SESIÓN 13

Repaso y graduación

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Repasarán los puntos más importantes de las 12 sesiones por medio de juegos y dinámicas.
- Compartirán sus logros y experiencias durante el programa.
- Recibirán un reconocimiento por su participación en el programa.
- Evaluarán el programa aportando sugerencias para mejorarlo.
- Escribirán una carta en la que se comprometerán a seguir alcanzando metas saludables.
- Convivirán y celebrarán con el grupo su graduación del programa.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Equipo de sonido y música.
- Una botella de vidrio o de plástico para la dinámica grupal 1, “Repaso de las sesiones anteriores”.
- Plumas, sobres y timbres postales para la dinámica grupal 6, “Una carta para mí”.
- Reconocimientos para entregar a las y los participantes.
- Comida saludable para compartir.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.

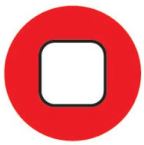
La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* Repaso de las sesiones anteriores (20 minutos).
2. *Actividad en equipos:* Repaso y discusión de las metas (20 minutos).
3. *Dinámica grupal:* Nuestras ideas y hábitos de salud (5 minutos).
4. *Dinámica grupal:* El regalo (5 minutos).
5. *Dinámica grupal:* Nuestro siguiente paso (10 minutos).
6. *Dinámica grupal:* Una carta para mí (10 minutos).

Reconocimiento por haber completado el programa *Meta Salud Diabetes*

Evaluación del grupo

Comida para compartir



Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- **Recibe** cordialmente a las y los participantes que lleguen a la sesión y diles que se sienten en círculo.

2. Afirmación semanal

Menciona:

"El día de hoy repasaremos lo que hemos visto en todas las sesiones mediante juegos y dinámicas. A todas y todos, ¡muchas gracias por haber participado durante este tiempo! Felicidades por el esfuerzo que pusieron en lograr sus metas y por su disposición para aprender cómo vivir una vida saludable con diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: 'Agradezco lo que he logrado y la persona que soy hoy. Puedo seguir trabajando por mi salud'".

00:03:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Repaso de las sesiones anteriores

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

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Para repasar la información que vimos a lo largo de estas semanas, vamos a hacer el juego de la botella. ¿Quién recuerda cómo se juega?"

Nota: Para esta actividad necesitarás una botella de plástico o de vidrio. También deberás hacer "papelitos" con las preguntas que vienen al final de esta sesión ("Preguntas para el juego de la botella").

Instrucciones:

1. Coloca los papelitos con las "Preguntas para el juego de la botella" en un vaso, en una taza o en una caja pequeña.
2. Pide a las y los participantes que se sienten en círculo.
3. Pide que un/a voluntario/a gire la botella en medio del círculo.
4. La persona a quien le apunte la boca de la botella, deberá sacar un papelito y leer la pregunta en voz alta, que será respondida por la persona a quien le apunte la base de la botella.
5. El juego finaliza cuando se hayan terminado todas las preguntas.

Nota: Ten a la mano la siguiente guía para que complementes las respuestas y resuelvas las dudas que vayan surgiendo.

Guía para el juego de la botella

¿Cuál es una de las complicaciones de la diabetes y qué puedes hacer para prevenirla?

Respuesta: Para cualquier complicación (problemas en los riñones, en los ojos, en el sistema nervioso y en el sistema cardiovascular), debemos hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día y llevar una alimentación saludable, mantener niveles óptimos de presión arterial y de glucosa, ir a consulta médica regularmente y hacernos los análisis específicos que recomiende la médica o el médico.

¿Cuál es uno de los síntomas de la enfermedad vascular cerebral (derrame cerebral, embolia, trombosis)?

Respuesta: Falta de sensación en la cara, en el brazo o en la pierna (especialmente en un solo lado del cuerpo), confusión, dificultad para hablar, problemas para ver con uno o ambos ojos, dificultad para caminar, mareo o pérdida de coordinación, dolor de cabeza fuerte.

¿Cuál es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares?

Respuesta: Tener diabetes, llevar una vida sedentaria, fumar, tener antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, llevar una alimentación alta en sodio y grasas, el envejecimiento, estar embarazada o en la menopausia.

¿Cómo podemos prevenir la hipertensión arterial?

Respuesta: Podemos monitorear la presión arterial, mantener estable el nivel de glucosa y colesterol, no fumar, llevar una alimentación saludable, hacer actividad física, controlar el estrés, mantener un peso saludable.

¿Cómo podemos saber si tenemos hipoglucemia (glucosa baja en la sangre)?

Respuesta: Sentimos temblores, pulso acelerado, sudores, mareos, ansiedad, hambre, visión borrosa, debilidad o cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad.

¿Cómo podemos saber si tenemos hiperglucemia (glucosa alta en la sangre)?

Respuesta: Sentimos sed excesiva, necesidad de orinar con frecuencia, piel reseca, hambre, visión borrosa, somnolencia, heridas que tardan en sanar.

¿Qué puede pasar si son altos nuestros niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre?

Respuesta: Si el nivel de colesterol "malo" o LDL (ladrón) y/o triglicéridos es alto, las paredes de las arterias se endurecen ocasionando enfermedades del corazón, pero si el colesterol "bueno" o HDL (héroe) es alto se reduce el riesgo de estas enfermedades.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar emocional?

Respuesta: Controlar el estrés mediante actividad física, dormir bien, meditar o hacer oración, reír, platicar con alguien, darnos tiempo para relajarnos, llevar una alimentación saludable, hacer actividades comunitarias como limpiar las calles o sembrar árboles, buscar servicios de apoyo para la salud mental.

Pregunta:

"¿Cuáles fueron algunas respuestas que se repitieron en el juego?"

Menciona:

"La actividad física y la alimentación saludable son la mejor herramienta para mejorar nuestra salud. De igual manera, cultivar nuestro bienestar emocional es importante para sentirnos mejor. Seguramente hemos notado algunas diferencias en nuestro cuerpo y en nuestras emociones al cambiar algunos hábitos y alcanzar nuestras metas. ¡Sigamos este camino hacia una vida saludable!"

00:23:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Repaso y discusión de las metas

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

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Durante el transcurso de este programa, hemos construido estrategias que nos ayudan a vivir una vida saludable con diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. Ahora vamos a compartir lo que hemos aprendido acerca de establecer metas específicas y realizables para lograr cambios que beneficien nuestra salud".

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos según las metas que eligieron al principio del programa. Si los equipos tienen muchos/as integrantes, divídelos.
2. Pide a cada equipo que responda brevemente las siguientes preguntas:
    a) ¿Qué estrategia fue la que más me funcionó para lograr mi meta?
    b) ¿Cómo podemos ayudar a otras personas a lograr sus metas?
3. Pide que cada equipo comparta sus respuestas con los demás y luego pregunta a voluntarios/as:
    a) De estas metas de alimentación y de actividad física, ¿cuál te gustaría fijarte próximamente y por qué? (revisen la página 18 del Cuaderno de Trabajo).

Menciona:

"Recuerda que podemos adquirir un hábito nuevo si somos constantes por lo menos durante tres meses, pero también es importante contar con el apoyo de las personas a nuestro alrededor. Quizá se nos dificulte lograr nuestras metas saludables y

tropecemos, pero no por eso vamos a desanimarnos. Debemos sentirnos orgullosas y orgullosos de lo que hemos logrado a nivel individual y grupal. Seguiremos apoyándonos para alcanzar nuevas metas".

Pregunta:

1. "¿Alguien quiere compartir qué meta de alimentación o de actividad física escogerá próximamente?"
2. "¿Cómo se fueron motivando para cumplir sus metas?"

00:43:00

3. DINÁMICA GRUPAL: Nuestras ideas y hábitos de salud

Objetivo: Reflexionar sobre cómo la presión social refuerza ciertas ideas para tener hábitos no saludables, y sobre la necesidad de establecer acuerdos para adoptar hábitos saludables.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Ahora vamos a ponernos de pie y desde nuestro lugar haremos una pequeña dinámica".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que entrelace las manos con sus dos dedos índices extendidos en forma paralela y a una distancia entre sí de 2.5 a 5 centímetros, como se muestra en la ilustración.
2. Pídeles que imaginen que tienen colocada una liga apretada alrededor de sus dedos índices. Ahora di con voz pausada: "Ustedes pueden sentir que la liga se aprieta, se aprieta,

acercando sus dedos cada vez más". (En ese momento, verás que la mayoría de las y los participantes acercarán sus dedos con la liga inexistente).

Pregunta:

1. "¿Realmente había una liga apretando sus dedos?"
2. "¿Alguien hizo algo para evitar que se juntaran los dedos o se dejaron llevar por la idea de la liga inexistente?"
3. "¿Han tenido experiencias en las que las ideas de los demás y la presión social influyeron en las decisiones sobre su salud?"

Menciona:

"Es muy útil identificar cuáles son las ideas que hacen que veamos hábitos no saludables como algo aceptable. Pensemos por ejemplo en las siguientes expresiones: 'una vez al año no hace daño', 'una cerveza no es ninguna', 'no pasa nada si no hacemos actividad física', 'dedicar tiempo para cuidarnos es egoísmo', 'la comida sana es mala o desabrida', etcétera. Una vez que nos damos cuenta de esa presión social, es importante asumir compromisos de apoyo y respeto con quienes nos rodean para adoptar hábitos saludables de alimentación, actividad física y bienestar emocional. Pero sobre todo, hay que tener confianza en nosotras/os mismas/os para adquirir dichos hábitos a pesar de los obstáculos que existan".

Pregunta:

1. "¿Alguien quiere compartirnos algún acuerdo que haya hecho consigo misma/o, con familiares, con vecinas/os o amigas/os para cuidar su salud?"
2. "¿Alguien más quiere compartirnos qué ideas le motivan personalmente a cuidar su salud?"

00:48:00

4. DINÁMICA GRUPAL: El regalo

Objetivo: Fortalecer los lazos de apoyo entre el grupo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Hoy es nuestra graduación de este programa, pero esto no significa que hoy se acabe nuestro proyecto en conjunto. Todo lo que hemos construido y compartido hasta ahora, los conocimientos, las amistades, las habilidades, los apoyos, deben perdurar porque nos hacen sentir muy bien y además nos facilita adoptar hábitos saludables. Para cerrar con broche de oro vamos a hacer una dinámica muy bonita que se llama 'el regalo'".

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y formen un círculo (intégrate tú también para que participes en la dinámica).
2. Diles que se tomen 2 minutos para pensar en un regalo muy especial que quieran dar a la persona que está a su derecha. El regalo debe ser un talento, una habilidad, un valor, un tiempo para escucharse, su hombro para llorar, su mano para levantarse, cualquier cosa que pueda servir a la persona que tienen a su lado.
3. Explícales que al dar su regalo deberán decir lo que gusten a su compañera/o, por ejemplo: "Te regalo con mucho cariño mi amistad, espero que juntas/os cocinemos recetas saludables", o "Te regalo mi tiempo para salir a caminar todos los días". Pide que sean creativas/os y que no repitan los ejemplos.
4. Pide a un/a voluntario/a que comience y que luego continúe la persona que está a su derecha y así sucesivamente.

Menciona:

"¡Qué gran sentido de comunidad hemos construido al haber participado en esta experiencia! Sin duda todas y todos somos poseedores de grandes tesoros, como los conocimientos, las metas y los hábitos saludables, y lo más importante es que

somos capaces de compartirlos con quienes nos rodean. Estos tesoros nos sirven de sostén para construir una vida más saludable, hay que cuidarlos y utilizarlos".

00:53:00

5. DINÁMICA GRUPAL: Nuestro siguiente paso

Objetivo: Tomar acuerdos para dar continuidad al grupo una vez terminado el programa.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Antes de empezar el festejo, me gustaría que nos pusiéramos de acuerdo para definir cuáles serán nuestros siguientes pasos y para ello les tengo dos propuestas. Primeramente me gustaría que me dijeran qué temas les gustaría trabajar en nuestras próximas reuniones".

Pregunta:

"¿Hay algún tema de los que vimos en el programa en el que quisieran profundizar?"

Vayan a las páginas 201-202 del Cuaderno de Trabajo:
"Un grupo activo en la comunidad".

Nota: De manera colectiva, escriban las propuestas que surjan en la página 201 del Cuaderno de Trabajo.

Menciona:

"Muy bien, prepararé sesiones enfocadas en los temas que me acaban de señalar, invitaré a expertos y si alguien quiere invitar a algún conocido a platicar con nosotras/os, háganmelo saber al final de la sesión y nos ponemos de acuerdo para programarlo. Ustedes también pueden animarse a dirigir una sesión.

Ahora a mí me gustaría agregar algo a la lista. Si ustedes están de acuerdo, podemos planear una actividad significativa con nuestra comunidad. Por ejemplo, hacer una venta de comida saludable con las recetas de *Meta Salud Diabetes*. Es importante compartir lo que aprendimos y contribuir a que las personas que nos rodean tomen conciencia sobre cómo llevar una vida saludable con diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares".

Nota: Vuelvan al Cuaderno de Trabajo y escriban en la página 202 las propuestas que surjan para compartir con la comunidad.

Menciona:

"Muy bien, entonces tenemos un buen plan para seguirnos viendo. ¡Qué gusto!"

01:03:00

6. DINÁMICA GRUPAL: Una carta para mí

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

Tiempo: 10 minutos.

Nota: Antes de la sesión, consigue sobres con timbres postales y plumas para todo el grupo. Si hay personas que no sepan escribir o no puedan hacerlo, pídeles que te den la información para que escribas por ellos/as.

Vayan a la página 203 del Cuaderno de Trabajo: "Una carta para mí".

Instrucciones:

1. Entrega a cada participante una pluma y un sobre con su timbre postal.
2. Pídeles que anoten los cambios saludables que seguirán haciendo hasta que se conviertan en hábitos.
3. Diles que desprendan la página, que escriban su nombre y dirección en el sobre y que pongan dentro la carta. Recoge los sobres.
4. Dentro de 3 meses enviarás las cartas a las y los participantes para motivarlos a seguir adoptando cambios saludables en sus modos 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 las sesiones de *Meta Salud Diabetes*. Algo muy importante que debemos seguir haciendo a la par de adoptar hábitos de alimentación saludable, actividad física y bienestar emocional, es seguir nuestro tratamiento farmacológico y monitorear nuestro nivel de glucosa y la presión arterial. Así podremos prevenir las complicaciones de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares".

01:13:00

Reconocimiento por haber completado el programa *Meta Salud Diabetes*

Tiempo: 10 minutos.

Nota: Prepara los reconocimientos antes de la sesión. Puedes encontrar un ejemplo al final de esta sesión.

Menciona:

"Ahora voy a entregarles a cada una/o un reconocimiento en honor de los esfuerzos que han realizado y de los resultados que han logrado".

Nota: Llama a cada participante por su nombre y entrégale su reconocimiento.

01:23:00

Evaluación del grupo

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Me gustaría que me contaran lo que les gustó y lo que se puede mejorar del programa. Les pido que se expresen con toda confianza, siéntanse libres de hacer sugerencias porque esto nos ayuda a mejorar".

Nota: Pide que un/a voluntario/a anote las respuestas de cada una de las siguientes preguntas. Esta actividad es muy importante porque puede utilizarse para cambiar y mejorar el programa. Di a las y los participantes que se sienten en círculo y si así lo desean, pueden compartir la comida que prepararon mientras tanto.

Pregunta:

1. "¿Qué fue lo más significativo para ti?"
2. "¿Qué fue lo menos significativo?"
3. "¿Qué recomendaciones del programa pusiste en práctica?"
4. "¿Cuáles te costaron más trabajo?"
5. "¿Les gustaron los períodos de actividad física? ¿Por qué sí o por qué no?"

Menciona:

"Muchas gracias por sus comentarios, ¡serán muy útiles!"

01:33:00

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!"

01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

"Gracias por su asistencia y por su disposición para completar el programa. Muchas felicidades a todas y todos. Espero que continúen logrando sus metas para tener una vida saludable. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: 'Agradezco lo que he logrado y la persona que soy hoy. Puedo seguir trabajando por mi salud'. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo".

Nota: Felicidades por el compromiso que has mostrado para 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 las y los participantes. Te ayudará no solo a mejorar cada vez más la implementación del programa, sino también a reforzar tu desempeño como promotor/a. ¡Enhorabuena!

02:00:00

Preguntas para el juego de la botella

¿Has hecho algo diferente para seguir tu tratamiento y tener un mejor control de la diabetes? Di un ejemplo.

¿De qué manera has ejercido tu derecho a recibir un trato digno y respetuoso en la consulta médica?

¿Qué has hecho para llevar una vida saludable con diabetes?

Menciona alguna complicación de la diabetes y qué se puede hacer para prevenirla.

¿Qué has hecho para alcanzar o mantener un peso saludable?

¿Has utilizado "El plato del bien comer" para personas con diabetes en casa? ¿Cuál fue tu experiencia?

¿Cómo te has sentido al realizar actividad física cada semana?

¿Has notado algún cambio en tu cuerpo cuando realizas más actividad física?

¿Has hecho cambios en la forma en la que preparas tus alimentos? ¿Cuáles?

¿Qué haces para ahorrar y preparar alimentos más saludables?

¿Qué has hecho para reducir tu consumo de sodio y sal?

¿Cómo podemos prevenir la hipertensión arterial?

Menciona algún síntoma de la enfermedad vascular cerebral (derrame cerebral, embolia, trombosis).

¿Has cambiado alguno de los productos que usualmente compras para alimentarte? ¿Cuál?

¿Qué puedes hacer para que tu comunidad sea más saludable?

¿Podrías decirnos alguna estrategia para reducir el estrés?

¿Cuál es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares?

¿Qué podemos hacer para prevenir las enfermedades cardiovasculares?

¿Cómo podemos saber si tenemos hipoglucemia (glucosa baja en la sangre)?

¿Cómo podemos saber si tenemos hiperglucemia (glucosa alta en la sangre)?

¿Cómo mantienes estable tu nivel de glucosa en la sangre?

¿Qué puede pasar si nuestros niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre son altos?

¿Podrías darnos un consejo para cocinar con menos grasa?

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar emocional?

¿Has cambiado la forma en la que preparas algún platillo tradicional para hacerlo más saludable? ¿Qué te pareció el resultado?

De las sugerencias sobre alimentación que hemos visto en el programa, ¿cuáles has podido compartir con tus familiares y/o amistades?

Por su exitosa participación en el programa

Meta Salud Diabetes

Se entrega el presente

RECONOCIMIENTO

a

Este día _____ de _____ del año _____ , en la ciudad de _____ .

_____

Facilitador/a

_____

Facilitador/a