

NE LESSON CODE CF-000-20
Consejos para que el viaje al supermercado sea agradable
Tips for Making Grocery Shopping Pleasant

OBJECTIVE

Parents will be able to state:

- , that limiting their children's exposure to the media will decrease their requests for advertised foods and toys.
- , one way to get their child through the grocery store without begging for items.

LESSON DESCRIPTION

This lesson does not have a video and requires minimal preparation. The lesson covers two issues relating to the consumption of high-fat, low-nutrient foods by children.

- , the role of advertising of the products to children.
- , how parents handle their children's demands for foods while shopping in the grocery store.

The lesson includes a discussion of both of these areas by mothers. There are also handouts on both topics. This lesson can be used along with other lessons discussing ways to prevent obesity in children.

MATERIALS

- , Black board or flip chart
- , Chalk or magic markers
- , Pencils or pens for each class member
- , Copy the attached handouts, *La televisión debe ser una fuerza positiva en la vida de su hijo*, and *Consejos para ir al supermercado con niños pequeños*, for each class member.

Note about New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. 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
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th Street
Austin, Texas 78756

TEACHING TIP

Parents like to learn from other parents. This lesson gives WIC mothers a chance to talk and share their experiences. It also offers mothers who are less eager to speak up in class the chance to go over a handout and take note of the ideas they want to take home.

ICE BREAKER

¿Cuáles alimentos piden sus hijos cuando están en el supermercado? (List the foods on a blackboard or flip chart.)

¿Cuáles de estos alimentos creen que sean saludables? (Circle the foods the participants list.)

¿Cuáles de estos alimentos creen que no sean saludables? (Underline these foods.)

¿En dónde aprende su hijo sobre estos alimentos?

- , De sus amigos
- , De la familia
- , En el centro de cuidado
- , De la televisión

Note: The media have many other influences on children besides exposure to advertising. Mothers may also mention that children see violent or sexually explicit scenes on television. While the media do expose children to these areas, advertising will be the subject of the class. The class is designed to help parents learn ways to handle their children's requests for the high- calorie, low-nutrient foods that many ads promote.

Hoy vamos a hablar de cómo ir al supermercado sin que sus hijos les rueguen comprar alimentos que no necesitan.

DISCUSSION QUESTIONS

Los niños aprenden mucho de la televisión. Algunas de las cosas que aprenden son excelentes. Ahora, los niños pueden aprender los números y las letras cuando están viendo la televisión. Pero ésta también expone a sus hijos a mucha publicidad. Las compañías saben que la televisión es una manera excelente de hacer que sus hijos deseen sus productos.

¿En dónde se encuentran anuncios de productos además de en la televisión?

- , Las revistas
- , Los anuncios espectaculares
- , La radio
- , Los eventos deportivos
- , La ropa

Las compañías usan todos estos para anunciar sus productos. Los anunciantes saben que la gente se familiariza con su producto cuando ve la marca. Por eso pagan para que se vea el nombre de su producto durante los eventos deportivos. Los anunciantes pagan a jugadores famosos para que se pongan ropa con el nombre de la compañía. También pagan miles de dólares para que se vea su producto en una película por unos cuantos segundos.

- 1. ¿Alguien puede darme el nombre de alguna marca? La primera que se le venga a la mente.**

¿Qué piensan ustedes cuando oyen ese nombre? (Esto puede ser una emoción, una experiencia que tuvieron con el producto, lo que es el producto o cualquier otra cosa).

¿Cuántas de ustedes compran este producto?

De las que lo compran, ¿cuántas tienen una buena opinión del producto?

Los anunciantes saben que la gente aprende a comprar su producto cuando ve el nombre y tiene una buena opinión del producto.

Ustedes pueden evitar que la publicidad influya a su hijo. Una manera de hacerlo es limitando el tiempo en que su hijo ve la televisión. Se estima que la persona típica de Estados Unidos ve 20,000 anuncios por año en la televisión. Cuando ustedes dejan la televisión apagada la mayor parte del día, ayudan a proteger a su hijo de este bombardeo de publicidad.

- 2. ¿Alguien ha tratado de apagar la televisión? If anyone says “yes,” ask:**

¿Le pidió su hijo menos de los juguetes y la comida chatarra, o sea la comida con poco valor nutritivo, que se anuncian en la televisión?

Use this answer if needed:

Un estudio comprobó que, cuando la televisión está apagada la mayor parte del día, hay una caída significativa en las solicitudes de los niños preescolares para cereal y juguetes.

¿Hubo alguna otra ventaja para ustedes cuando apagaron la televisión?

Use this answer if needed:

Las ventajas pueden ser, entre otras, más tiempo para hablar con sus hijos o más tiempo para hacer actividad físicas juntos.

- 3. ¿Cuánto tiempo creen que un niño debe pasar enfrente de la televisión cada día?**

Use this answer if needed:

La cantidad de tiempo puede variar según la edad del niño. Los doctores dicen que los niños menores de 2 años no deben ver la televisión. Sienten que los niños de esta edad necesitan relacionarse con adultos y el mundo que los rodea, no con la televisión. También dicen que los niños mayores deben ver solamente de una a dos horas de televisión cada día.

4. **¿Cómo evitan que sus hijos vean demasiado la televisión?** (List these ideas on a black board or flip chart.)

Tenemos una hoja con algunas ideas de cómo alejar a su hijo de la televisión. Vamos a repasarla juntos. Mientras la repasamos, tracen un círculo alrededor de cualquier idea que quieran intentar en casa.

(Give everyone the sheet *La televisión debe ser una fuerza positiva en la vida de su hijo* and a pen or pencil. Take time to read the bulleted items to the class.)

También se mencionaron algunas ideas fabulosas hoy en la clase. Apunten al pie de la hoja una que quieran intentar con sus hijos.

Cómo controlar a sus hijos en el supermercado. Si mantienen a sus hijos alejados de la televisión, desearán menos la comida chatarra y los juguetes. Pero, a veces tienen que llevar a sus hijos con ustedes al supermercado. Eso también es difícil.

¿Alguien ha podido reducir el número de cositas que sus hijos piden mientras están en el supermercado? (Write down the ideas the class mentions.)

Tenemos unos consejos fabulosos para los viajes al supermercado con sus hijos. (Give everyone a copy of *Consejos para ir al supermercado con niños pequeños.*) **Vamos a repasar la hoja. Mientras lo hacemos, pueden apuntar cualquier idea que quieran intentar en casa.**

Read each bulleted item to the class.

Ahora, en la lista de consejos para cuando vayan de compras, apunten cualquier idea de la plática que quizás quieran intentar. Hay un espacio para escribir al pie de la lista.

EVALUATION AND WRAP UP

Si otras personas que viven en su casa no quieren apagar la televisión, ¿qué les deben decir?

Las madres de WIC pueden decir que están limitando la cantidad de anuncios que sus hijos ven cada día. O pueden decir que están limitando la cantidad de anuncios de comida chatarra o juguetes que ven sus hijos para disminuir que les exijan estas cosas.

¿Qué le podrían decir a su hijo si se opusiera a que ustedes apagaran la televisión?

Un ejemplo es: "Quiero pasar tiempo contigo haciendo algo sin ruido en el fondo."

Ahora, dígale a la persona sentada a su lado el consejo que más quiere intentar en casa.

¿Alguien tiene algunas otras ideas que quiera compartir antes de que nos vayamos?

La televisión debe ser una fuerza positiva en la vida de su hijo

¿Alguna vez ha querido su hijo un juguete o un cereal que vio en la televisión? La gente que hace los anuncios para la televisión sabe que los niños preescolares ayudan a las familias a gastar dinero. Esta gente inventa anuncios que atraen a los niños. Usted puede evitar que los anuncios controlen a su familia. A continuación hay algunas ideas que pueden ayudarle a hacer de la televisión una experiencia positiva en la vida de su hijo.

1. Haga un plan familiar para el tiempo que pasan viendo la televisión. Sepa cuáles programas no quiere que su hijo vea y cuáles programas sí puede ver. Haga un calendario para el tiempo enfrente de la televisión que incluye los programas que permitirá que su hijo vea, y apague la televisión el resto del tiempo.
2. Entérese de la programación de la emisora pública local. Las estaciones locales pasan muchos programas diseñados solamente para niños. Y durante estos programas para niños no pasan ningún anuncio.

Programa “siestas” para el televisor. Cuando no quiere que su hijo vea la televisión, dígame que el televisor está tomando una siesta. Si lo cubre con una cobija a veces le ayuda a su hijo a aceptar que no lo puede prender durante la siesta.
4. Saque prestados videos de la biblioteca local. Éstos proporcionan tiempo enfrente del televisor para su hijo sin exponerlo a los anuncios.
5. Grabe los programas favoritos de televisión. Guarde las grabaciones para usarlas en el futuro. A su hijo le encantará ver el mismo programa muchas veces. Puede enseñarle cómo avanzar la cinta durante los anuncios.
6. Vea la televisión con su hijo. Viéndola con él le ayuda a usted a saber lo que está viendo. Puede preguntarle qué cree de cada programa y darle ideas sobre lo que está viendo.
7. No ponga un televisor en la recámara de su hijo. El televisor debe estar en un lugar que es para toda la familia.
8. Juegue “encontremos el anuncio” con su hijo preescolar. Los niños pequeños creen que un anuncio es parte del programa. Ayude a su hijo a saber la diferencia.
9. Explíquelo a su hijo que los anuncios de la televisión existen para convencer a la gente a comprar productos. Lo que dicen no siempre es la verdad. Dígame a su hijo que el dinero de los anuncios paga los gastos de los programas de televisión.
10. Planee actividades familiares en las que no se vea la televisión.

La idea que quiere intentar en casa: _____

Consejos para ir al supermercado con niños pequeños

Si planea por adelantado el viaje al supermercado con su hijo, será más fácil. A continuación hay algunas ideas sobre cómo ayudar a su hijo durante este proceso.

1. Lleve consigo algo que le guste a su hijo cargar, como su juguete favorito o una cobijita. Así habrá menos posibilidad de que agarre algo de las repisas.
2. Dígale a su hijo que le enseñe a su juguete favorito cómo hacer las compras en el supermercado. Es más probable que un niño quiera comportarse bien para un juguete favorito que obedecer las instrucciones de uno de sus padres.
3. Lleve una botanita, sea una bolsita con galletas saladas, cereal seco, fruta, jugo o agua para su hijo. Esto ocupa sus manos y le llena la pancita. Habrá menos posibilidad de que quiera algo del supermercado.
4. No lleve a su hijo al supermercado cuando éste tenga hambre. Asegúrese de ir al supermercado después de que haya comida. Si está satisfecho habrá menos posibilidad de que quiera algo.
5. No lleve a su hijo al supermercado cuando éste tenga sueño. Estará de mal humor y difícil de tratar.
6. Nunca compre dulces cuando está en la fila para pagar. Cuando su hijo recibe dulces en ese momento llega a esperarlos siempre. Esto puede llevar a berrinches en el futuro cuando usted diga no a una de sus peticiones.
7. Dígale a su hijo que lo que realmente es importante es que disfruten del tiempo que pasan haciendo algo juntos. Eso ayuda a quitar el énfasis de la compra de cosas y a ponerlo en su hijo.
8. Planee por adelantado la comida con su hijo. Déjelo decidir qué comprar en el supermercado. Luego, deje que le ayude a seleccionar la comida. Esta es otra excelente oportunidad para enseñarle cómo escoger las mejores frutas y verduras.
9. O deje que su hijo le ayude a hacer la lista de comida que tiene que comprar. Luego, compre solamente lo que está en la lista. Dígale a su hijo que le ayude a encontrar las cosas que pusieron en la lista.
10. Colabore con su pareja cuando haga las reglas para el supermercado. Si ambos hacen lo mismo, le da al niño un mensaje uniforme y será más fácil tratarlo.
11. Dígale a su hijo qué orgullosa está de él por haberse comportado tan bien en el supermercado. Y dígale a su pareja qué tan importante es que le ayude a seguir las reglas para el supermercado. Dígale a su pareja que así ayuda a mantener a su hijo sano.

La idea que quiere intentar en casa: _____

NE LESSON CODE CF-000-20

Consejos para que el viaje al supermercado sea agradable Tips for Making Grocery Shopping Pleasant Formulario de Evaluar La Lección - Participante

LA# _____

Date _____

1. Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)

- a. embarazada
- b. dando pecho
- c. madre/padre de un bebé
- d. madre/padre de un niño
- e. pariente o amigo

2. ¿Cuánto le gustó el la lección?

- a. mucho
- b. un poco
- c. no me gustó

3. ¿Va a usar esta información ?

- a. sí
- b. no

4. ¿Piensa usted que es un lección bueno para enseñar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Porque? _____

5. ¿Cuál fue la cosa más útil que aprendió de la discusión? _____

6. Comentario: _____

Gracias!