SESIÓN 1

Bienvenida a *Meta Salud Diabetes*

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán el objetivo del programa *Meta Salud Diabetes*.
- Compartirán sus expectativas acerca de su participación en el programa.
- Elaborarán acuerdos para la convivencia y la cohesión del grupo.
- Construirán una definición colectiva de "salud".
- Harán un autodiagnóstico que les permitirá establecer una meta estratégica e identificar hábitos más saludables que les ayuden a manejar la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Gafetes para los nombres de las y los participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Plumas o lápices para las y los participantes.
- Una bola de estambre para tejer para la dinámica grupal 1, "Presentación de las y los participantes y sus expectativas del programa".
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el "Período de actividad física".

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Descripción del programa.

La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* Presentación de las y los participantes y sus expectativas del programa (35 minutos).
2. *Dinámica grupal:* Acuerdos de convivencia (10 minutos).
3. *Actividad en equipos:* ¿Qué significa ser saludable con diabetes? (10 minutos).

Período de actividad física

¿Cuál será mi meta?

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante. Estos resultados se van a registrar en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11. También mide su circunferencia de cintura, su peso y su estatura, estos datos se usarán en la sesión 4.

1. Bienvenida

- **Preséntate** a medida que las y los participantes vayan llegando.
- **Pregunta** a cada persona su nombre. Entrégales un gafete para que escriban su nombre y se lo pongan. Al final de la sesión, pide el gafete y guárdalo.
- **Cuida** que todos y todas se sientan bienvenidas y fomenta un ambiente amistoso y de solidaridad.
- **Entrega** a cada participante su Cuaderno de Trabajo.

Menciona:

"Como primera actividad de esta sesión, vamos a revisar las tablas para graficar nuestro nivel de glucosa y nuestra presión arterial que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo. Cada semana vamos a registrar cómo andamos y al final del programa podremos ver nuestro progreso. También vamos a apuntar nuestra estatura, peso y circunferencia de cintura. Vamos a utilizar esos datos más adelante".

Vayan a las páginas 9-11 y 68 del Cuaderno de Trabajo: "Tabla para graficar el nivel de glucosa semanal", "Tabla para graficar la presión arterial semanal" y "¿Qué se entiende por peso saludable?"

-Pide al grupo que anote los resultados de la medición de ese día en las tablas correspondientes.

00:10:00

2. Descripción del programa

Objetivo: Dar a conocer el programa, las instituciones que participan y los nombres de las sesiones.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"*Meta Salud Diabetes* es un programa educativo cuyo objetivo es apoyar a las personas con diabetes a hacer cambios saludables en su vida, con el fin de disminuir las enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones relacionadas con la diabetes. Fue diseñado por El Colegio de Sonora en colaboración con la Universidad de Arizona y piloteado con apoyo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora.

Con este programa aprenderemos muchas cosas nuevas sobre cómo cuidar nuestra salud, reflexionaremos y compartiremos nuestras experiencias con la diabetes, haremos actividad física y sobre todo: ¡nos vamos a divertir!

Durante 13 semanas vamos a participar en las siguientes actividades:

- **Sesiones educativas** semanales, donde haremos mucha reflexión y compartiremos información acerca de la salud y la experiencia de vivir saludablemente con diabetes. Las sesiones educativas semanales también incluyen un **período de actividad física** con rutinas diseñadas para personas con diabetes.
- **Monitoreo** y **seguimiento de metas** para registrar lo que vamos logrando y saber dónde podemos seguir mejorando.
- **Actividades de evaluación** para ver si el programa funciona y cómo se puede mejorar.

Sus Cuadernos de Trabajo contienen hojas informativas, reflexiones y actividades que nos van a servir como material de apoyo para todas las sesiones. Al inicio de cada sesión, encontrarán una afirmación que nos servirá de motivación durante cada semana. El Cuaderno es para que se lo lleven a su casa, lo consulten cuando quieran y lo compartan con sus familiares y amistades. Es importante que lo traigan a cada sesión y que también traigan una pluma o un lápiz".

Vayan a las páginas 14-15 del Cuaderno de Trabajo: "Sesiones de *Meta Salud Diabetes*".

Menciona:

"*Meta Salud Diabetes* contiene 13 sesiones con información básica acerca de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. En las sesiones se tratan los siguientes temas:

1. Bienvenida a *Meta Salud Diabetes*.
2. Una vida saludable con diabetes.
3. ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?
4. Mantén un peso saludable.
5. Los beneficios de la actividad física.
6. La glucosa y el azúcar.
7. Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio.
8. Controla tu colesterol, come menos grasas.
9. ¿Nuestra comunidad es saludable?
10. Disfruta de la vida con bienestar emocional.
11. El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida.
12. Disfruta con tu gente de comidas saludables.
13. Repaso y graduación".

Pregunta:

"¿Hay alguna pregunta acerca de nuestra participación en este programa?"

Menciona:

"La participación de cada persona que integra este grupo es tan importante como la participación de quienes lo facilitamos. Sus reflexiones y aportaciones nos ayudarán a aprender la información y disfrutar más de las sesiones. Siéntanse en confianza de hacer cualquier pregunta, de esa manera también aprendemos los demás. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: 'Asumo el compromiso de trabajar por mi salud'".

00:15:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Presentación de los y las participantes y sus expectativas del programa

Objetivo: Promover la cohesión del grupo.

Tiempo: 35 minutos.

Menciona:

"Vamos a empezar la sesión de hoy con un ejercicio que nos permita conocernos un poco mejor".

Instrucciones:

1. Antes de la sesión, consigue una bola de estambre.
2. Pide al grupo que forme un círculo.
3. Comienza la dinámica diciendo tu nombre y lo que esperas lograr en las próximas 13 semanas como parte de este grupo. Sé honesta/o y habla acerca de tu experiencia personal. Al terminar, sostén la punta de la bola de estambre en una mano y con la otra lanza la bola a algún/a participante (apoya a quienes no puedan atraparla o lanzarla).
4. La persona que reciba la bola de estambre deberá decir su nombre y completar la frase: "Lo que espero lograr como parte de este grupo es _____". Al terminar, la persona deberá sostener el estambre con una mano y con la otra lanzar la bola a alguien más para que se presente y diga qué le motiva a estar en el grupo.
5. La actividad continúa hasta que todas las personas se hayan presentado y se forme una red o telaraña de estambre.

Nota: Es importante cuidar el tiempo. Si ves que las y los participantes se están extendiendo mucho, puedes decir algo como: "Gracias por compartir, a lo largo de las sesiones tendremos más espacios para seguir compartiendo experiencias e

inquietudes sobre los diferentes temas, ahorita las/los invito a hacer comentarios breves para que nos alcance el tiempo".

Menciona:

"Como podemos ver, estos hilos nos unen físicamente: yo estoy unida/o a _____ (señala y di el nombre de la persona a quien lanzaste la bola de estambre) y a través de cada persona que forma esta red nos unimos a las demás. Simbólicamente, esta red representa los lazos que nos unen, pues somos un grupo de personas que no solo coincidió aquí y ahora, sino que comparte metas, experiencias e historias en común. La convivencia en este grupo irá fortaleciendo nuestra unión e iremos formando una red de apoyo cada vez más fuerte".

Nota: Para volver a enrollar la bola de estambre, empezando con la última persona que participó, pide que cada quien piense en una cualidad o habilidad que tenga y que quiera aportar para fortalecer la red que se acaba de formar. Cada participante irá regresando la bola de estambre a la persona que se la lanzó, mencionando lo que quiere aportar a esta red.

Menciona:

"Como vimos, todas las personas tenemos talentos y habilidades que podemos usar en servicio de los demás. Esta red de apoyo nos servirá para compartir información, para aprender, para apoyarnos, para emprender proyectos en conjunto y para mejorar nuestra comunidad".

00:50:00

2. DINÁMICA GRUPAL: Acuerdos de convivencia

Objetivo: Fomentar la confianza para participar en el grupo y procurar una buena convivencia, haciendo una lista de acuerdos que se aprueben de manera colectiva.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Todas/os nos sentiremos más cómodas/os si sabemos qué se espera de nuestra participación en este programa. Antes de comenzar, hablemos acerca de cómo queremos que sea la convivencia durante las sesiones. Como grupo, vamos a tomar algunos acuerdos básicos".

Instrucciones:

1. En una hoja de rotafolio pegada a la pared, dibuja una silueta como la que aparece en la ilustración. Dentro de la figura escribe: "SE VALE" y afuera de la figura escribe: "NO SE VALE".
2. Comienza la dinámica escribiendo dentro de la figura algo que tú consideras que se vale y algo que no se vale fuera de ella. Por ejemplo: (se vale) preguntar / (no se vale) llegar tarde.
3. Pide a las y los participantes que pasen a escribir lo que piensan que se vale y lo que no se vale (pueden pasar varias personas a la vez).
4. Una vez que hayan pasado todas las personas, realiza las siguientes preguntas:
    a) "¿Están de acuerdo con lo que dijimos que no se vale? (Menciona cada una de las palabras o frases que están afuera de la silueta, preguntando si se vale o no se vale).
    b) ¿Están de acuerdo con los acuerdos que sí se valen? (Menciona cada palabra o frase dentro de la silueta, preguntando si se vale o no se vale).

c) ¿Hay algún otro acuerdo que quieran agregar?"

5. Pega los acuerdos en algún lugar visible del salón y comenta a los y las participantes que permanecerán ahí todas las sesiones como recordatorio.
6. Coméntales que si alguien quiere agregar un acuerdo nuevo podrá hacerlo y deberá proponerlo al grupo para consensuarlo.

Nota: Algunos ejemplos de acuerdos importantes que puedes agregar si no los escribió el grupo son:

SE VALE: Ser puntuales, asistir a todas las sesiones, poner los celulares en silencio o modo vibrador, preguntar, platicar nuestras experiencias personales, confidencialidad (lo que aquí se dice, aquí se queda), participar, hacer comentarios puntuales y relevantes.

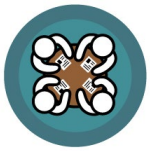
NO SE VALE: Juzgar, burlarse, hacer críticas que no sean constructivas, chismear, comentar fuera del grupo lo que alguien más nos comparte, salirnos del tema, monopolizar la palabra.

Menciona:

"Estos son los acuerdos que tomaremos en cuenta para poder convivir como grupo. Recuerden que todas/os tenemos que dedicar tiempo y esfuerzo a este programa. Es importante que asistamos a cada sesión y que lleguemos puntualmente".

01:00:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿Qué significa ser saludable con diabetes?



Objetivo: Construir una definición colectiva de "salud", relacionarla con el cuidado de la diabetes y reflexionar que no solo es la ausencia de enfermedad, sino un estado máximo de bienestar físico, mental, emocional y social.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Como ya vimos, una de las cosas que nos motiva a estar aquí es ser más saludables, y el objetivo de este programa es promover la salud, pero ¿qué significa tener salud? En equipos, vamos a hacer una definición colectiva de lo que es tener salud".

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se reúnan en equipos de 3 o 4 personas.
2. Entrega una hoja de rotafolio y un marcador a cada equipo, y pide que respondan a la pregunta: "¿Qué significa tener salud?" Coméntales que tienen 5 minutos para realizar esta parte de la actividad.

Nota: Algunas personas tienen dificultades para leer y escribir, o simplemente no les gusta hacerlo. Trata de buscar estrategias para que estas personas no sean excluidas de ninguna actividad. También evita hacer sentir mal a alguien por no saber leer. Por ejemplo, puedes decir: "Si no nos gusta leer o si se nos olvidaron los lentes, podemos juntarnos para hacer equipo con una compañera a la que sí le guste leer".

Menciona:

"La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la 'salud' como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad".

Pregunta:

1. "¿La definición que hicimos en equipo coincide con la definición de la OMS? ¿Por qué sí o por qué no?"
2. "¿Qué significa para cada una/o de nosotras/os tener un estado de completo bienestar físico, mental y social? ¿Es igual para todas/os?"

Vayan a la página 16 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Qué significa para mí ser una persona saludable con diabetes?"

-**Pide** a las y los participantes que lean las definiciones en equipo y que tomen 5 minutos para escribir su reflexión personal de lo que significa ser saludable con diabetes.

Menciona:

"Vivir con diabetes o cualquier otra condición crónica no significa que ya no podemos ser saludables, o que ya no tenemos salud. A lo largo de este programa vamos a construir salud de manera colectiva, por medio de nuestro esfuerzo individual, pero también con el apoyo mutuo que nos damos como grupo, involucrando a nuestras familias y tomando en cuenta los cambios que podemos hacer en nuestra comunidad".

01:10:00

Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Nota: Para hacer las rutinas que vienen en el anexo de "Actividad física" del Cuaderno de Trabajo, se recomienda usar un elástico o una tela elástica. Si tienes los recursos disponibles, puedes traerlas tú, o puedes pedir a las y los participantes que traigan la suya para la siguiente sesión.

Menciona:

"Como parte de las actividades de las sesiones de *Meta Salud Diabetes*, cada semana haremos un poco de actividad física. Los movimientos que vamos a hacer están diseñados especialmente para personas con diabetes y sus necesidades particulares. La rutina de hoy la haremos en una silla, e incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo. También tiene instrucciones para respirar de manera consciente y oxigenar la sangre. Esta y otras rutinas vienen en el anexo de 'Actividad física' en el Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen".

Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).

Ve a las páginas 220-226 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse en silla”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que permanezcan en sus sillas y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse en silla.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.

01:25:00

¿Cuál será mi meta?

Tiempo: 30 minutos.

Menciona:

"Una de las actividades más importantes que vamos a realizar como parte del programa *Meta Salud Diabetes* es establecer una meta que vamos a trabajar en el transcurso de las próximas 13 semanas. Para poder establecer esta meta, lo primero que tenemos que hacer es ver dónde estamos y hacia dónde queremos llegar".

Vayan a las páginas 17-18 del Cuaderno de Trabajo:
"Autodiagnóstico: ¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?"

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en parejas para hacer el "Autodiagnóstico: ¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?" Sugiere que las personas que no les gusta leer se junten con alguien a quien sí le guste. Da 10 minutos para hacer esta parte de la actividad.
2. Pide a las y los participantes que elijan UNA meta, ya sea de alimentación o de actividad física (ver página 18 del Cuaderno de Trabajo).
3. Una vez que cada integrante del grupo haya escogido la meta que va a trabajar durante las 13 semanas que dura el programa *Meta Salud Diabetes*, divide al grupo en equipos según la meta que escogieron (cuida que los equipos tengan un mínimo de 3 personas y un máximo de 5).

Menciona:

"A partir de este momento, vamos a darnos apoyo en equipo para lograr nuestras metas. Como ya vimos en nuestro Cuaderno de Trabajo, los seres humanos nos tardamos tres meses en adquirir un hábito nuevo y requerimos mucho apoyo para lograrlo".

Pregunta:

1. "¿Alguna/o de nosotras/os ha intentado hacer un cambio saludable en su modo de vida?"
2. "¿Qué tan fácil o qué tan difícil fue? ¿Por qué?"

Menciona:

"A veces no logramos hacer los cambios que queremos, aunque tengamos las mejores intenciones. Esto se debe a que los cambios permanentes normalmente se hacen de manera gradual, con cambios pequeños que nos llevan a lograr metas grandes. Ya tenemos una meta que queremos lograr, ahora vamos a empezar a hacer los cambios graduales que nos van a llevar a lograrla".

Vayan a la página 19 del Cuaderno de Trabajo: "Seguimiento a mi meta: semana 1".

-Da 10 minutos para que el grupo lea y discuta las instrucciones para la semana 1.

Menciona:

"Esta semana vamos a empezar a registrar algunos hábitos relacionados con la salud. Al final de su Cuaderno de Trabajo, en el anexo de 'Monitoreo de hábitos', vienen dos tablas, una para hábitos de alimentación y otra para hábitos de actividad física. Empiecen registrando solamente el hábito relacionado con la meta que escogieron y la semana que entra vamos a ver cómo nos fue. Yo les voy a platicar cómo me fue".

Nota: Es importante que tú también elijas una meta y que compartas con el grupo tu progreso. Dibuja en una hoja de rotafolio la tabla del hábito que desees cambiar (alimentación o actividad física) y explícales cómo llenarla.

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

"Repasemos lo que aprendimos hoy".

Pregunta:

1. "¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?"
2. "¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?"

Nota: Trata de fomentar la participación de quienes aún no hayan hablado.

01:58:00

Cierre de la sesión

Pregunta:

"¿Tienen alguna pregunta acerca del programa o algún comentario acerca de lo que vimos?"

Menciona:

"Gracias por asistir hoy. Estoy muy entusiasmada/o de poder compartir este espacio con ustedes y que en conjunto aprendamos a mejorar nuestra salud. La próxima semana hablaremos de cómo llevar una vida saludable con diabetes. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: 'Asumo el compromiso de trabajar por mi salud'. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo. Esperamos verlas/os en la próxima sesión".

Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la "Introducción" de este Manual.

02:00:00

Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de "Monitoreo de hábitos" en su Cuaderno de Trabajo.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).