de grasa saturada



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar



Para perder peso, come porciones más pequeñas y mantente más activo/a



Por su exitosa participación en el programa



Se entrega el presente  
**RECONOCIMIENTO**

a

Este día \_\_\_\_ de \_\_\_\_ del año \_\_\_\_, en la ciudad de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Facilitador/a

\_\_\_\_\_  
Facilitador/a

