
CLASE NE CF-000-19
Traiga el exterior hacia el interior

OBJECTIVES

Participant will name

- a way that regular physical activity would benefit their family.
- an easy-to-do, 10-minute, physical activity they could do at home.
- a way to include 10 or more minutes of physical activity in their daily routine. (OPTIONAL)

MATERIALS

- Television and VCR
- “Un cuerpo saludable me queda bien” handouts, attached
 - “Beneficios de la actividad física hecha con regularidad”
 - “Actividades físicas que usted puede hacer en o cerca de su hogar”
- Notepaper and pencils
- Flip chart sheets, markers, and masking tape
- Instructions for Making Flip Charts, page 4
- Instructions for Using Evaluations and Surveys, page 2
- Evaluation Tools
 - Written evaluation of learning, pages 6 and 7
 - Oral evaluation of learning, page 12
 - Participant lesson survey, page 13
 - Staff lesson survey, page 14

VIDEOTAPE

Un cuerpo saludable me queda bien, 14 minutes, 2002 TDH English, Spanish

To educate families about the link between healthy eating, physical activity and chronic disease prevention, this video shows people like you and me who point out how chronic diseases can be prevented or controlled. The lessons that go with it, CF-000-18 “Breakfast is for champions,” and CF-000-19 “Bring the outside in,” can be used with parents and caregivers of children and in general nutrition classes.

The video, *Un cuerpo saludable me queda bien*, uses different scenarios to support five core messages. The core messages are stay active, turn off the TV, reduce portion sizes, eat meals at regular times, drink more water. Because the video rapidly covers many ideas, it can be shown with both lessons without losing its impact.

PREPARATION

Suggested Time to Prepare To Teach The First Class
Class Time

1 – 1.5 hours
24 – 30 minutes

Instructions for Using Evaluations and Lesson Surveys

Tools

1. Written evaluation of learning, pages 6 and 7, see instruction #1 below
2. Oral evaluation of learning, page 12
3. Participant lesson survey, page 13
4. Staff lesson survey, page 14

Use the evaluation and survey tools this way:

1. Written Evaluation of Learning
On one side of a blank page photocopy the page “ANTES de la clase: Lo que usted SABE sobre la actividad física.” On the other side of the same page, photocopy the page “DESPUÉS de la clase: Lo que APRENDIÓ sobre la actividad física.”

First month you teach the lesson

Use this tool to evaluate what 10 – 15 participants knew before and learned during class. Participants will answer the questions on one side **before** class and the other side **after** class.

They will **NOT** do the Oral Evaluation of Learning on page 12.

2. Participant Lesson Survey, page 13
During the first month you teach this lesson, as with all new lessons, participants will complete the Participant Lesson Survey.
3. Staff Lesson Survey, page 14
Staff members who teach the class during the first month will complete this survey.

Collect the Participant and Staff Lesson Surveys, and the 10-15 copies of the **Written** Evaluation Of Learning, and send them to the WIC state office:

Delores Preece
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

4. Oral Evaluation of Learning, page 12
After the first month you teach the class OR after you obtain **10-15 Written** Evaluations Of Learning, use only the Oral Evaluation Of Learning with participants.

About The Lesson

The video promotes physical activity and play as a great way to reach and maintain a healthy weight. Rather than focus on weight, the lesson focuses on how regular physical activity can result in a healthy body, at any age. Participants will learn about benefits of active play and physical activity for themselves and their families. They may discover that they can do healthy activities IN the house.

The questions increase participation in the class. Smaller classes allow time to discuss the optional question, “Apartar el tiempo para hacer actividades físicas con regularidad.” This discussion helps people realize they do have time for short bursts of activity and that better health begins with simple changes in daily habits.

Instructions for Group Activities

People will work in groups of three or four. Classes of five or fewer people can work together as one group. Arrange people in groups as they enter the classroom. Give each group one piece of paper and a pencil. Ask for a volunteer in the group to write down the ideas for the rest of the group.

Prepare the room ahead of time. If possible, arrange chairs in an open circle or U-shape. When they can see each other, adults interact better. Also, they will feel less like they are in school. Place the opening of the circle or U facing the flip chart sheets. The instructions below explain how to prepare the three flip chart sheets before class.

Instructions for The Flip Chart Sheets for Group Activities

Make a separate flip chart sheet for each discussion topic, three sheets total, by writing one topic along the side of each sheet. List one or two examples below each topic. So that you don't have to make new topic/example sheets for each class you teach, see the illustrations for a WIC-clinic tested, timesaving way to prepare the flip charts. Wait until it's time to discuss the topic on the sheet before you show that topic and examples.

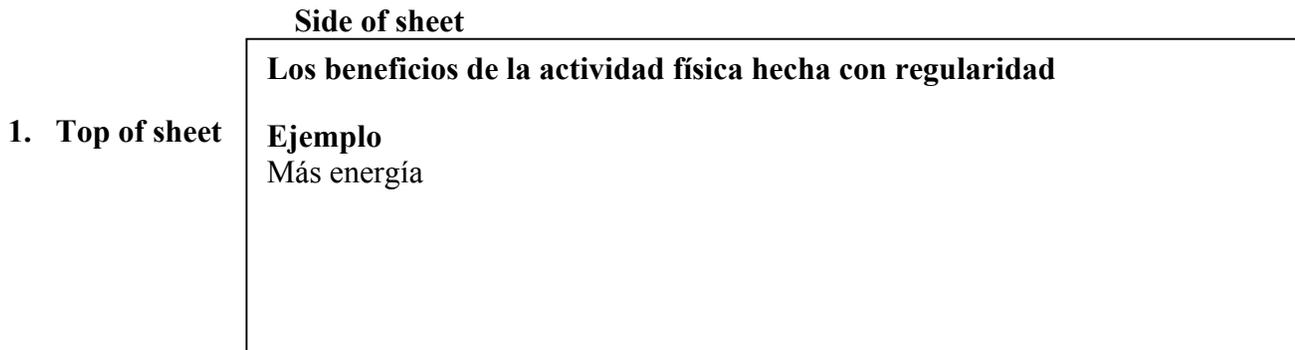
See “Illustrations for Preparing Flip Chart Sheets”, on the next page.

Illustrations for Preparing Flip Chart Sheets

These illustrations could also represent a large tablet with three pieces of paper or a whiteboard divided into three sections.

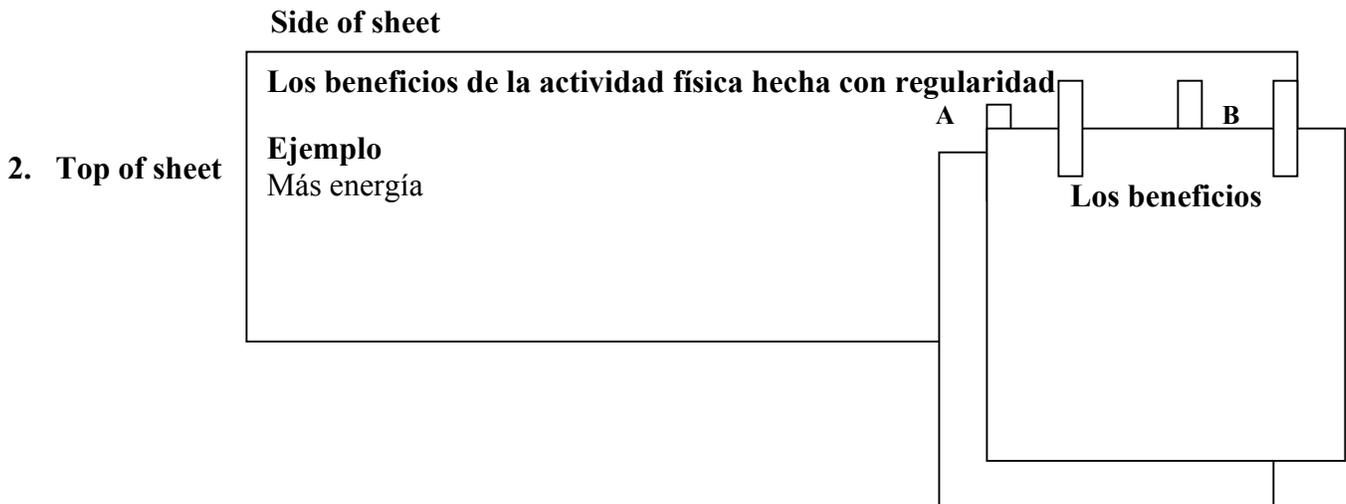
Step 1

In large print, write the topic along the side of the flip chart sheet, rather than at the top end of the sheet. So that people can easily see it, write a benefit below the topic. See illustration 1 below.



Step 2

Tape two sheets of blank flip chart paper to the original sheet at points A B, leaving the examples on the left side easily visible. You will write group responses on the top blank sheet.



Step 3

After writing their responses, you will remove the top sheet with writing and tape it to the wall. A blank sheet is ready for the next class. This method works well in the clinic. If you have a way that works better for you, feel free to use it.

Step 4

Repeat the process for each topic. After each class you will remove the sheets with class answers from the wall. The three topics and their examples are listed next.

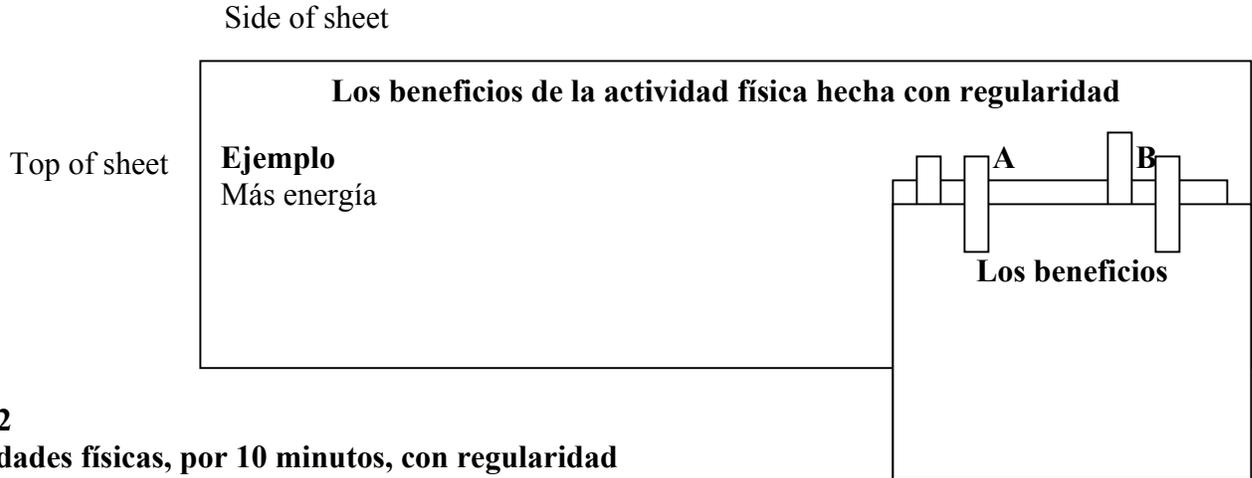
Flip Chart Sheets, Large Tablet, or White Board

Sheet 1

Los beneficios de la actividad física hecha con regularidad

Ejemplo

Más energía

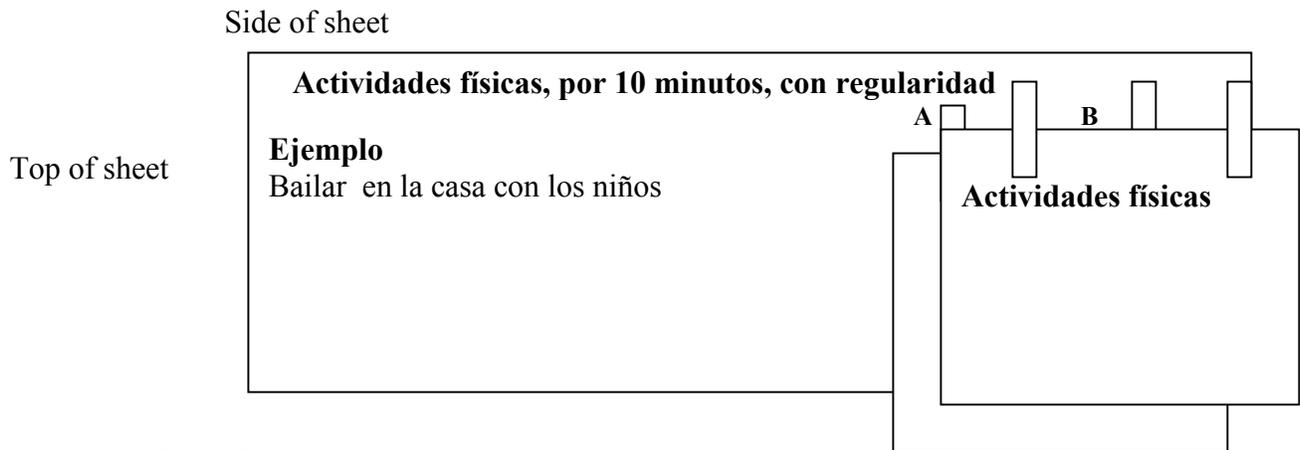


Sheet 2

Actividades físicas, por 10 minutos, con regularidad

Ejemplo

Bailar en la casa con los niños



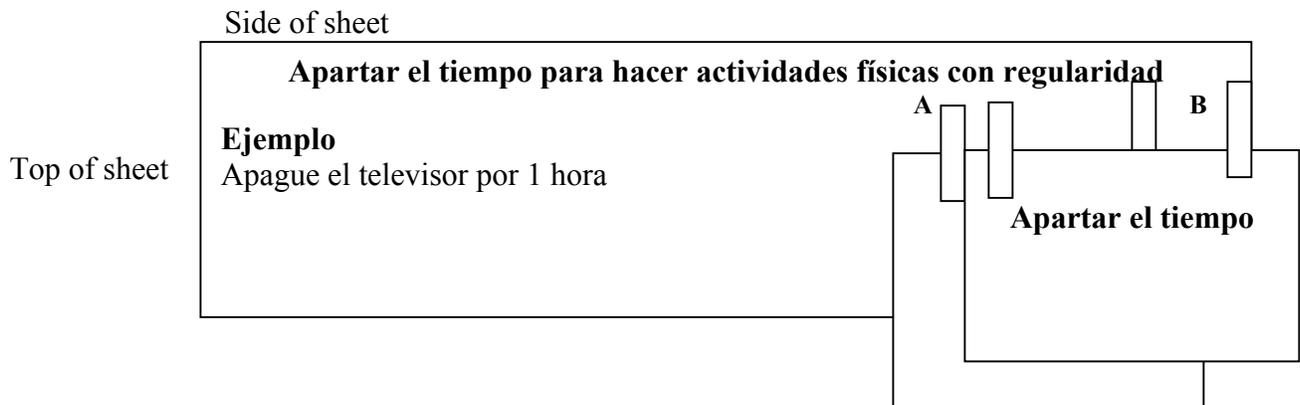
Sheet 3

OPTIONAL

Apartar el tiempo para hacer actividades físicas con regularidad

Ejemplo

Apague el televisor por 1 hora



LA# _____

CLASE NE CF-000-19
Traiga el exterior hacia el interior

Evaluación escrita

DESPUÉS de la clase: Lo que usted APRENDIÓ sobre la actividad física

En cada pregunta, marque una, dos o todas las respuestas correctas

1. Un niño pesa demasiado para estar sano si él o ella

- respira con dificultad debido a su peso.
- sobrepasa la percentil 85 en la tabla de crecimiento.
- se niega a jugar debido a su peso.

2. Los riesgos a la salud para niños que están en sobrepeso incluyen

- diabetes, enfermedad del corazón, alta presión.
- algunas formas de cáncer.
- depresión, bajo amor propio.

3. Con la actividad física regular, usted podría

- prevenir la diabetes.
- controlar la hipertensión (presión alta).
- tener más energía y sentirse mejor.

4. Las actividades físicas que usted puede hacer dentro de la casa incluyen

- bailar.
- dar pasos grandes o marcar el paso al ritmo de la música.
- jugar activamente con niños pequeños.

5. ¿Cuál de lo siguiente es cierto?

- Cada año los niños ven más de 10,000 comerciales de comida.
- La mayoría de los anuncios que se exhiben en los programas de televisión para niños promueven los dulces, la comida rápida, los refrescos, y los cereales azucarados.
- Los anunciantes quieren que los niños presionen a sus padres a comprarles lo que ven en la televisión.

6. Maneras en que usted puede encontrar tiempo para hacer 10 minutos de actividad física

- apagar la televisión.
- caminar con su hijo a la escuela.
- otras _____.

7. ¿Qué tan seguro se siente usted de que hará 10 minutos de ejercicio actividad física cinco veces por semana?

- | | | | | |
|---------------|---|--------------------|---|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| no muy seguro | | más o menos seguro | | muy seguro |

8. Comentarios

¡Gracias por sus respuestas!

Traiga el exterior hacia el interior

WRITTEN EVALUATION

First month you teach the lesson

Use the written evaluation, pages 6 and 7, until **10-15 participants** have completed them.

In subsequent classes only use the oral evaluation.

Before Class

As each participant arrives for class, give them a pen or pencil and a copy of “ANTES de la clase: Lo que usted sabe sobre la actividad física.” It should be photocopied on the front and back. For more instructions about the evaluation see PREPARATION, Instructions for Using Evaluations and Lesson Surveys, page 2.

INTRODUCTION

FOR JUST THE FIRST MONTH, use this introduction.

Greet the class. Introduce yourself. Say the name of the class, the language in which it will be taught. Then say,

Greet the class. Introduce yourself. Say the name of the class and the language in which it will be taught. Then say,

Vamos a empezar y terminar esta clase de la misma forma. Quisiera que todos contesten las preguntas en el lado de la página que dice ANTES de la clase, “Lo que usted sabe sobre la actividad física.” Al final de la clase usted contestará las mismas preguntas que están impresas en el otro lado de la página. Usted no necesita poner su nombre en esta página.

Give participants a few minutes to complete the questions.

Now you can begin the icebreaker.

AFTER THE FIRST MONTH, use this introduction.

Greet the class. Introduce yourself. Say the name of the class, the language in which it will be taught. Then do the icebreaker.

ICEBREAKER

Suggested Time: 2 – 4 minutes

Diga su nombre y mencione una actividad física que usted disfrute mucho hacer. Yo empezaré. Mi nombre es _____ y me encanta _____.

Name an easy activity you like. Give everyone a chance to answer.

El video que observaremos hoy muestra a personas como nosotros que tienen información sobre cómo la actividad física hecha con regularidad nos hace sentir bien y nos ayuda a prevenir las enfermedades como la diabetes. También escucharemos sobre qué más podemos hacer para mantener cuerpos saludables. Preste atención a la información sobre la actividad física para obtener nuevas ideas.

Show the videotape

Un cuerpo saludable me queda bien

Time: 14 minutes

ACTIVATE PRIOR LEARNING

Suggested Time: 2 minutes

¿Qué es lo que escuchó o vio usted que había escuchado previamente?” Wait for a few responses.
¿ Qué información le sorprendió? Wait for responses.

Teaching Tip

Waiting quietly for 30 seconds encourages people to respond. If people don't respond after 30 seconds, start the conversation with,

“Cuando observé el video por primera vez, me sorprendió_____.” ¿Díganme qué les sorprendió?

DISCUSSION

Pregunta #1 Beneficios de la actividad física

Suggested time: 3 minutes

En su grupo hablen sobre los beneficios de la actividad física hecha con regularidad y escriban dos de sus beneficios.

Allow a minute to come up with two benefits. Go to sheet 1 “Los beneficios de la actividad física hecha con regularidad.”

Anotemos algunos de los beneficios de la actividad física hecha con regularidad. Empezaré con este ejemplo, más energía.

List benefits as people name them. Try to get at least six benefits. If needed, probe with **“¿De cuáles otros beneficios hablaron?”**

Mientras pego esta lista a la pared, por favor decidan cuáles beneficios son los más importantes para usted y su familia.

Posibles beneficios

- ❖ Los niños se portan mejor
- ❖ Más tiempo con los niños
- ❖ Más energía
- ❖ Dormir mejor
- ❖ Peso saludable
- ❖ Diversión familiar
- ❖ Buen ejemplo
- ❖ Un cuerpo más fuerte
- ❖ Menos dolores y molestias
- ❖ Un cuerpo más flexible
- ❖ Menos catarras y menos ausencias al trabajo
- ❖ Los niños pasan menos tiempo pidiendo cosas de la televisión
- ❖ Prevención de enfermedades del corazón, de presión alta, de la diabetes
- ❖ Mejor manejo del estrés
- ❖ Mayor probabilidad de que los niños platicuen conmigo mientras hacemos actividades juntos
- ❖ Los niños se mantienen saludables y se están menos días enfermos en la casa
- ❖ Es bueno para los músculos y para prevenir lesiones (torceduras)
- ❖ Disminuye los cambios de ánimo
- ❖ Reduce el colesterol
- ❖ Aumenta la auto estima (el amor propio)
- ❖ Es bueno para el corazón

Pregunta #2 Actividades físicas de 10 minutos hechas con regularidad

Suggested time: 3 minutes

La actividad física en sesiones de solamente 10 minutos, puede resultar en beneficios para la salud. Si usted no participa actualmente en actividades físicas con regularidad, considere comenzar a hacer una actividad física que dure 10 minutos cada día. A medida que se fortalezca considere agregar otra sesión de 10 minutos. No se olvide de tomar mucha agua antes, durante, y después de la actividad o ejercicio físico.

En su grupo discutan algunas actividades físicas que se puedan hacer en 10 minutos, y anote dos de ellas.

Allow time before asking for their ideas. Go to flip chart sheet 2, “Actividades físicas de 10 minutos hechas con regularidad.”

Anotemos sus ideas para las actividades físicas de 10 minutos hechas con regularidad.

If needed, probe with “¿Qué otras actividades podemos incluir?”

As people name them, write the activities. List about six activities.

Posibles actividades de 10 minutos

- ❖ Lavar a mano el automóvil
- ❖ Caminar a la biblioteca
- ❖ Subir escaleras dentro de la casa o en las escalinatas de la entrada
- ❖ Hacer lagartijas de pie contra la pared dentro de la casa
- ❖ Caminar con el perro
- ❖ Bailar con su pareja o con sus hijos en la casa
- ❖ Jugar a las escondidas
- ❖ Jugar a saltar la cuerda
- ❖ Andar en bicicleta
- ❖ Ir al patio de recreo de la escuela o de su comunidad y practicar tiros a la canasta con sus hijos
- ❖ Caminar con sus hijos de ida y vuelta a la escuela

Mientras pego esta lista en la pared, por favor piensen en una actividad que puedan hacer mañana con sus hijos.

Pregunta # 3 Aparte el tiempo para hacer actividad física con regularidad

OPCIONAL

Suggested time: 3 minutes

En su grupo, discutan formas en que usted y su familia pueden apartar el tiempo para incluir las actividades físicas en sus rutinas diarias. Vea si se le ocurren un par de maneras.

Allow about a minute. Go to flip chart sheet 3, “Apartar el tiempo para realizar actividades físicas con regularidad.”

Vamos a hacer una lista. ¿Qué tendría que hacer su familia para poder incluir una actividad de 10 minutos diariamente?

As people name them, list ideas on sheet 3. If needed, probe with “¿Qué otras ideas podemos incluir?”

Posibles maneras de tener tiempo para hacer actividad física con regularidad

- ❖ Usar el tiempo dedicado a diario a la televisión para jugar activamente o para bailar
- ❖ Utilizar la escoba en lugar de usar la aspiradora
- ❖ Subir las escaleras en lugar de usar el elevador

- ❖ Caminar a lugares cercanos en vez de usar el auto
- ❖ Usar su bicicleta en lugar de usar el autobús para ir a lugares cercanos
- ❖ Caminar a paso rápido cuando camine con el perro
- ❖ Convertir las reuniones familiares en “actividades de juegos familiares”
- ❖ Enseñar a los niños mayores a jugar juegos activos con los niños menores
- ❖ Bajarse una estación antes de su parada de autobús y caminar esa distancia
- ❖ Hacer movimientos de subir escaleras en la acera mientras espera el autobús
- ❖ Caminar de un lado a otro mientras espera el autobús
- ❖ Invitar a un amigo a unirse a sus movimientos

¡Cuando haga calor!

- ❖ Caminar rápidamente por 10 minutos antes de empezar sus compras cuando esté en el centro comercial (*mall*)
- ❖ Añadir a su rutina una caminata temprana con su perro
- ❖ Añadir a su rutina una caminata con su perro antes del anochecer
- ❖ Tomar breves recesos para bailar adentro o bajo techo con su música favorita
- ❖ Substituir 10 minutos dedicados a ver caricaturas por bailar , adentro o bajo techo, con sus hijos
- ❖ Substituir 10 minutos dedicados a hablar por teléfono por marcar el paso con rapidez, adentro o bajo techo
- ❖ Jugar activamente con sus niños en la piscina / alberca
- ❖ Caminar rápidamente a la tienda temprano en la mañana y refrescarse mientras hace sus compras
- ❖ Jugar deportes bajo techo con sus niños en su centro comunitario
- ❖ Jugar voleibol bajo techo con su familia en la YMCA o en su centro comunitario los fines de semana

Hemos encontrado una cantidad de ideas para incluir la actividad física en nuestras vidas.

¿Qué preguntas o comentarios tienen acerca de la actividad física o acerca de esta clase?

EVALUATIONS

WRITTEN

Suggested Time: 1-2 minutes

After participants finish the written evaluation and the participant survey, offer them the HANDOUTS described below the ORAL Evaluation.

NOTE

Use the written evaluations until **10-15 participants** have completed them.
In subsequent classes, use **ONLY** the oral lesson evaluation.

DESPUÉS de clase Lo que usted aprendió

Ahora que usted ya participó en la clase, quisiéramos saber qué es lo que usted aprendió acerca de la buena salud y de la actividad física. Por favor, tómese un minuto para contestar las preguntas en la página titulada DESPUÉS de la clase “Lo que usted aprendió sobre la actividad física,” y completar el cuestionario de la lección.

¡Gracias por asistir a la clase!

Give participants a few minutes to complete the questions. After they finish, collect the Written Evaluations and the Participant Lesson Surveys as participants leave.

Send the 10-15 copies of the Written Evaluations Of Learning, all of the Participant and Staff Lesson Surveys to the WIC state office:

Delores Preece
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

ORAL

Suggested time: 3 minutes

After you finish the oral evaluation, offer the HANDOUTS listed below.

Ahora que usted ya participó en la clase, quisiéramos saber qué es lo que usted aprendió acerca de la buena salud y de la actividad física. Por favor, tómese un minuto para contestar unos preguntas sobre la información.

Oral Evaluation

- 1. Mencione una manera en que la actividad física hecha con regularidad beneficiaría a sus familias.**
- 2. Mencione una actividad física fácil de hacer de 10 minutos de duración que puedan hacer en o cerca de su casa.**
- 3. Nombre una manera en que se puedan incluir 10 minutos o más de actividad física en la rutina diaria de sus familias. (OPCIONAL)**

¡Gracias por asistir a la clase!

HANDOUTS

Tenemos dos materiales para repartir. Por favor siéntase en confianza de llevarse cualquiera que desee.

- 1. “Los beneficios de la actividad física hecha con regularidad”**
- 2. “Un cuerpo saludable me queda bien: Actividades físicas que usted puede hacer en o cerca de su hogar”**

LA # _____

CLASE NE CF-000-19
Traiga el exterior hacia el interior

Cuestionario de la lección para los participantes

1. Yo (haga un círculo en todas las respuestas que le describan a usted)

- ❖ estoy embarazada.
- ❖ alimento al pecho.
- ❖ soy madre/ padre de un bebé.
- ❖ soy madre /padre de un niño.
- ❖ soy adolescente menor de 19 años.
- ❖ soy un amigo(a).
- ❖ soy otro miembro de la familia.

2. Soy un pariente de alguien que tiene (haga un círculo en todas las respuestas que apliquen)

- ❖ Diabetes.
- ❖ enfermedad del corazón.
- ❖ hipertensión (alta presión).
- ❖ cancer.
- ❖ exceso de peso.

3. Haga un círculo en todas las palabras que usted usaría para describir esta clase.

- | | | |
|--------------|--------------------------|-----------------------------|
| ● importante | ● útil | ● ya conocía la información |
| ● práctica | ● demasiado larga | ● desagradable |
| ● agradable | ● quiero otras como ésta | |

3. ¿Qué es lo más importante que aprendió usted hoy en la clase?

4. ¿Cuáles de las sugerencias mencionadas en la clase está usted o su familia dispuestos a probar?

5. ¿Qué cosas piensa usted que podrían mejorar esta clase?

6. Comentarios: _____

¡Gracias por sus respuestas!

LA # _____

NE LESSON CF-000-19
Bring the Outside In

Lesson Survey - Staff

1. I am a relative of someone who has

- diabetes
- heart disease
- hypertension
- cancer
- over weight

2. What did you learn from the video? _____

3. What did you learn from the lesson plan? _____

4. What did you like about this class?

-
-

5. What would you change about this class? How?

-
-

6. How did participants respond to the class? (circle one)

Strong participation Moderate participation Little participation No participation

7.

Participants Who Met the Objectives Check the correct box for each objective.	Most People	Some People	Very Few People
Objective 1 Benefits Of Physical Activity			
Objective 2 Regular 10 Minute Activities			
Objective 3 Ways To Make Time For Activity			

8. Other comments about this lesson:

Thank you for your answers!