



*Meta*  
**Salud**  
D i a b e t e s

**MANUAL PARA PROMOTORAS Y PROMOTORES**





MANUAL PARA PROMOTORAS Y PROMOTORES

*Meta Salud Diabetes*

Diseño gráfico: Rocío Preciado

Primera edición, 2018

Algunos derechos reservados © El Colegio de Sonora  
Avenida Obregón 54  
Colonia Centro  
CP 83000  
Hermosillo, Sonora, México  
[www.colson.edu.mx](http://www.colson.edu.mx)

La realización de esta obra fue posible gracias al financiamiento otorgado por el Instituto Nacional del Corazón los Pulmones y la Sangre (NHLBI), uno de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, por medio del convenio R01HL125996. El contenido es responsabilidad exclusiva de las autoras y no representa necesariamente la postura oficial de dichos institutos.

Se autoriza la utilización del contenido de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozcan los créditos correspondientes a las instituciones que la desarrollaron (El Colegio de Sonora y Universidad de Arizona-Colegio de Salud Pública Mel y Enid Zuckerman) y se utilicen las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones.

Sugerencia para citar este documento: Centro de Promoción de la Salud del Norte de México. (2018). *Meta Salud Diabetes. Manual para Promotoras y Promotores*. Hermosillo: El Colegio de Sonora, Universidad de Arizona.

Impreso y hecho en México / *Printed and made in Mexico.*

# Índice

Introducción: Acerca de <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	5
Agradecimientos .....	7
Cómo usar este Manual .....	8
Instrucciones para implementar el programa <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	13
SESIÓN 1 – Bienvenida a <i>Meta Salud Diabetes</i> .....	25
SESIÓN 2 – Una vida saludable con diabetes .....	43
SESIÓN 3 – ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?.....	63
SESIÓN 4 – Mantén un peso saludable .....	85
SESIÓN 5 – Los beneficios de la actividad física.....	105
SESIÓN 6 – La glucosa y el azúcar .....	125
SESIÓN 7 – Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio .....	147
SESIÓN 8 – Controla tu colesterol, come menos grasas .....	171
SESIÓN 9 – ¿Nuestra comunidad es saludable?.....	195
SESIÓN 10 – Disfruta de la vida con bienestar emocional .....	215
SESIÓN 11 – El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida .....	235
SESIÓN 12 – Disfruta con tu gente de comidas saludables .....	255
SESIÓN 13 – Repaso y graduación .....	275



## Introducción: Acerca de *Meta Salud Diabetes*

---

Este es el Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes*, una intervención educativa comunitaria de 13 semanas orientada a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en adultos con diabetes. El objetivo de *Meta Salud Diabetes* es brindar información y construir estrategias para llevar una vida saludable con diabetes y prevenir sus complicaciones, como las enfermedades cardiovasculares; así como promover las habilidades y la motivación necesarias para hacer cambios en la alimentación, incrementar la actividad física, fomentar el bienestar emocional y mantener la adherencia al tratamiento farmacológico. El diseño del programa se basa en principios de la promoción de la salud que tienen su fundamento en la teoría social cognoscitiva, la salutogénesis y el modelo socioecológico.

El contenido fue diseñado para ser accesible a todo tipo de comunidades, posibilitando que se utilice en poblaciones urbanas o rurales, con características económicas, educativas y culturales diversas. Las sesiones incluyen contenido informativo, ejercicios didácticos y dinámicas participativas que fomentan la toma de conciencia y el cambio de comportamiento a nivel individual, familiar y comunitario. A través de las actividades planteadas se promueve el respeto hacia los saberes de las comunidades y el empoderamiento de las y los participantes. Se espera que las promotoras y los promotores de salud que faciliten esta intervención ajusten el contenido a las necesidades particulares de sus comunidades, y este Manual para Promotoras y Promotores ofrece sugerencias al respecto. Dentro de las sesiones educativas, el programa incluye componentes de medición, establecimiento de metas y rutinas de actividad física que son indispensables para la efectividad de la intervención.

Los materiales del programa fueron modificados y adaptados después de que la intervención fue evaluada e incluyen:

- Un Manual para Promotoras y Promotores que describe cómo facilitar las 13 sesiones educativas que componen *Meta Salud Diabetes*.
- Un Cuaderno de Trabajo que contiene material informativo y ejercicios para las y los participantes de los grupos comunitarios.

*Meta Salud Diabetes* es parte de la iniciativa del Centro de Promoción de la Salud del Norte de México, que realiza actividades de investigación, capacitación y educación para la salud. El programa formó parte del proyecto de investigación “Herramientas y prácticas para disminuir las enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones en la población diabética de México”, financiado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y

la Sangre de los Estados Unidos y dirigido por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona en colaboración con la Secretaría de Salud Pública de Sonora.

*Meta Salud Diabetes* está basado en el programa *Meta Salud*, que fue desarrollado y evaluado por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona, y cuya evaluación mostró que su contenido y metodología ayudan a las y los participantes a lograr mejoras en su salud. Esperamos que *Meta Salud Diabetes* tenga resultados similares. La finalidad del programa es promover la educación y el cuidado de la salud, por lo que sus materiales pueden reproducirse, adaptarse y compartirse las veces que sean necesarias, siempre y cuando no se lucre con ellos y se otorguen los créditos correspondientes a las instituciones que los desarrollaron, en este caso, El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona. Los materiales pueden adquirirse por medio del Centro de Estudios en Salud y Sociedad de El Colegio de Sonora, donde también se encuentran otros recursos de apoyo para la implementación del programa.

Para obtener más información, favor de comunicarse con:

Elsa Cornejo  
Catalina A. Denman

**Centro de Estudios en Salud y Sociedad  
El Colegio de Sonora**

Avenida Obregón 54  
Colonia Centro, CP 83000  
Hermosillo, Sonora, México  
Tel. (662) 259-5300 ext. 2223  
ecornejo@colson.edu.mx  
cdenman@colson.edu.mx  
www.colson.edu.mx

## Agradecimientos

---

Muchas personas participaron en la elaboración del programa *Meta Salud Diabetes*. Agradecemos a las autoridades e instituciones que financiaron y apoyaron con sus recursos y su compromiso este esfuerzo: el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos, la Universidad de Arizona, la Secretaría de Salud Pública de Sonora y El Colegio de Sonora.

Agradecemos al personal de El Colegio de Sonora que diseñó y redactó los materiales: Diana Munguía, Silvia Rodríguez, Carolina Palomo, Elsa Cornejo, Myriam García y Sarah Bernal, bajo la supervisión de Catalina A. Denman; al equipo que diseñó el componente de actividad física, Gilberto Rangel y Guadalupe Romandía; a Esmeralda Landeros, quien elaboró el recetario y asesoró el contenido de nutrición; así como al equipo de diseño gráfico y fotografía: Rocío Preciado, Aurora Cárdenas y Arturo Rodríguez.

Nuestro agradecimiento a las promotoras y promotores de salud y a sus supervisoras de la Secretaría de Salud Pública de Sonora, quienes nos ayudaron a probar las dinámicas y nos proporcionaron su valiosa retroalimentación.

Por su acompañamiento, apoyo, revisiones y comentarios, agradecemos al grupo de personas expertas que nos asesoraron: María del Carmen Castro, Marcia Contreras, Miriam Domínguez, Anita Duckles, Gwen Gallegos, Mercedes Gameros, Maia Ingram, Lucero Juárez, Lourdes Molina, Eva Moncada, Cecilia Rosales, John Ruiz, Samantha Sabo y Jill de Zapién.

Finalmente, agradecemos a la Dra. Ana Luz Blancas y al personal directivo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora que apoyó esta iniciativa, así como a las encargadas y encargados de los Grupos de Ayuda Mutua que nos dieron retroalimentación para mejorar este material: Maritza Ochoa, Rocío Báez, Judith Ramírez, Brenda Rodríguez, Alejandra Sánchez, Alejandro Encinas, Patricia Santana, Francisca Ortega, Delia Anguiano, Leticia Medina, Celeste Ruiz, Paula Valenzuela, Elizabeth Hernández, Guadalupe Sánchez, Rosa Martínez, Margarita López, Ilse Galván, Flor Quihuis, José Ballesteros, Delia Bracamontes, Juan Corona, Mirtha Peña, Ramona Castellano, Edu Palomares, Azucena Guzmán, Martha Ortiz, Josefina Quintana, Martha Martínez, Dora Grijalva, Guadalupe Sánchez, Esperanza Quiroz, Karina Castañeda, Marco Antonio Serrano y Luis Bringas.

## Cómo usar este Manual

---

Promotora y promotor de salud: ¡este Manual es para ti! El programa *Meta Salud Diabetes* consta de 13 sesiones educativas que se realizan una vez a la semana. El Manual contiene la información que necesitas para facilitar las 13 sesiones y dirigir un período de actividad física de 15 minutos. Las sesiones ayudan a las y los participantes a aprender lo que pueden hacer para llevar una vida saludable con diabetes y promueven la adopción de hábitos saludables que contribuyen a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Además del Manual para Promotoras y Promotores, para realizar las sesiones necesitarás que cada participante tenga su Cuaderno de Trabajo. Las y los participantes lo utilizarán durante las sesiones para hacer actividades en equipo y además contiene información que pueden llevarse a su casa para releer y compartir con su familia y sus amistades. Tanto el Manual como el Cuaderno de Trabajo son del dominio común y se pueden conseguir de manera gratuita comunicándote al Centro de Estudios en Salud y Sociedad de El Colegio de Sonora.

### Acerca de las sesiones educativas

Las 13 sesiones educativas semanales tienen información acerca de distintos temas relacionados con la diabetes y la prevención de las enfermedades cardiovasculares, además de dinámicas participativas diseñadas para motivar la reflexión, el autocuidado, el cambio de comportamiento y la adquisición de hábitos saludables de alimentación y de actividad física.

Las sesiones duran dos horas, incluyendo el tiempo dedicado a hacer actividad física, aunque algunas sesiones pueden extenderse según el contenido.

Las sesiones de la 1 a la 12 tienen la misma estructura y se dividen en seis partes:

- Introducción de la sesión.
- Seguimiento a mi meta.
- La sesión en acción.
- Período de actividad física.
- Repaso de los puntos más importantes.
- Cierre de la sesión.

A continuación se describe cada una de las partes y se dan recomendaciones para llevarlas a cabo.



## Introducción de la sesión

Al inicio de la sesión darás la bienvenida al grupo. Se recomienda que hagas gafetes para las y los participantes que puedan reutilizar en cada sesión.

Después de la bienvenida, explicarás de qué se va a tratar la sesión de ese día y les darás una afirmación que podrán repetir durante la semana y consultar en su Cuaderno de Trabajo.



## Seguimiento a mi meta

En la primera sesión de *Meta Salud Diabetes*, cada participante establecerá una meta de alimentación o de actividad física que quiera trabajar en el transcurso del programa, considerando que tres meses es el tiempo que se tarda una persona en construir un hábito nuevo. Antes de empezar cada una de las sesiones, se dedica un tiempo para reflexionar y dar seguimiento a la meta con el objetivo de identificar los obstáculos, las estrategias y el apoyo necesario para lograrla.



## La sesión en acción

En esta parte desarrollarás las actividades relacionadas con el tema de la sesión.

Cada sesión tiene tres tipos de actividades: lectura en colectivo, actividad en equipos y dinámica grupal. Cada actividad tiene un objetivo y un tiempo sugerido para su desarrollo.

Las actividades inician con una frase que puedes decir para introducirlas (señalada con la instrucción “Menciona”), seguida por instrucciones para su desarrollo y al final se incluye una frase o pregunta de discusión a manera de cierre.

La participación del grupo es muy importante para el desarrollo de las sesiones, ya que la reflexión colectiva es lo que motiva que las y los participantes adopten cambios saludables en sus modos de vida, y que identifiquen las barreras y las estrategias para lograrlo.

Por eso es importante recordar lo siguiente:

- Evita que el grupo esté sentado pasivamente escuchándote hablar. Puedes proporcionar información relevante e incluso dar consejos, pero es más importante que las y los participantes hablen y reflexionen, porque eso les ayudará a desarrollar estrategias que tengan sentido para ellas/os mismas/os.
- No regañes a las y los participantes, ni utilices frases negativas o mortificantes (por ejemplo: “¿quieres morir joven?” o “hazlo por tus hijos”). La mejor manera de fomentar el cambio es crear un ambiente de apoyo y respeto mutuo que promueva el empoderamiento de cada persona.



### Período de actividad física

Cada sesión tiene 15 minutos dedicados a hacer actividad física. La actividad física es una de las cosas más importantes que podemos hacer para controlar la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. Las rutinas propuestas en este programa están diseñadas para personas adultas y se basan en disciplinas como yoga y pilates; también incluyen movimientos terapéuticos que trabajan todos los grupos musculares y los sistemas circulatorio, respiratorio y nervioso. Si acaso hay una “receta mágica” para mejorar la salud, esta es incrementar la actividad física. Por lo tanto recuerda: la actividad física que se hace durante la sesión NO es opcional, cuida el tiempo de las demás actividades para que puedas dirigir las rutinas. Es muy importante que tomes en cuenta las capacidades de cada persona y sus condiciones de salud, especialmente de quienes no pueden mantenerse de pie durante mucho tiempo. Para estas personas, se incluyen rutinas que pueden hacerse en una silla. Familiarízate bien con cada rutina para que puedas facilitarlas a todo el grupo.



### Repaso de los puntos más importantes

Esta es una estrategia didáctica que ayuda a retener la información que se vio durante la sesión. En esta parte harás dos preguntas para ayudar a las y los participantes a repasar lo que aprendieron de una manera significativa.



## Cierre de la sesión

Al final de la sesión:

- Agradecerás a las y los participantes su asistencia a la sesión.
- Explicarás de qué tratará la siguiente sesión.
- Les recordarás que hagan la afirmación semanal.
- Dejarás alguna tarea para la siguiente sesión.
- Realizarás una autoevaluación que te permitirá mejorar tu desempeño para la siguiente sesión.

## El significado de los íconos

Los siguientes íconos se utilizan para organizar el contenido de cada sesión. Te ayudarán a identificar rápidamente la actividad que sigue.



### Lectura en colectivo

Este ícono significa que para esta actividad las y los participantes leerán en voz alta, o en equipos, información relevante para la sesión en su Cuaderno de Trabajo. Recuerda que tú estás ahí para facilitar y guiar la sesión, pero es muy importante que las y los participantes sean quienes se apropien del conocimiento. También puedes investigar el tema por tu propia cuenta para enriquecer la información y resolver dudas que surjan.



### Actividad en equipos

Este ícono significa que en esta actividad, el grupo va a trabajar en equipos de 4 o 5 personas. Cuando se trabaja en grupos pequeños, es probable que más personas participen y reflexionen. Esto motiva la cohesión del grupo y la motivación para el cambio, por lo cual es importante dar suficiente tiempo para que las y los integrantes del equipo discutan entre sí y compartan sus experiencias y opiniones.



### Dinámica grupal

Para esta actividad, todo el grupo participa al mismo tiempo. El objetivo es promover que el grupo se mueva y se divierta, involucrando los diferentes tipos de inteligencia que tenemos las personas, incluyendo la inteligencia corporal.



## Exposición

Este ícono indica que tú describirás en qué consiste el programa.



## Cuaderno de Trabajo

Este ícono indica que en ese momento las y los participantes deberán consultar las páginas indicadas de su Cuaderno de Trabajo. Cada participante deberá tener su propio Cuaderno de Trabajo y deberás recordarles que es necesario traerlo a cada sesión.



## Notas

Las notas son indicaciones o recordatorios para la promotora o el promotor.



## Pregunta

Este ícono indica una pregunta que hace la promotora o el promotor al grupo para fomentar la participación.



## Tiempo transcurrido

Para ayudarte a realizar todas las actividades en el tiempo programado, este ícono te recuerda cuánto tiempo deberá haber transcurrido durante cada actividad. Esto te permitirá hacer los ajustes necesarios durante la sesión.

# Instrucciones para implementar el programa *Meta Salud Diabetes*

---

## ¿Qué es *Meta Salud Diabetes*?

Es una intervención comunitaria diseñada para ayudar en el control y el monitoreo de la diabetes y la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Su objetivo es brindar información y construir estrategias para hacer cambios en los modos de vida, así como promover las habilidades y la motivación necesaria para mejorar la alimentación, aumentar la actividad física y desarrollar otros hábitos que fomenten el bienestar de las personas que participan, incluyendo a sus familias y comunidades. La información y las actividades de reflexión que contiene este programa también ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con diabetes o que están en tratamiento. Consta de 13 sesiones educativas semanales.

## ¿Quién puede organizar un grupo de *Meta Salud Diabetes*?

Este programa está diseñado para que personal de salud con diferentes niveles de experiencia lo implementen en su comunidad. El papel de la promotora y del promotor de salud es muy importante para mejorar la salud de las comunidades. Además de brindar información que ayuda a las personas a prevenir enfermedades, también contribuye a que conozcan y ejerzan sus derechos y decidan sobre el modo de vida que adoptan para mantenerse lo más saludable posible.

No hay un perfil ideal para un facilitador o facilitadora de *Meta Salud Diabetes*. Para guiar las sesiones educativas, no es necesario contar con alguna escolaridad o experiencia previa en particular, ni tener algún puesto específico. Puedes tomar en cuenta que hay características que facilitan la implementación de *Meta Salud Diabetes*. Tu participación en este programa te ayudará a ir desarrollando y fortaleciendo las habilidades de un facilitador o facilitadora efectiva.

Los y las facilitadoras efectivas:

- Tienen contacto cercano con la comunidad en donde trabajan y conocen sus necesidades reales, aunque no sean originarias/os de esa comunidad.
- Inspiran confianza entre las y los integrantes de la comunidad, y sobre todo fomentan la confianza entre las y los integrantes del grupo para poder hablar sobre temas importantes de salud.

- Tienen capacidad de convocatoria y liderazgo.
- Su visión personal incluye el empoderamiento de las y los participantes y de la comunidad.
- Tienen facilidad de palabra y sensibilidad para escuchar.
- Tienen la disposición y el conocimiento que les permite realizar dinámicas participativas.
- Les interesa fomentar la participación comunitaria y la democracia.
- Son sensibles a las necesidades de las y los participantes.
- Saben motivar sin regañar.
- Las y los participantes se identifican con ellas/os.

## ¿Qué se necesita para implementar *Meta Salud Diabetes*?

1. Dos personas que funcionen como las facilitadoras o facilitadores del grupo, que estén dispuestas a preparar y guiar las sesiones educativas semanales y dirigir el grupo de actividad física. Es posible que una sola persona facilite las sesiones, pero es preferible que sean dos para que la logística y la participación del grupo sea óptima.
2. Un grupo de 10 a 25 participantes adultos o jóvenes.
3. Idealmente, un salón o un espacio cómodo que cuente con sillas y espacio suficiente para hacer actividad física y dinámicas grupales.
4. Leer y estudiar el Manual para Promotoras y Promotores y el Cuaderno de Trabajo para Participantes de principio a fin para conocer bien el contenido y poder preparar las sesiones.

## ¿Qué capacitación se necesita para implementar *Meta Salud Diabetes*?

Este Manual está diseñado para que cualquier persona con experiencia en actividades de educación para la salud en la comunidad pueda utilizarlo, aunque no sea experta en el tema de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Es importante leer y estudiar el Manual para Promotoras y Promotores y el Cuaderno de Trabajo para Participantes en su totalidad antes de empezar.

El programa *Meta Salud Diabetes* fue diseñado con base en un sustento teórico y metodológico que parte de la epidemiología sociocultural e incluye la teoría social cognitiva, el modelo transteorético de cambio de comportamiento, la salutogénesis, el enfoque en la promoción de la salud (no solo en la prevención de enfermedades) y los determinantes sociales de la salud, la perspectiva de género y una metodología participativa que motiva el cambio de comportamiento y fomenta el empoderamiento

tanto del equipo de promoción, como de las personas que participan en la intervención y sus comunidades.

Esto quiere decir que el programa está diseñado para promover:

- La reflexión y el aprendizaje sobre nuestra propia experiencia.
- Una cohesión de grupo que nos permite tener el acompañamiento y el apoyo de nuestros compañeros y compañeras para lograr nuestras metas de salud.
- La reflexión sobre el efecto de la cultura y la sociedad en el cuidado individual de nuestra salud.
- El entendimiento de que la prevención y la promoción de la salud son una inversión en nuestra salud, con efectos a mediano y largo plazo.
- La adopción de hábitos saludables, en un proceso que se construye con constancia, disciplina y responsabilidad.
- El uso de un lenguaje incluyente que reconoce las desigualdades entre hombres y mujeres y visibiliza por igual a los facilitadores y participantes hombres como a las facilitadoras y participantes mujeres, porque reconocer a las mujeres en el lenguaje es reconocerlas en la práctica.

## ¿Cómo me organizo para implementar *Meta Salud Diabetes*?

**Por lo menos seis semanas antes de iniciar:**

1. Gestiona el espacio donde vas a realizar las sesiones:
  - a. Las sesiones educativas y el grupo de actividad física pueden realizarse en un centro de salud, en el aula de una escuela, en una iglesia, en un centro comunitario o en el domicilio particular de algún/a participante. Es importante que el lugar sea accesible a la comunidad, que haya suficiente espacio para poder sentar a las y los participantes en círculo, que no haga mucho frío ni mucho calor, y que haya suficiente espacio para que se puedan realizar actividades grupales y actividad física cómodamente y sin interrupciones.
  - b. En caso de que las y los participantes lleven a sus hijas e hijos, lo ideal es que tengan su propio espacio donde puedan jugar o pintar y que cuenten con la debida supervisión.
2. Realiza actividades para incorporar al grupo de participantes:
  - a. Informa a las y los líderes de la comunidad (incluyendo a personal de centros de salud, centros comunitarios, iglesias y escuelas; grupos de vecinos y grupos de madres y padres de familia, etcétera) que se está ofreciendo el programa, para que pasen la voz y te apoyen en invitar y reunir al grupo de participantes. Puedes utilizar los siguientes comentarios:

*“El programa puede ayudar a las y los participantes y a sus familias a tener una vida más saludable”.*

*“Las y los participantes aprenderán lo importante que es preparar comidas saludables y económicas, así como incorporar más actividad física a su vida diaria, y otras estrategias para controlar la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares a lo largo de sus vidas”.*

*“Las sesiones son divertidas y promueven el bienestar físico y emocional”.*

- b. Reparte volantes en ferias de salud, centros comunitarios, tiendas, iglesias y otros puntos de reunión en la comunidad. El volante debe incluir el nombre del programa, el objetivo, a quién va dirigido y la fecha, la hora y el lugar de la reunión.

### **Tres semanas antes de comenzar el programa:**

1. Prepara los materiales que vas a necesitar:
  - a. Imprime un Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* para cada una de las personas que facilitarán el grupo (de preferencia que sea impresión a color).
  - b. Imprime y fotocopia suficientes ejemplares del Cuaderno de Trabajo para Participantes, uno para cada participante del grupo. Si no cuentas con muchos recursos, se pueden fotocopiar en blanco y negro.
  - c. Consigue los materiales que vas a utilizar a lo largo del programa. A continuación se incluye una lista de lo que vas a necesitar en el transcurso de las 13 sesiones:
    - Gafetes para los nombres de las y los participantes (cantidad: 10 – 30).
    - Hojas de rotafolio (cantidad aproximada: 50).
    - Marcadores de colores (cantidad: 1 o 2 paquetes con varios colores).
    - Cinta adhesiva tipo “masking tape” (cantidad: 1).
    - Equipo de sonido (reproductor y bocinas), música para bailar y música relajante.
    - Tijeras (cantidad: 5 – 10).
    - Lápices o plumas (cantidad: 20 – 30).
    - Hojas tamaño carta de papel opalina o cartulina para los reconocimientos de la graduación (cantidad: 15 – 30).
    - Hojas de papel regular o reciclado para hacer tarjetas, etiquetas, “papelitos” o para escribir en ellas (cantidad aproximada: 50).
    - Revistas, periódicos, volantes publicitarios que se puedan recortar (cantidad: 10).
    - Pañuelo o pedazo de tela (cantidad: 1).

- Globos para inflar (cantidad: 15 – 30).
- Bola de estambre para tejer (cantidad: 1).
- Ingredientes para hacer un sazón casero: tomillo, salvia, semillas de hinojo, almendras, cebolla en polvo (cantidad: suficiente para todo el grupo).
- Recipiente hondo y cuchara (cantidad: 1).
- Bolsas de plástico (cantidad: suficientes para todo el grupo).
- Recipiente de 5 litros que contenga agua de jamaica o agua teñida de rojo (cantidad: 1).
- Platos desechables, cuchara, azúcar y sal de mesa (cantidad: 5 platos).
- Etiquetas nutrimentales de productos enlatados o envasados (cantidad aproximada: 10 – 15).
- Sobres y timbres postales (cantidad: 10 – 30).
- Elásticos o retazos de tela (cantidad: suficientes para todo el grupo).

**Nota:** Este es el material que vas a utilizar durante las 13 semanas del programa, pero no necesitas conseguir todo desde el principio. Si preparas cada sesión con varios días de anticipación, puedes programarte para conseguir solo los materiales que necesitas esa semana. También puedes pedirselos a las y los participantes.

2. Lee bien y estudia todo el Manual para Promotoras y Promotores por lo menos una vez:
  - a. Observa la secuencia lógica de cada sesión.
  - b. Conoce los íconos que te permitirán identificar rápidamente la actividad que sigue.
  - c. Apunta tus observaciones y dudas para que las puedas consultar con una persona que tenga más experiencia o sea especialista en el tema.

**Por lo menos una semana antes de cada sesión:**

1. Prepara el contenido educativo de la sesión, ensaya las actividades y familiarízate con las rutinas del “Período de actividad física”:
  - a. Lee dos o tres veces la descripción de la sesión y repasa las instrucciones para cada actividad.
  - b. Coordínate con tu compañera/o para decidir qué parte le toca a cada quien.
  - c. Lee cuidadosamente la información que vas a presentar al grupo y aclara cualquier duda que tengas con una persona especialista en el tema.
  - d. Trata de poner en práctica los cambios que desees hacer en tu propia vida, así puedes ser una inspiración para las y los participantes del grupo.
  - e. Reúne todos los materiales que vas a necesitar para realizar la sesión.
  - f. Ensaya la sesión con tu compañera/o para que estén bien coordinadas/os.

### **El día de cada sesión:**

1. Organízate con tu compañera o compañero para llevar a cabo las actividades en tiempo y forma:
  - a. Revisa la lista de materiales que viene al inicio de cada sesión. Asegúrate de tener todo lo necesario.
  - b. Llega antes de que inicie la sesión para arreglar el salón. Calcula entre 30 minutos o una hora de tiempo para acomodar todo.
2. Después de la sesión, no olvides hacer una evaluación:
  - a. Pide la opinión de las y los participantes para identificar qué funcionó y qué se puede mejorar para la realización de las siguientes sesiones.
  - b. Realiza la autoevaluación de tu desempeño para ir mejorando como facilitador/a de este programa y como promotor/a de salud. Las instrucciones vienen incluidas en la página 21 de esta Introducción.

## **¿Cómo se trabaja con el grupo?**

### **Sigue las instrucciones para el desarrollo de las sesiones:**

1. Las sesiones educativas están diseñadas para fomentar la participación y la reflexión de las y los asistentes. Cada sesión incluye ejercicios de trabajo en equipo y dinámicas donde interviene todo el grupo para que todas y todos compartan sus experiencias, puntos de vista, temores y estrategias de cuidado de la salud. La responsabilidad de las y los facilitadores es proporcionar información pero sobre todo animar al grupo a que reflexione, participe, discuta y comparta con sus compañeras y compañeros.

### **Sugerencias para facilitar el grupo:**

1. Conoce a las y los participantes de tu grupo. Pueden tener diferentes orígenes, intereses y necesidades. Este Manual contiene actividades y dinámicas que permitirán al grupo conocerse entre sí.
2. Mantén el contacto visual con todas y todos los participantes.
3. Habla de modo que todas y todos puedan oír: habla con voz clara, fuerte y cordial.
4. Muestra tu entusiasmo: sé expresiva/o, muévete, usa tus manos y sonríe.
5. Recuerda cuánto tiempo tienes disponible. Planea la sesión de modo que no tengas que apresurarte. Cuida que la sesión no se extienda mucho.
6. Usa palabras y términos que las personas de tu grupo conozcan y trata de explicar la terminología médica y biológica con palabras sencillas.

7. Anima a las y los participantes a hacer preguntas para ayudarles a ver de qué manera la información tiene aplicación en sus vidas, y para ayudarles a recordar lo que aprenden. Recuerda al grupo que todas las preguntas son bienvenidas.
8. Desarrolla las sesiones para que todo el grupo se interese y participe. Prepárate para tratar con personas que monopolizan la palabra. Agradece a la persona por expresar su opinión, luego pregunta inmediatamente si alguien más tiene algo que compartir.
9. Si identificas a personas que tienen dificultades para leer y escribir:
  - Ofrece tu ayuda sin llamar la atención del resto del grupo. No obligues a nadie a aceptar ayuda.
  - Invita a las y los participantes a trabajar en parejas. Puedes decir: “Si alguien prefiere no leer porque no le gusta, o se le olvidaron los lentes, o por cualquier otro motivo, júntese con alguien que sí le gusta leer para que trabajen en parejas”.
  - Cuando sea posible, cambia las actividades escritas por una discusión de grupo o en equipos.
10. Pon atención para asegurarte de que las y los participantes entienden lo que estás diciendo. Estas son algunas señales de que hay confusión en el grupo: tienen la mirada confusa, tienen el ceño fruncido, alejan la mirada, están demasiado calladas/os. Si notas estas señales trata de dar la información de manera distinta, utiliza un lenguaje más sencillo o apóyate con material audiovisual.

**Para motivar a las y los participantes:**

1. Felicita o premia los esfuerzos de las y los participantes para mantenerlos motivados:
  - Da elogios cuando sean merecidos. Eso les da más valor.
  - Elogia a las personas delante de las demás. Esto puede ayudarles a mantener su dedicación e interés durante las sesiones.
  - Si cuentas con los recursos, puedes regalar o rifar cosas sencillas. Esto motivará la participación.
2. Anima a las y los participantes a intercambiar opiniones.
3. Muestra interés en las y los participantes y en lo que dicen practicando la escucha activa.
4. Sé paciente. Algunas personas no hablan porque nunca se les ha pedido que

expresen sus opiniones en una reunión. Toma en cuenta e involucra en las actividades a personas con discapacidad que asistan al grupo.

5. Trata de que todo el grupo participe en la discusión y en las actividades. Durante las actividades en equipo, sugiere que cada integrante comparta su opinión, pero no obligues a nadie a hablar. Las personas calladas hablarán cuando se hayan acostumbrado al grupo.
6. Para fomentar la socialización, puedes llevar refrigerios saludables como verdura picada.

#### **Para mantener la asistencia del grupo:**

1. Recuerda a las y los participantes que es importante que asistan a todas las sesiones para:
  - Aprender algo nuevo en cada sesión.
  - Poder compartir lo que aprenden con sus amistades y familiares.
  - Socializar y conocer gente nueva.
2. Pide a las y los participantes que formen equipos de apoyo y estén en contacto entre ellas/os para recordarse entre sí que tienen que asistir a la siguiente sesión. Así se estimula la participación y la corresponsabilidad del grupo.

#### **Cómo contestar las preguntas difíciles:**

1. Recuerda que no se espera que sepas todas las respuestas. Si no puedes contestar alguna pregunta, haz el compromiso de conseguir la respuesta para la sesión siguiente y consulta a una persona especialista en el tema para obtener información completa y actualizada.
2. Si alguien tiene algún problema que tú no puedas resolver o que requiera apoyo especializado, canaliza a la persona a los servicios de apoyo disponibles en tu comunidad.
3. Es probable que en ocasiones algún/a participante haga un comentario que contenga información incorrecta o incompleta. Trata de dar la información correcta sin ofender a la persona. Reconoce cualquier parte del comentario que sea correcta. Explica al grupo que el conocimiento lo adquirimos de muchas fuentes, y a veces la información puede estar incompleta o no actualizada. Por eso es importante asistir al programa, para compartir información y construir conocimiento de manera colectiva.

## ¿Cómo evaluó este programa y mi desempeño como facilitador/a?

La evaluación de una intervención comunitaria como esta es útil para lograr diferentes objetivos, y cada objetivo requiere un tipo distinto de evaluación. Evaluar una intervención te permite:

- Saber si el programa funciona para lo que estás queriendo lograr (evaluación de resultados).
- Identificar cómo puedes mejorar la implementación del programa (evaluación del proceso).

Así pues, hay diferentes maneras de evaluar la aplicación en la comunidad de *Meta Salud Diabetes*:

- Un tipo de evaluación mide los resultados del programa, incluyendo los aprendizajes de las y los participantes y los cambios que lograron hacer como consecuencia. Para que estas mediciones sean confiables se necesita seguir una metodología científica. Si te interesa evaluar tu intervención con fines científicos, puedes comunicarte con el equipo de El Colegio de Sonora para recibir asesoría y apoyo. Escríbenos a los correos que vienen al final de esta Introducción.
- Otra manera de evaluar es aplicando una encuesta de satisfacción que te ayude a saber la opinión de las y los participantes acerca del programa y cómo se puede mejorar. En las páginas 23 y 24 encontrarás un ejemplo de una encuesta de satisfacción que puedes aplicar después de la sesión 6 o al final de todas las sesiones.
- Una tercera manera de evaluar es haciendo una autoevaluación de tu desempeño como facilitador o facilitadora del programa.

## ¿Cómo puedo hacer una autoevaluación de mi desempeño como facilitador/a del programa?

La autoevaluación es un ejercicio de reflexión que te permite mejorar:

- Tu desempeño como facilitador/a del programa y como promotor/a de salud.
- El aprovechamiento y el aprendizaje del grupo.
- El desarrollo eficaz y la logística de la sesión.

Responde a las siguientes preguntas después de cada sesión. Se recomienda hacerlo por escrito para que puedas recordar todos los puntos la próxima vez que lles a cabo esa sesión.

### **Preparación de la sesión:**

1. Haz un recuento de lo que hiciste para preparar esta sesión.
2. ¿Qué faltó?
3. ¿Qué pudiste haber hecho mejor para preparar los materiales, tus exposiciones durante la sesión, las actividades en equipo y las dinámicas grupales?

### **Desarrollo de la sesión:**

1. Revisa los objetivos de la sesión. ¿En qué medida se cumplieron (totalmente, parcialmente, o no se cumplieron)? ¿Qué estrategias específicas puedes identificar para cumplir cada vez mejor esos objetivos?
2. Piensa acerca de la participación del grupo durante esa sesión: ¿Todas y todos participaron? ¿Quiénes sí y quiénes no? ¿Qué puedes hacer para que todas y todos participen? (Piensa en estrategias específicas y usa tu creatividad).
3. Piensa en la atención del grupo: ¿Se desviaron del tema? ¿Qué puedes hacer para respetar las discusiones sin que se desvíen del tema?
4. ¿Se le dedicó suficiente tiempo a cada actividad? ¿Lograste hacer todas las actividades? ¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Funcionaron todas las actividades como esperabas? ¿Qué puedes modificar para mejorarlas?

### **Seguimiento de la sesión:**

1. ¿Qué temas importantes se mencionaron durante la sesión? ¿Cuáles fueron las reflexiones clave? ¿Hay algo nuevo que aprendiste acerca de este grupo o de esta comunidad?
2. ¿Qué dudas surgieron y cómo puedes contribuir a resolverlas?
3. ¿Qué conocimiento se logró adquirir por parte del grupo? ¿Cuáles conocimientos consideras que faltó afianzar?

## **¿Dónde se puede conseguir más información?**

Correo electrónico:	ecornejo@colson.edu.mx cdenman@colson.edu.mx
Dirección:	El Colegio de Sonora Centro de Estudios en Salud y Sociedad Obregón 54 Colonia Centro, CP 83000 Hermosillo, Sonora, México
Teléfono:	(662) 259-5300 ext. 2223
Página de Facebook:	Centro de Promoción de la Salud del Norte de México



## Encuesta de satisfacción

Indica el número que corresponde a tu opinión en el cuadro de la derecha:

1= totalmente en desacuerdo; 2= en desacuerdo; 3= medianamente de acuerdo; 4= de acuerdo; 5= totalmente de acuerdo.

Estoy satisfecha/o de haber participado en este programa.	1	2	3	4	5
Se cumplieron los objetivos y las actividades programadas en un nivel adecuado para un buen aprovechamiento.	1	2	3	4	5
El programa aportó elementos importantes para la reflexión en torno a la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.	1	2	3	4	5
Las y los facilitadores de las sesiones prepararon el contenido y las actividades de las sesiones de manera adecuada.	1	2	3	4	5
Las y los facilitadores demostraron conocimiento de los temas, abordándolos con la profundidad necesaria y explicando bien las dinámicas.	1	2	3	4	5
Las y los facilitadores motivaron la participación de las y los asistentes, mostrando respeto por sus opiniones en todo momento.	1	2	3	4	5



**¿Qué fue lo más importante que vimos en *Meta Salud Diabetes*? ¿Por qué?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo se puede mejorar este programa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---