

# When Christina Got Smart (Spanish version): Preventing diabetes and heart disease

NR-000-14

This class has a skit which can be performed in a WIC classroom by two people. One of them has the part of Christina, a mom with two children who is on WIC. The other person plays all the other parts, including the phone, piece of chocolate cake and a bag of potato chips. In addition, the WIC class has lines which they say in unison during the play.

The main characters can be played by two staff members or WIC participants, if you have any willing to try. Everyone in the play, including the WIC class, may have a copy of the script and read it throughout. The lines are color coded to make reading them easier. **Christina's lines are in blue.** **The second person's are in green.** **And the class' lines are in bold red type.** The class can be printed in color off of the WIC website: <http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/nrlessons-nut.shtm>. In place of giving everyone in the class a script, you can use cue cards with the class to tell them their lines. Show the class the appropriate cue card when it is their turn to speak.

Do not worry if the skit does not go smoothly. Missed lines and the unexpected can just add to the fun. Children will also enjoy getting to participate in the dialog.

Feel free to be a ham. Use fake voices for different characters, add to the props or put in your own touches to make the skit more appealing to your audience. This is definitely an off-Broadway production!

This skit does not require a lot of space. It can be performed even in the smallest classroom.

There is a handout at the end of the class for the real WIC nutritionist to go over and for the class to take home. The real WIC nutritionist can also help to answer class questions in the middle of the skit. The class presents information about the metabolic syndrome and diabetes prevention. The term metabolic syndrome is not used, but the information in this class relates to the condition. For more information on the metabolic syndrome see:

- <http://www.clevelandclinic.org/health/health-info/docs/3000/3057.asp?index=10783>
- <http://www.diabetes.org/weightloss-and-exercise/weightloss/metabolicsyndrome.jsp>
- <http://www.mayoclinic.com/index.cfm> then click on "D" under "Find a disease or condition" to locate diabetes

## Objectives:

Each person in the class will know

- why a waist measurement over 35 inches matters to their health
- one step to take to prevent diabetes or heart disease.

## Materials

Copies of the script for the class and for the two actors. (If you do not have a color printer, you can Xerox the skit for the class. The class lines are in bold type and show up easily. You can highlight the lines for the actors' copies with a magic marker.)

A copy of the handout, "Why Keep Your Waistline Down?"

## Props

- Picture of a phone (attached) or a cell phone
- A remote
- TV (optional)
- Can of soda
- A very large bag of chips or use the attached handout taped to a paper bag
- A big bag of cookies or use the attached handout taped to a paper bag
- Four chairs
- Sign: Más tarde, después de comer en Dave's Hamburgers (attached)
- Cue cards (optional, attached). One says "¡No lo hagas, Cristina!" The other says, "¡Hazlo Cristina!"
- Picture of a piece of chocolate cake (attached)
- String or ribbon, cut into 35 inch long pieces; each person in the class will take a piece home.
- Optional: String or ribbon in a different color cut into 40 inch long pieces for class members to take home to WIC dads
- Christina can wear a large sweat shirt or tee shirt stuffed with paper or pillows to make her waist very large

---

## Introduction

To introduce the skit say something like:

Hoy en lugar de una plática o video, vamos a hacer una representación para ustedes. Todos en la clase también representarán un papel. Esta es una copia del guión para que lo sigan. La clase debe leer en voz alta las palabras en rojo. Son fáciles de recordar. Sólo tienen que decir dos cosas. Dicen “No lo hagas Cristina” o “Hazlo Cristina”. En algún momento durante la representación, todas tendrán que hacer como que se están midiendo la cintura con un listón. ¡Es su oportunidad de volver a ser niñas y jugar de mentiritas! Por favor, participen y disfruten con nosotros de la representación de hoy. Aquí está *“Cuando Cristina lo pensó bien”*.

**Note:**

Because larger class members may be embarrassed by measuring their waist in front of others, during the skit everyone will pretend to measure their waist. Class members can take pieces of string or ribbon home to measure their waists in private.

# Cuando Cristina lo pensó bien

## PRIMER ACTO

Cristina está sentada en un sillón con el control remoto en la mano viendo la televisión y comiendo. A un lado tiene una soda, una bolsa grande de papitas y una bolsa de galletas. Está comiendo y viendo la televisión.

Una persona fuera del escenario haciéndose pasar por un teléfono dice: **Ring, ring.** La persona le da a Cristina el teléfono. Cristina no presta atención al hecho de que le pasaron el teléfono, pone la televisión en mudo, toma el teléfono y empieza a hablar.

- ▶ Cristina: Hola, Mari. Sí habla Cristina. ¿Que cómo estoy? Hoy fue un día agotador en el trabajo. En la mañana me levanté cansada. Además, se me hizo tarde y no desayuné. No tuve tiempo para comer al medio día. Me muero de hambre. Cuando recogí a los niños, andaban fuera de control. No se estaban quietos y no dejaban de pelear. Por fin logré que se calmaran. Ahora están en el cuarto jugando videojuegos y comiendo galletas. Yo estoy en la sala pasando un rato sola. (Sigue comiendo mientras habla por teléfono). Estoy muy cansada como para preparar la cena. ¿Qué? ¿Tú también estás aumentando de peso? De verdad, estoy aumentando de peso. (Agarra otra galleta). No sé cuál sea el problema. Sí, mañana voy a la cita de WIC. Allá te veo. Ay, tus hijos están empezando a gritar. Llámame más tarde. (Agarra la soda y las papitas).

◆ **La clase de WIC dice al mismo tiempo: No lo hagas Cristina.**

Cristina no escucha y come.

Cristina agarra el control remoto. Hace como que le subió al volumen. Una voz fuera del escenario haciéndose pasar por un comentarista de la televisión dice: “¿Tiene hambre? Venga a Dave’s Hamburgers donde todo es más grande. Compre una hamburguesa de 5 libras por \$1.99, la soda de tamaño extra gigante por \$1.00 y las papas fritas de tamaño super grande por sólo 99 centavos”.

- ▶ Cristina se pone de pie y apaga la televisión. Les grita a los niños: niños, vengan. ¡Vamos a cenar a Dave’s Hamburgers!

◆ **La clase de WIC dice al mismo tiempo: No lo hagas Cristina.**

Ella no presta atención. Acomoda cuatro sillas para que parezcan asientos del carro.

Se sienta en el asiento del conductor y hace como que está manejando.

Muestre un letrero que diga: Más tarde, después de comer en Dave's Hamburgers

- ▶ Cristina: Niños, gracias por portarse bien en Dave's Hamburgers. Me alegro que se hayan divertido jugando en la resbaladilla. José, ¿te puedes terminar la hamburguesa?

Una voz dice: No mamá. No puedo.

- ▶ Cristina dice: Dámela. Yo me la termino por ti. Ana, dame la soda que te sobró para pasarme el bocado.

◆ **La clase de WIC dice al mismo tiempo: No lo hagas Cristina.**

Ella no presta atención.

Cristina se baja del carro haciendo de cuenta que está cargando la comida que les sobró.

- ▶ Cristina: Niños, es hora de acostarse. Lávense los dientes.

Cristina quita las tres sillas adicionales que representaban los asientos de pasajeros del carro. Se vuelve a sentar en su lugar frente a la televisión. Prende la televisión y empieza a comer.

- ▶ Cristina se dice a sí misma: Me comeré las sobras de los niños. No me gusta que la comida se desperdicie.

◆ **La clase de WIC dice: No lo hagas Cristina.** Ella no presta atención.

Un miembro del personal con un dibujo de un pastel entra al escenario.

La voz del pastel dice de una manera tentadora: Cristina.

- ▶ Cristina escucha la voz. Ella responde: ¿Qué? Luego, Cristina se dice a sí misma: Creo que últimamente estoy oyendo cosas.

La voz del pastel dice de una manera tentadora: Cristina, soy el pastel de chocolate en la cocina. ¡Ven a mí, corazón!

Cristina obviamente escucha con atención.

La voz del pastel dice de una manera tentadora: Ven a mí, corazón. Deja que toque tus labios y me quedaré contigo para siempre.

◆ **La clase de WIC dice: ¡No lo hagas, Cristina!**

Cristina echa un vistazo a la clase. Se pone de pie y corre hacia el pastel. Lo toma y hace como que se come el dibujo.

Opaque las luces para marcar el fin del Primer Acto.

## SEGUNDO ACTO

La voz fuera del escenario dice: Al día siguiente en la oficina de WIC.

Cristina va y se sienta en la primera fila en la clase de WIC.

La nutricionista de WIC dice: La diabetes cada vez es más común en Estados Unidos. Nuestro estilo de vida es una de las razones principales por las que da la diabetes. Pasamos mucho tiempo sentados. Nos sentamos en los carros, frente a la televisión o frente a la computadora. Además, comemos muchos alimentos con muchas grasas y azúcar. Algunos de los alimentos que comemos en exceso son las hamburguesas grasosas, las papas fritas, las sodas, las papitas y las galletas. No comemos sólo una pequeña cantidad de estos alimentos. Comemos raciones mucho más grandes de lo que necesitamos. Esto causa que mucha gente esté aumentando de peso.

- Cristina se voltea y le dice al público: Como si estuviera hablando de mí. Los pantalones ya no me quedan.

La nutricionista de WIC dice: Hay una manera de saber si corren el riesgo de padecer diabetes. ¿Podrían todas agarrar el listón que tienen y ponerse de pie? (La nutricionista muestra un listón de 35 pulgadas. La clase y Cristina aparentan hacer lo mismo).

La nutricionista de WIC dice: Este listón mide 35 pulgadas de largo. Las mujeres cuya cintura mide más que esto pueden haber aumentado de peso lo suficiente para correr el riesgo de padecer diabetes. Los hombres pueden enfermarse de diabetes si su cintura mide más de 40 pulgadas. Pero la buena noticia es que cualquier persona en esta etapa puede bajar de peso y evitar o posponer la diabetes. Ahora, vamos a hacer como que nos medimos la cintura con este listón.

Cristina y las participantes de la clase de WIC se ponen de pie y hacen como que se miden la cintura.

Cristina se voltea y mira a la clase. La cintura de Cristina es mucho más grande de lo que mide el listón. Parece estar sorprendida. Platica en voz baja con otras participantes de la clase alrededor de ella sobre lo gorda que está.

La nutricionista de WIC dice: Ya todas se pueden sentar. Las mujeres con cintura de más de 35 pulgadas y que tienen otros padecimientos como presión arterial alta y colesterol alto pueden correr el riesgo de sufrir diabetes y enfermedad del corazón. Pero usted puede evitar las dos enfermedades bajando de peso. Para hacerlo, necesita hacer ejercicio y comer alimentos saludables en cantidades sanas.

¿Conoce alguien a una persona que ha sufrido de diabetes y enfermedad del corazón?

Cristina levanta la mano. La nutricionista de WIC le llama: Cristina.

- ▶ Cristina dice: Mi abuela tiene diabetes. Ya quedó ciega por la enfermedad, y su hermano tiene enfermedad del corazón. Tiene que tomar un montón de pastillas todos los días y no puede trabajar tanto como lo hacía antes. No quiero pasar por todo lo que ellos pasan.

La nutricionista de WIC dice algo como: ¿Conoce alguien más a una persona con diabetes? ¿Cómo está controlando esa persona esta enfermedad? ¿Han tenido algún problema de salud debido a la diabetes? (Allow time for the class to respond.)

Cristina se pone de pie, se voltea y mira a la clase. La nutricionista de WIC se hace a un lado.

- ▶ Cristina dice: No quiero que mis hijos sufran de diabetes ni de enfermedad del corazón, quiero que estemos sanos. Ya sé que tengo que hacer, y voy a hacer unos cambios para mi familia. Vamos a comer mucho mejor. Voy a proporcionar alimentos saludables. Además, ya no dejaré de desayunar para no hacer que me dé tanta hambre. Dejaremos la tele y bailaremos en la sala al regresar a casa, o saldremos a caminar. Ya no iré a los restaurantes de comida rápida ni pediré órdenes de tamaño extra grande como lo he hecho. ¡La que se está poniendo extra grande soy yo!

En este momento el pastel de chocolate vuelve a aparecerse y le dice a Cristina: ¡Ven a mí, corazón!

Cristina agarra el dibujo y lo tira a la basura.

◆ La clase de WIC dice: ¡Hazlo Cristina!

Luego, la bolsa grande de papitas se acerca a Cristina y dice: ¡Hola amiga!

◆ La clase de WIC dice: ¡Hazlo Cristina!

Cristina agarra la bolsa y también la tira a la basura.

- ▶ Cristina dice: José, ven. (Hace como que lo lleva de la mano). Vamos a jugar al parque después de salir de aquí.

◆ La clase de WIC dice: ¡Hazlo Cristina!

- ▶ Cristina dice: Luego vamos a recoger a tu hermana y vamos a ir al supermercado. Cada uno podrá escoger una fruta y una verdura para comer en los próximos días. Yo compraré unas cuantas más que sé que necesitamos. Podemos comprarlas enlatadas, frescas o congeladas. Podemos escoger las mejores ofertas. Pero no necesitamos todas esas sodas, papitas ni galletas. Voy a comprar alimentos que aparecen en la Pirámide para que comamos. Quiero que todos estemos sanos.

◆ **La clase de WIC dice: ¡Hazlo Cristina!**

- ▶ Cristina ve a la clase y dice: ¡Seguro que lo haré! Es importante.

Cristina sale del salón de clases todavía haciendo como que lleva a su hijo de la mano.

El miembro del personal que hizo el papel de Cristina y el que hizo todos los demás papeles salen a agradecer los aplausos del público.





## Plática

Si tuvieran que escoger lo primero que Cristina debe hacer para cambiar el estilo de vida que lleva su familia, ¿qué escogerían? *(Allow the class time to respond.)*

Cristina fue muy optimista y decidió hacerlo todo: comer bien y empezar a hacer ejercicio tan pronto como salió de WIC. En la vida real hacer tantos cambios al mismo tiempo es muy difícil. La mayoría de la gente escoge una cosa. Después de hacer un cambio, se concentra en hacer otro cambio importante. Lo que quieran hacer primero depende de su vida y de su situación. Lo más importante es que empiecen.

Tengo una hoja informativa para darles. *(Pass it out to the class.) Go over it briefly with the class. Other points you may choose to cover in your own words include:*

- 1 Tener grasa en el área del abdomen o la cintura ha sido asociado con el desarrollo de la diabetes y la enfermedad del corazón. La obesidad abdominal muchas veces refleja la grasa que se encuentra alrededor del hígado y de los músculos. Esta grasa puede causar diabetes. La grasa justo abajo de la piel no es tan dañina para el cuerpo. Las personas que almacenan la mayor parte de la grasa en los muslos y en las asentaderas tampoco corren un riesgo tan alto de padecer diabetes y enfermedad del corazón como la gente que almacena la grasa en el abdomen.
- 2 Las personas que tienen tres de los síntomas en la hoja informativa, incluso una cintura grande, harían bien si hablaran con su doctor o con alguien de la clínica sobre su salud.
- 3 Las personas con una cintura grande pueden padecer diabetes y enfermedad del corazón. Pero la buena noticia es que bajar de peso, comer saludablemente y hacer ejercicio pueden reducir las posibilidades de padecer estas enfermedades. Tomar alguna acción en esta etapa puede proteger su salud.
- 4 Los niños también corren riesgo de sufrir diabetes y enfermedad del corazón, pero las medidas de la cintura son diferentes para ellos. Debe hablar con su doctor o con alguna persona de la clínica si tiene alguna preocupación con respecto a la salud de su hijo.
- 5 Tal vez quiera informarles sobre las futuras clases de WIC en las que se hablará sobre las maneras de llevar una dieta saludable, hacer ejercicio, dejar de fumar y reducir los factores de riesgo de la diabetes y la enfermedad del corazón.

Pídales a las participantes que llenen el reverso de la hoja informativa.



## ¿Por qué hay que mantener la cintura delgada?



Tener kilos de más causa que aumente la posibilidad de padecer diabetes y enfermedad del corazón. Esto es verdad especialmente si los kilos de más están alrededor de la cintura y del abdomen.

### ■ ¿Cómo sabe si la cintura está muy grande?

- Para las mujeres una cintura de 35 pulgadas o más es muy grande.
- Para los hombres una cintura de 40 pulgadas o más es muy grande.

Si su cintura es muy grande, hable con su doctor o con alguien de la clínica para ver si tiene dos o más de estos padecimientos:

- Un alto nivel de colesterol malo en la sangre
- Un bajo nivel de colesterol bueno en la sangre
- Un alto nivel de triglicéridos en la sangre (los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre)
- Presión arterial alta
- Un alto nivel de azúcar antes de desayunar por las mañanas

 Si su cintura es grande y tiene dos o más de estos padecimientos, es posible que en el futuro le dé diabetes o enfermedad del corazón.

### ■ ¿Qué puede hacer?

Puede abandonar el camino que podría llevarla a la diabetes y a la enfermedad del corazón. Puede lograrlo haciendo lo siguiente:

- Alcance y mantenga el peso adecuado para usted.
- Coma alimentos saludables en cantidades sanas.
- Haga ejercicio casi todos los días de la semana.
- Deje de fumar.

Obtenga más información sobre cómo lograr todas estas cosas. Hable con la nutricionista de WIC y tome las clases de WIC sobre cada tema mencionado antes.

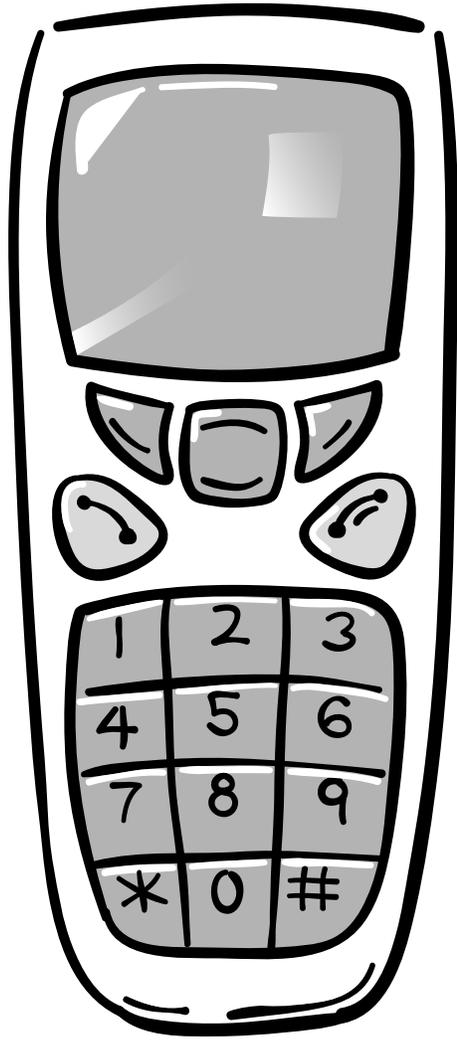


Más tarde, después  
de comer en  
Dave's Hamburgers

**¡No lo hagas,**

**Cristina!**

**¡Hazlo  
Cristina!**

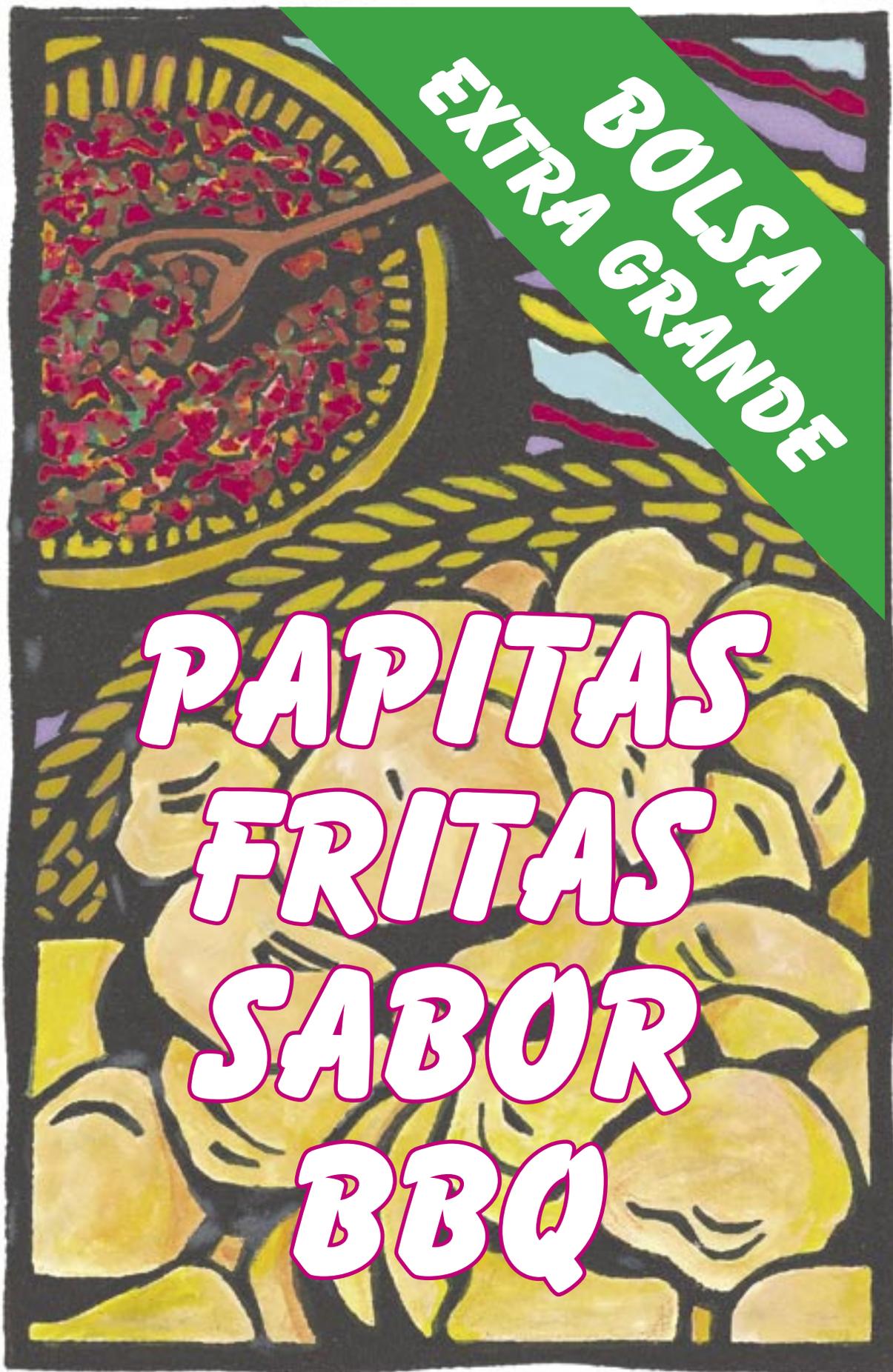


Cut out the picture. Place it on a brown paper bag to use in the skit.

**Galletas de  
doble relleno  
con crema**



Cut out the picture. Place it on a brown paper bag to use in the skit.





**NE LESSON CODE NR-000-14**  
**When Christina Got Smart**  
**Lesson Survey Form - Staff**

Local Agency \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

1. Was the lesson easy to read and follow?

\_\_\_\_\_ Yes      \_\_\_\_\_ No

What would you do to improve the lesson? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Do you think that WIC should do another class with a skit?

\_\_\_\_\_ Yes      \_\_\_\_\_ No

Please tell us why: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. How would you rate participant response to the class?

\_\_\_\_\_ Positive      \_\_\_\_\_ Indifferent      \_\_\_\_\_ Negative

4. Was the Spanish translation appropriate for you participants?

\_\_\_\_\_ Yes      \_\_\_\_\_ No

If you said no, what would you change: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Would you do this lesson again?

\_\_\_\_\_ Yes      \_\_\_\_\_ No

6. Any other comments? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Note about Survey Forms:**

Please return this form after using the lesson for a month. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Only 10-20 participant surveys need to be completed.

Please mail completed New Lesson Surveys to:

Delores Preece  
Department of State Health Services  
Nutrition Services Section  
1100 W. 49<sup>th</sup> Street  
Austin, Texas 78756

**NE LESSON CODE NR-000-14**  
**When Christina Got Smart**  
**Participant Survey Form**

Local Agency\_\_\_\_\_

Date\_\_\_\_\_

1. I am (Check all that apply):

- Pregnant
- Breastfeeding
- Parent of an infant
- Parent of a child
- Family or friend

2. What did you learn in class today: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. What did you think of the character of Christina?

- I liked her                       I did not like her
- She is like people I know       She is not like anyone I know

4. Would you want to go to another class that had a skit?

- Yes       No

Please tell us why: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Would you volunteer to be in a skit during WIC class?

- Yes       No

***Thank you for your comments!***

**NE LECCIÓN NR-000-14**  
**Cuando Crestina lo pensó**  
**Encuesta de la lección para los participantes**

Agencia local \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

1. Yo ( puede escoger más de una):

- Estoy embarazada
- Estoy amamantando
- Soy madre de un bebé
- Soy madre de un niño
- Soy un pariente o amigo

2. ¿Qué aprendió en la clase de hoy? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Qué opina del personaje de Cristina?

- Me cayó bien                       No me cayó bien
- Conozco a gente como ella    No conozco a gente como ella

4. ¿Le gustaría ir a otra clase donde hagan una representación?

- Sí             No

Díganos por qué: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Le gustaría participar en una representación durante la clase de WIC?

- Sí             No

***¡Gracias por sus comentarios!***