

¡Hazlo por ellos! Pero por ti también.

Guía sobre cómo usar la fotonovela.





Los enlaces a los sitios web de organizaciones que no pertenecen al gobierno federal se ofrecen solamente como un servicio a nuestros lectores. Esto no constituye respaldo a dichas organizaciones por parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ni del gobierno federal, ni debe inferirse respaldo alguno. Los CDC no se hacen responsables por el contenido de las páginas web de otras organizaciones.

Anime a los participantes a que se inscriban en un programa para hacer cambios de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP, por sus siglas en inglés). Estos son programas de comprobada eficacia que pueden ayudar a las personas con prediabetes o con riesgo de tener diabetes tipo 2 a hacer cambios de estilo de vida realistas y posibles de alcanzar, y a reducir en un 58 % su riesgo de tener diabetes tipo 2. Dígalas que pueden inscribirse en un programa de cambios de estilo de vida reconocido por los CDC en una comunidad que les quede cerca o en Internet. Para encontrar un programa, las personas pueden visitar https://nccd.cdc.gov/DDT_DPRP/Programs.aspx. Para obtener más información sobre el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, visite: www.cdc.gov/diabetes/prevention.

CITACIÓN SUGERIDA

Centers for Disease Control and Prevention. *Facilitation Guide for Do it for them! But for you too*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept. of Health and Human Services; 2017.



Estimados promotores de la salud, educadores sobre la salud, educadores sobre la diabetes e instructores en estilo de vida:

Gracias por sus comentarios y contribuciones durante la elaboración de la fotonovela ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también. (Do it for them! But for you too.) El apoyo de ustedes ha hecho que este recurso se convirtiera en una herramienta que se usa mucho para ayudar a educar a las mujeres latinas y sus familias acerca de cómo se puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Tanto los promotores de la salud (CHW, por sus siglas en inglés) como los educadores sobre la diabetes y otras personas han compartido con nosotros sus formas preferidas de usar la fotonovela y nos han motivado a tomar esa información y ampliarla. El resultado es esta guía de facilitación, que amplía aun más el alcance de la fotonovela como herramienta para la enseñanza.

Independientemente de que ustedes sean promotores de la salud, educadores sobre la diabetes o instructores en estilo de vida, en esta guía de facilitación encontrarán ideas que les permitirán realzar y mejorar su experiencia educativa al momento de usar la fotonovela y evaluar las actividades que hagan con sus grupos. Tenemos el compromiso de garantizar el fácil acceso a esta información para ayudarlos a satisfacer las necesidades educativas de las mujeres latinas que están en riesgo de presentar diabetes tipo 2 y sus familias.

Nuevamente, muchas gracias. No lo podríamos haber logrado sin ustedes.

Atentamente,

Betsy Rodríguez, MSN, CDE

Equipo de Educación y Promoción de la Salud

Subdirectora del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

División de Diabetes Aplicada

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Ana Consuelo Matiella de ACMA Social Marketing y The Fotonovela Production Company (www.acmasocialmarketing.com y www.fotonovelacompany.com) por la creación de la historia.

Betsy Rodríguez, MSN, CDE

Judith A. McDivitt, PhD

Alexis M. Williams, MPH, MS, CHES

David Ojeda, MS

Gia E. Rutledge, MPH

Yvonne Mensa Wilmot, PhD

ÍNDICE

Agradecimientos	iii
Propósito de esta guía	1
Acerca de la fotonovela	1
Puede usar la fotonovela para hacer lo siguiente:	1
Después de leer esta fotonovela los participantes podrán hacer lo siguiente:	1
Las fotonovelas como herramienta educativa	2
El uso de fotonovelas como una forma de llegar a los hispanos o latinos	2
El valor de la discusión en grupos pequeños	3
Cómo prepararse para las discusiones	3
Cuando use la fotonovela como una herramienta educativa, haga lo siguiente:	3
Cómo guiar las discusiones	3
Algunas actividades para romper el hielo	4
Actividad para romper el hielo 1: Dos verdades y una mentira	4
Actividad para romper el hielo 2: La moneda de la suerte	5
Actividad para romper el hielo 3: “Estoy aquí para apoyarte. Tú, ¿me apoyarás a mí?”	5
Ideas sobre cómo usar la fotonovela en las discusiones de grupo	5
Actividad 1: Juego de roles: una forma divertida de aprender	5
Actividad 2: La estrategia de “pensar, agrupar en parejas y compartir”	7
Actividad 3: ¡Isla desierta!	8
Actividad 4: Identificación de factores de riesgo de la diabetes	8
Actividad 5: Revisión de lo que ha aprendido	10
Actividad 6: Hágase una promesa	10
Hacer seguimiento con los participantes después de la discusión	11
Cómo documentar los logros y consejos para evaluarlos	11
Al final de la sesión, pida comentarios a los participantes.	12
Documente la sesión y escriba un informe sobre esta.	12
Use lo que haya aprendido acerca del uso de la fotonovela para contar la historia de las actividades que hayan realizado.	12
Recursos sugeridos:	12
Apéndice: “Formulario de preguntas para los participantes” y “Formulario para el informe sobre la evaluación de la sesión”	14

PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

Esta guía ayudará a los promotores de la salud, los educadores sobre la salud, los educadores sobre la diabetes y los instructores en estilo de vida a usar la fotonovela ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también. (Do it for them! But for you too.). Puede usar esta fotonovela como herramienta de enseñanza para animar a las mujeres latinas que estén en alto riesgo de presentar diabetes tipo 2 a aprender mejores comportamientos de autocuidado, a fin de ayudar a prevenir o retrasar esta afección. En esta guía usaremos el término “promotor de la salud” (CHW, por sus siglas en inglés) para referirnos a una variedad de personas que trabajan en la comunidad, como los trabajadores de salud comunitaria, los representantes comunitarios de la salud y otras personas con responsabilidades similares.

Esta no es una guía que se deba seguir estrictamente paso a paso, sino un recurso flexible que se puede adaptar a una variedad de situaciones. En la guía se brindan ideas de cómo usar la fotonovela y de cómo sirve para ayudar a apoyar las actividades continuas de educación. Ofrece una variedad de actividades entre las cuales puede elegir según el entorno y la audiencia en los cuales la use.

ACERCA DE LA FOTONOVELA

¡Hazlo por ellos! Pero por ti también. (Do it for them! But for you too.) es una fotonovela bilingüe (en español e inglés) que trata sobre cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en las mujeres latinas que están en riesgo y sus hijos. Fue creada con las contribuciones de socios y de miembros de la audiencia, para las mujeres latinas de 30 años o mayores que tengan un riesgo alto de presentar diabetes tipo 2, incluidas aquellas que tuvieron diabetes gestacional y las que tienen prediabetes. En la fotonovela se presentan las historias de mujeres latinas que hablan con otras mujeres latinas acerca de estar sanas por el bien de sus hijos y por su propio bien. Las dificultades que afrontan en mantener un estilo de vida saludable sirven para comunicar un mensaje importante: si se aumenta la actividad física, se eligen alimentos saludables y se baja de peso (si se tiene sobrepeso), se puede reducir o retrasar el riesgo de tener diabetes tipo 2.

Puede usar la fotonovela para hacer lo siguiente:

- Promover comportamientos saludables.
- Enseñar destrezas en cómo cambiar comportamientos.
- Apoyar la educación que los promotores de la salud y los educadores sobre la diabetes dan en persona.
- Reforzar las recomendaciones clínicas acerca de la prevención de la diabetes tipo 2.
- Iniciar la conversación entre las personas en un grupo o en reuniones.
- Crear conciencia sobre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2.
- Apoyar los esfuerzos de educación en la comunidad.

Después de leer esta fotonovela los participantes podrán hacer lo siguiente:

- Mencionar al menos 3 de los consejos que se incluyen en la sección “Receta para una vida sana y saludable”.
- Explicar lo que es la diabetes gestacional.
- Nombrar 3 factores de riesgo de la diabetes tipo 2.
- Explicar cómo alimentarse bien para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Mencionar al menos 2 de los beneficios de comenzar a hacer actividad física.
- Mencionar 2 sugerencias que Raquel le hace a Lourdes sobre cómo comenzar a hacer actividad física.
- Enumerar al menos 5 cambios de comportamiento en la tarjeta “HÁGASE UNA PROMESA”.

LAS FOTONOVELAS COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA

Uno de los principales desafíos en la educación sobre la salud es llegar a las personas que tienen bajos niveles de alfabetización en salud. Las dificultades que presentan el idioma y la comunicación intercultural pueden crear barreras para la educación eficaz sobre la salud. Las fotonovelas son una manera innovadora, culturalmente adecuada y entretenida de abordar estos desafíos.

La inspiración para las fotonovelas se basa en el formato tradicional que se usa para relatar historias en México, América Latina y el Caribe a fin de llegar a las poblaciones que tienen poco o nada de acceso a la televisión o al cine. Las fotonovelas también se conocen como novelas o novelitas y tienen un formato similar al de una historieta. Sin embargo, en la mayoría se usan fotografías con globos de diálogo, en lugar de dibujos, para relatar la historia.

Las fotonovelas son herramientas de enseñanza familiares y prometedoras en las culturas hispanas y latinas. Se han usado con éxito en los Estados Unidos para abordar temas de salud en poblaciones de inmigrantes de habla hispana porque son fáciles de entender y culturalmente afines. Además pueden ser fácilmente compartidas entre los miembros de la comunidad, y atraen a personas de todas las edades y niveles educativos. En las fotonovelas se ponen las ideas en un contexto que es fácil de entender, y se ofrecen poderosos modelos a seguir mediante el uso de personajes con los que los lectores se pueden identificar. Las fotonovelas también ofrecen mayor facilidad de lectura y comprensión, y pueden ser un medio poderoso para la enseñanza de personas con bajos niveles de alfabetización.

Se pueden usar en clases de educación sobre la diabetes, grupos de apoyo y en muchos otros ámbitos educativos relacionados con la salud. Para obtener más información sobre el uso de las fotonovelas como herramientas para la enseñanza, visite el sitio web de Rural Women's Health Project: <http://rwhp.org/fotonovela-ed-tool.html>.

La fotonovela ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también. (Do it for them! But for you too.) relata las historias de tres mujeres y los desafíos que afrontan para mantener un estilo de vida saludable. Contiene imágenes típicas de familias latinas en situaciones de la vida diaria. El uso mínimo de texto, el lenguaje popular y las imágenes visuales hacen que sea fácil de leer.

El uso de fotonovelas como una forma de llegar a los hispanos o latinos

¡Hazlo por ellos! Pero por ti también. (Do it for them! But for you too.) puede servir como una herramienta poderosa para abrir los canales de comunicación y llegar a las personas que todavía no han entrado en contacto con un promotor de la salud o con los servicios tradicionales. Resulta visualmente atractiva para la comunidad latina, incluye mensajes clave sobre la prevención de la diabetes tipo 2, puede ser distribuida en lugares no tradicionales y puede servir como fuente de información para la comunidad. Usted puede distribuir la fotonovela en lugares como los siguientes:

- Lavanderías.
- Tiendas vecinales.
- Ferias de salud.
- Programas realizados en iglesias.
- Salones de belleza y peluquerías para hombres.
- Lugares de lavado y de reparación de automóviles u otros lugares donde las personas tengan que esperar para recibir un servicio.

Otros lugares que pueden resultar útiles para llegar a las audiencias latinas son los consultorios médicos, las de salas de espera de los hospitales, los departamentos de salud, los centros de salud federalmente calificados y centros locales para la diabetes o los programas de la comunidad para la prevención de la diabetes tipo 2. También pueden resultar útiles las redes sociales, como las que se encuentran entre los trabajadores migrantes. Según la Alianza Nacional de Directores Estatales y Territoriales para el Sida, las fotonovelas se usan en todos los Estados Unidos en varias campañas de prevención destinadas a los hispanos. Consulte <https://www.nastad.org/blog/use-fotonovelas-hiv-awareness-and-prevention-florida#>

El valor de la discusión en grupos pequeños

Los investigadores reportan que cuando las personas trabajan en grupos pequeños tienden a aprender más de lo que se les enseña y a retenerlo por más tiempo que cuando se les presenta el mismo contenido en otros formatos de enseñanza.

¿Por qué usar el formato de enseñanza de grupos pequeños para discutir la fotonovela? Las ventajas de las discusiones en grupos pequeños incluyen que:

- Pueden crear un entorno integrador.
- Permiten la participación activa de todos los participantes.
- En comparación con las discusiones en grupos grandes, permiten una mayor participación de las personas que sean tímidas o tengan menor capacidad expresiva.
- Permiten que los participantes aprendan los unos de los otros.
- Proporcionan más práctica a todos en cómo expresar sus opiniones.
- Proporcionan discusiones bilaterales que casi siempre son más creativas que las ideas individuales.
- Proveen un entorno “seguro” donde practicar destrezas sociales como, por ejemplo, la tolerancia y la cooperación.
- Permiten la discusión, lo cual es esencial para aclarar los argumentos en los temas que no tengan una “respuesta correcta”.

La discusión es un poderoso mecanismo para el aprendizaje activo; las discusiones bien facilitadas permiten que los participantes exploren ideas nuevas mientras reconocen y valoran las contribuciones de los demás.

Creemos que la fotonovela representará experiencias de miembros de la comunidad que servirán para fomentar la práctica de buenos hábitos de salud. Las discusiones en grupos pequeños también ayudan a las personas a aprender mediante la lectura y al actuar y hablar y escuchar a otras personas.

CÓMO PREPARARSE PARA LAS DISCUSIONES

Cuando use la fotonovela como una herramienta educativa, haga lo siguiente:

1. Lea esta guía antes de examinar la fotonovela, para familiarizarse con el contenido y las actividades que se describen.
2. Luego, después de examinar fotonovela, vuelva a leer la guía. Úsela para planificar sus lecciones y crear distintas maneras de enseñar y reforzar los mensajes clave sobre la prevención de la diabetes tipo 2 al usar ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también. (Do it for them! But for you too.)
3. Asegúrese de tener suficientes copias de la fotonovela para que todos puedan leer de su propia copia.

CÓMO GUIAR LAS DISCUSIONES

Un esquema básico que se puede usar para guiar las discusiones sobre la fotonovela es que todos se presenten, luego se lea la fotonovela entera y se tenga una discusión (vea las tres actividades a continuación). El resto de la guía incluye ideas de cómo usar estas actividades de distintas maneras para que sean eficaces con su grupo.

- 1** Dé la bienvenida a todos los participantes, preséntese y pida a cada participante que se presente. En la sección de actividades para romper el hielo puede encontrar ideas de cómo hacerlo.
- 2** Para promover un ambiente en el que todos los participantes se sientan cómodos, les puede preguntar si desean leer la fotonovela juntos. Al leer la fotonovela en voz alta se ayuda a los miembros del grupo que no puedan leer. Recuerde que aunque el nivel de lectura de esta fotonovela sea de 4.0 o 5.0 grado, algunas personas podrían necesitar ayuda para leerla.

Otro enfoque es ofrecerse a leer la historia en voz alta y permitir que todos sigan la lectura con sus propias copias. En la sección de actividades puede encontrar ideas de cómo hacerlo. Independientemente de lo que decida, dígalos a los participantes si les permitirá hacer preguntas durante o después de la lectura. Después de terminar la historia, estará listo para comenzar la discusión.

3 Una buena manera de comenzar la discusión es con preguntas como las siguientes:

- ¿Cuáles creen que son los puntos más importantes de la historia?
- ¿Cómo piensan que se sintió Lourdes cuando el doctor Martínez le dio la “receta para una vida sana y saludable”? (página 8 en español y 9 en inglés).
- ¿Qué creen que estaba pensando Lourdes cuando iba camino a su casa?

Anime a las personas a hacer preguntas y comentar acerca de lo siguiente:

- Lo que han aprendido sobre la prevención de la diabetes tipo 2.
- Las dificultades que tienen para elegir alimentos saludables.
- Ideas para aumentar la actividad física.
- Los cambios que hayan hecho y les hayan funcionado a ellos y sus familias.
- Los cambios que hayan hecho para bajar algo de peso.

La idea es conseguir que piensen sobre la experiencia de esta mujer, y también sobre sus experiencias personales. Anímelos a que digan algo acerca del momento en que se enteraron de que tenían diabetes o prediabetes. Haga preguntas como las siguientes:

- ¿Qué pasó cuando se enteraron de que tenían diabetes o prediabetes?
- ¿En qué pensaron?
- ¿Cómo se sintieron en ese momento?

Consulte la sección de actividades para encontrar algunas formas divertidas y creativas de manejar esta discusión.

ALGUNAS ACTIVIDADES PARA ROMPER EL HIELO

Actividad para romper el hielo 1: Dos verdades y una mentira

Descripción: Los participantes se presentan y dicen tres cosas sobre sí mismos, dos que son verdad y una que es mentira. El resto del grupo vota para tratar de identificar la mentira.

Instrucciones: Pida que cada uno escriba en un papel TRES cosas sobre sí mismo que el resto del grupo probablemente no sepa. Dos que sean verdad y una que sea mentira. Luego se turnan para leer en voz alta las tres cosas que escribieron, y el resto del grupo vota acerca de cuáles que cree que son verdad y cuáles mentira. Siempre aparecen sorpresas. Esta actividad sencilla es divertida y ayuda a que el grupo y los líderes se conozcan un poco más.

Necesitará lo siguiente:

- Tarjetas índice
- Bolígrafos o lápices

LAS ACTIVIDADES PARA ROMPER EL HIELO

Las actividades para romper el hielo son ejercicios dirigidos que tienen el objetivo de ayudar al grupo a comenzar el proceso de convertirse en un equipo. Son “actividades de calentamiento” que ayudan a los miembros a conectarse y que normalmente se presentan como un juego. Puede tener en cuenta estos ejemplos de actividades para romper el hielo para comenzar las discusiones.

Muchas veces cuando hay una reunión de personas, no todas se conocen. Las actividades para romper el hielo no solo las ayudan a conocerse, sino que también las ayuda a reconocer y apreciar las diferencias y similitudes. Escoja la que mejor se adapte a su estilo o a su grupo.

Recuerde: Use una o todas estas actividades para ayudar a los participantes a sentirse cómodos y conocerse.

Actividad para romper el hielo 2: La moneda de la suerte

Descripción: Con la ayuda de una moneda, esta actividad permite que los participantes cuenten algo divertido o una anécdota sobre sí mismos.

Instrucciones: Cada persona saca una moneda de su bolsillo y se fija en la fecha. Cuando le toca el turno, dice el año de la moneda y trata de recordar algo que le haya pasado ese año.

Necesitará lo siguiente:

- Una moneda para cada participante.

Actividad para romper el hielo 3: “Estoy aquí para apoyarte. Tú, ¿me apoyarás a mí?”

Descripción: Esta es una forma relajante para que los participantes se sientan cómodos los unos con los otros.

Instrucciones:

1. Haga que los participantes formen un círculo. Deben estar muy juntos.
2. Pídales a todos que miren al piso.
3. Cuando usted diga “cabezas arriba”, cada participante debe levantar la cabeza y mirar a otra persona directamente a los ojos. Si 2 personas se encuentran la mirada, se dicen: “Estoy aquí para apoyarte. Tú, ¿me apoyarás a mí?”, y salen del juego. Continúe con esta actividad hasta que queden solamente 2 personas en el juego.

Necesitará lo siguiente: Nada

IDEAS SOBRE CÓMO USAR LA FOTONOVELA EN LAS DISCUSIONES DE GRUPO

Actividad 1: Juego de roles: una forma divertida de aprender

En este juego de roles algunos de los participantes interpretarán el rol de los personajes de la fotonovela. Pueden usar la fotonovela entera o solo algunas secciones. El objetivo de este juego de roles es ayudar a los participantes a entender mejor sus problemas y los comportamientos asociados a la prevención de la diabetes tipo 2.

¿Qué necesita hacer?

1. Lea esta guía y la fotonovela antes de reunirse con su grupo. Decida cuáles de las escenas sería útil que su grupo actuara.
2. Acomode las sillas en un círculo grande.
3. Dele a cada persona una copia de la fotonovela y asigne los siguientes roles a 7 participantes que se ofrezcan para la actividad. Nota: no es necesario que interpreten el rol de un personaje que se parezca a ellos, las mujeres pueden interpretar roles de hombres:

LAS ACTIVIDADES DE JUEGO DE ROLES

En las actividades de juego de roles los participantes actúan situaciones de la vida real de manera espontánea, sin practicar. Los demás los observan, y al ver el juego de roles y comentarlo aprenden sobre cómo se podrían comportar en ciertas situaciones. El aprendizaje sucede mediante la experiencia activa. Los juegos de roles son activos y representan situaciones con las que los participantes quizás se encuentren en sus vidas.

- a. Se usan porque muestran situaciones reales y son una manera muy directa de aprender. Se les da a los participantes un rol o un personaje y luego tienen que pensar y hablar de inmediato sin planearlo detalladamente.
- b. Durante los juegos de roles las personas se ofrecen a actuar las partes de manera natural, mientras que las demás las miran atentamente y quizás ofrezcan sugerencias.

Por ejemplo, los participantes pueden explorar formas de elegir alimentos saludables, recibir apoyo de la familia y los amigos, y aumentar la cantidad de actividad física que hacen. Este juego de roles puede proporcionarles experiencia en cómo hacer planes y tomar decisiones.



Raquel

Tiene 35 años.
Es puertorriqueña.
Ella es quien más sabe sobre las costumbres y los valores en los Estados Unidos y hace de ayudante en la historia.



Lourdes

Tiene 30 años.
Es guatemalteca.
Tiene dos hijos pequeños, un niño y una niña. La niña es recién nacida. Es la menor de las tres amigas.



Elisa

Tiene 40 años.
Es mexicana.
Está casada con Martín y tiene dos hijos.



Doña Emma

Tiene 60 años.
Es mexicana.
Es la madre de Elisa; también la llaman Emmita.
Es la abuela sabia que es insistente, pero de una manera graciosa.



Martín

Tiene 50 años.
Es mexicano.
Es el esposo de Elisa.



El doctor Martínez

Tiene 58 años.
Es costarricense.
Es el médico de Lourdes.
Es un hombre mayor, muy sabio, con cualidades de abuelo.



Lali

Tiene 13 años.
Es puertorriqueña.
Es la hermana de Raquel. Su madre murió cuando era ella pequeña.

4. Pídale a cada uno de los 7 voluntarios con un rol asignado que lean sus partes en voz alta. Anímelos a que actúen sus partes y a que se diviertan.
5. Después de que el grupo actúe la escena, haga las siguientes preguntas (puede hacer todas las preguntas, o elegir algunas, con base en los temas que quiera tratar y reforzar con su grupo):
 - ¿Cuántos de ustedes han tenido la misma experiencia que tuvo Lourdes?
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Cuántos de ustedes entienden lo que sucedió con doña Emma? ¿Por qué piensan que Martín reaccionó así al principio?
 - ¿Qué llevó a que Lourdes cambiara de opinión?
 - ¿Tienen personas en sus vidas que se parezcan a doña Emma, a Raquel o a Elisa? ¿Quién es esa persona y de qué manera los ayudan? Si no tienen una persona así en sus vidas en este momento, ¿pueden pensar en alguien quien los podría ayudar en el futuro?
 - ¿Qué piensan cuando oyen lo siguiente? “Cada vez que tratas de hacer un cambio positivo, es útil tener el apoyo de la familia y los amigos”.
 - ¿Qué aprendieron de esta historia?
 - ¿Qué piensan que deben hacer ahora, en 6 meses, y en un año?
 - ¿Están dispuestos a hacerse una promesa? (Indique a los participantes que escriban sus promesas en la hoja para arrancar titulada “Hágase una promesa”, que se encuentra en la parte central de la fotonovela).

Actividad 2: La estrategia de “pensar, agrupar en parejas y compartir”

Con esta estrategia de “pensar, agrupar en parejas y compartir”, usted les presenta un problema a los participantes, les da tiempo para que lo piensen de manera individual y luego les pide que se agrupen en parejas para resolverlo y a continuación que compartan sus ideas con el grupo. Esta es una gran alternativa para los participantes que prefieran interactuar con una sola persona que hacer ejercicios en grupo. Puede combinar esta actividad con la actividad anterior de juego de roles.

Nota: si no se hizo la actividad 1, también puede leer la historia de la fotonovela en voz alta—o pedirle a un participante que la lea—y luego hacer la actividad de “pensar, agrupar en parejas y compartir”.

Instrucciones:

1. Describa la estrategia y su objetivo a los participantes. Proporcione pautas para las discusiones que tendrán.
2. Asigne una pareja y un tema a cada persona. Por ejemplo: alimentarse de manera saludable en la casa, elegir alimentos saludables en una fiesta, alimentarse de manera saludable en el trabajo, hacer actividad física o ejercicio en el trabajo, hacer ejercicio en la comunidad, el apoyo de la familia, etc.
3. Explique a los participantes que ellos (1) pensarán de manera individual sobre un tema o en la respuesta a una pregunta; (2) se agruparán en parejas y hablarán sobre el tema o la pregunta; y (3) compartirán sus opiniones con el resto del grupo. (Vea los pasos a continuación).

PASO 1: ¡Pensar!

Comience con preguntas específicas de un nivel más alto:

1. ¿Qué piensan sobre la recomendación de tener un estilo de vida saludable al aumentar la cantidad de actividad física, elegir alimentos saludables y bajar algo de peso (si se tiene sobrepeso), para ayudar a reducir o retrasar el riesgo de tener diabetes tipo 2?
2. ¿Lo han intentado? Si lo han intentado, digan cómo lo intentaron. Si no lo han intentado, hablen sobre lo que podrían hacer.
3. ¿Cuál será la mayor dificultad que tendrían para hacerlo?

4. ¿Necesitan ayuda?
5. ¿Quiénes pueden ayudarlos a hacer estos cambios importantes para poder cuidarse a sí mismos y a la persona que tiene diabetes tipo 2 o que está en riesgo?
6. Dé a los participantes tiempo para pensar en lo que saben o lo que hayan aprendido sobre el tema (generalmente 10–15 minutos).

PASO 2: ¡Agrupe en parejas!

Agrupe a cada participante con otro participante. Puede decidir si quiere asignar usted las parejas o si dejará que los participantes decidan con quién agruparse. Dé a los participantes tiempo para compartir sus ideas con el otro y hacerse preguntas sobre el tema asignado (15 minutos).

PASO 3: ¡Compartir!

Amplíe el intercambio de ideas al grupo entero una vez que los grupos de dos hayan tenido tiempo para conversar sobre el tema asignado. Permita que cada grupo elija quién presentará sus ideas y las preguntas que tengan al resto del grupo. Después de que el grupo entero haya presentado sus ideas, puede pedirles que se vuelvan a agrupar con la misma persona de antes para que hablen sobre cómo el intercambio de ideas haya cambiado su forma de pensar. (15–20 minutos).

Actividad 3: ¡Isla desierta!

Descripción: Este es un ejercicio que se puede hacer después de que el grupo haya leído la historia. Puede darle una idea de cómo piensan los miembros de su grupo. También sirve para practicar cómo tomar decisiones en grupo, ya que los participantes deberán hablar e intercambiar opiniones sobre qué cosas los ayudarían.

Instrucciones:

1. Separe a su grupo en grupos más pequeños de entre 3 y 5 participantes.
 2. Diga: “Piensen en la historia de la fotonovela y respondan esta pregunta: Si estuvieran varados en una isla desierta, ¿qué tres cosas se llevarían para ayudarse a prevenir la diabetes tipo 2?”
- Asegúrese de que los participantes expliquen sus respuestas al grupo.
3. Pídales que vuelvan al grupo grande y que digan qué se llevarían y que expliquen por qué.

Actividad 4: Identificación de factores de riesgo de la diabetes

Descripción: Esta actividad ayudará a los participantes a identificar los factores de riesgo de la diabetes.

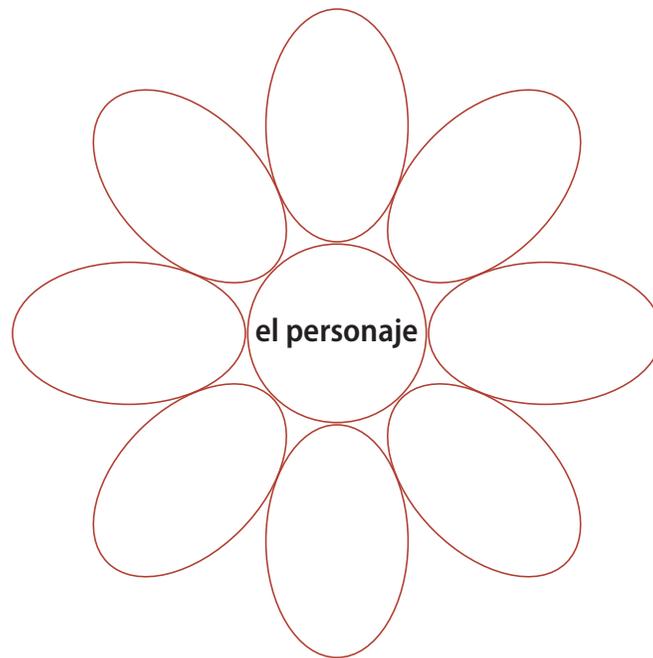
Instrucciones:

1. Pida que uno de los participantes se ofrezca a leer la fotonovela en voz alta, o léala usted.
2. Asigne un personaje a cada uno de los participantes, o deje que ellos lo elijan. Si su grupo es grande, asigne un personaje a cada grupo.
3. Distribuya la hoja con las imágenes que se describen a continuación (hoja de trabajo que se encuentra al final de esta guía) y asegúrese de que todos los participantes tengan un lápiz.

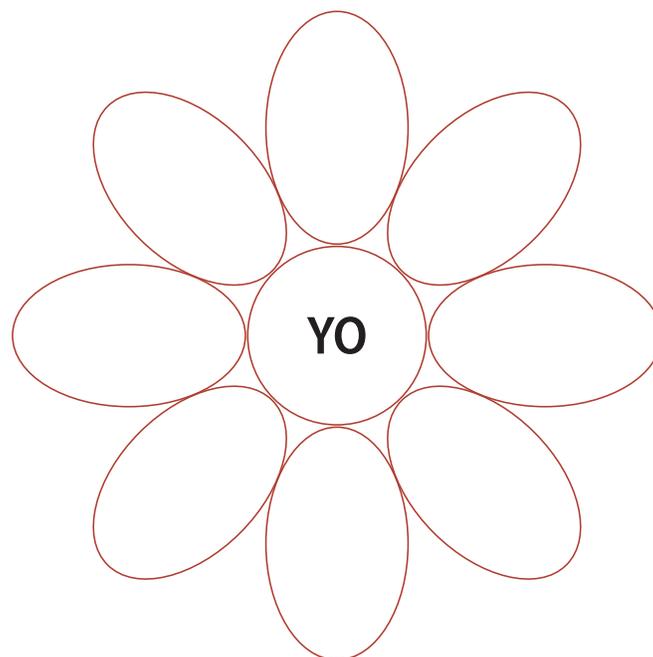


Recordatorio: Recuerde las formas en que los miembros del grupo trabajan juntos para realizar las tareas. Siempre explore las formas más eficaces de evaluar si los participantes tienen bajos niveles de alfabetismo en salud y de abordar la situación a fin de facilitar un ambiente en el que se sientan cómodos, puedan comunicar información de manera clara y eficaz, y participen en las actividades —especialmente si se trata de leer en voz alta—.

4. Pida a los participantes que escriban el nombre de uno de los personajes de la fotonovela en el centro del círculo. Luego, pídales que escriban los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 de ese personaje en los pétalos. Tenga en cuenta que puede haber más (o menos) factores de riesgo que pétalos.



5. Pueden repetir la actividad con todos los personajes centrales de la fotonovela.
6. Pida a los participantes que escriban su propio nombre en el círculo del medio y que identifiquen sus factores de riesgo de diabetes tipo 2.



7. Use la tabla siguiente para ver un listado de los factores de riesgo conocidos.

Muchos factores aumentan el riesgo de prediabetes y de diabetes tipo 2. Para obtener más información sobre su riesgo, vean qué factores de la lista se aplican a ustedes.

- Tengo 45 años de edad o más.
- Tengo sobrepeso.
- Uno de mis padres tiene diabetes.
- Uno de mis hermanos tiene diabetes.
- Mi familia es de origen afroamericano, hispano o latino, indoamericano, asiáticoamericano o de las islas del Pacífico.
- Tuve diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o di luz a un bebé que pesó 9 libras o más.
- Hago actividad física menos de 3 veces a la semana.
- Tengo prediabetes.

8. Termine la actividad pidiéndoles que mencionen al menos dos comportamientos que aprendieron de la fotonovela que podrían ayudarlos a reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2.

Actividad 5: Revisión de lo que ha aprendido

Descripción: Esta actividad se puede hacer al final de la sesión como repaso. Se les pide a los participantes que le digan formas de aumentar la cantidad de actividad física o de elegir alimentos más saludables.

Instrucciones:

1. Pídale al grupo entero que se siente en un círculo.
2. Pida que cada persona diga una forma en que aumentará la cantidad de actividad física que hace y una cosa que hará para elegir alimentos o bebidas más saludables.

OTRA OPCIÓN:

1. Divida al grupo en dos: uno de actividad física y otro de alimentación saludable.
2. Pida que cada grupo enumere la mayor cantidad de actividades que hayan aprendido con relación a la actividad física o la elección de alimentos y bebidas saludables.
3. El grupo con la lista más larga gana un premio.

Actividad 6: Hágase una promesa

Descripción: Esta actividad anima a los participantes a hacerse la promesa de cambiar un comportamiento propio y a ser testigo de las promesas que se hacen otros participantes.

Instrucciones:

1. Remita a los participantes a la página 22 de la fotonovela en español o la página 24 en inglés.
2. Lea lo siguiente en voz alta (o solicite un voluntario para que lo lea): “¡Su salud es un don; cuide de sí mismo! Haga una promesa semanal de elegir alimentos más saludables y ser más activo. Las buenas promesas son fáciles de mantener e incluyen actividades que pueden integrar en sus vidas”.
3. Proporcione una copia de la página 22 o 24 y pida a los participantes que tomen unos minutos para pensar en los cambios que pueden hacer para sí mismos, y los que pueden hacer para sus hijos y sus familias. Pídeles que escriban los cambios que intentarán hacer esta semana.
4. Use este ejemplo: “Caminaré rápidamente por 10 minutos en la mañana, en la tarde y en la noche”.
5. Dígales que escriban cambios pequeños que sean realistas y que piensen que puedan cumplir. Pídeles que se hagan una promesa ja sí mismos!

6. Solicite voluntarios que estén dispuestos a compartir sus promesas con el resto del grupo.
7. También puede pedirles que formen grupos de dos y que se digan las promesas que se hicieron. Provea tiempo para que cada grupo las converse.

HACER SEGUIMIENTO CON LOS PARTICIPANTES DESPUÉS DE LA DISCUSIÓN

Descripción: Esta actividad puede ayudarlo a reunir la información que necesita para hacer seguimiento y averiguar sobre el progreso de los participantes.

Instrucciones: Si fuera posible, después de una semana llame a los participantes y pregúnteles cómo les está yendo con sus promesas y en qué áreas han tenido éxito. Pregunte si tienen alguna inquietud y converse sobre el progreso que hayan logrado respecto de sus promesas. Pregunte qué dificultades han tenido y ayúdelos a encontrar soluciones. Durante cada llamada, deles ánimo y dígales por qué ha disfrutado conocerlos a ellos y saber acerca de sus historias. Recuérdeles que sus historias son importantes.

Quizás quiera usar el siguiente guion para las llamadas de seguimiento:

Hola, mi nombre es _____. Soy su promotor(a) de la salud de la clase _____. Quería ver cómo le estaba yendo con la actividad de "hacerse una promesa a sí mismo" desde que terminó la clase. ¿Tiene alguna inquietud o pregunta adicional? ¿Pudo poner en práctica algunos de los cambios sobre los que aprendió? ¿Ha hecho actividad física durante al menos 10 minutos al día? ¿Ha intentado elegir alimentos más saludables?

A continuación encontrará algunas preguntas que podrían serle útiles en las llamadas de seguimiento, para determinar los éxitos, las dificultades, y los comportamientos nuevos que se pueden intentar:

1. *¿Quién o qué tiene la mayor influencia en términos de lo que usted come?*
2. *¿Qué lo motiva a hacer ejercicio?*
3. *¿Qué dificulta que usted haga ejercicio regularmente?*
4. *¿Qué factores cree que podrían aumentar sus probabilidades de hacerse promesas y cumplirlas?*
5. *¿Qué comportamientos nuevos está dispuesto a probar?*

¡Eso es todo! Guiar a un grupo mediante el uso de la fotonovela es divertido. Esperamos que disfrute el proceso y estamos agradecidos de que a usted le importen tanto las historias de otras personas que haya querido ser su guía.

(Estas actividades educativas fueron adaptadas de la Guía de instrucción para el maestro de "Alfabetismo sobre el tabaquismo", página 9, módulo II, que se encuentra aquí: <http://med.fsu.edu/userFiles/file/HA%20-%20FN%20-%20BJ%20Has%20a%20Bad%20Day%20instructor%20manual.pdf>).

CÓMO DOCUMENTAR LOS LOGROS Y CONSEJOS PARA EVALUARLOS

Usted invertirá tiempo y recursos valiosos en la implementación de las actividades que se encuentran en esta guía. Es importante que documente cómo le fue, si las actividades fueron útiles y si los participantes lograron hacer cambios de comportamiento. Esta evaluación no necesita ser ni complicada ni costosa. Los consejos que se incluyen en esta sección tienen el objetivo de proporcionar formas sencillas de responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué pensaron los participantes acerca de la sesión?
2. ¿Qué impacto tuvo la sesión en los participantes?
3. ¿Qué sucedió en su sesión?

Recoja información a medida que se hagan las actividades. Use el "Formulario de preguntas para los participantes" y el "Formulario para el informe sobre la evaluación de la sesión" que se incluyen en esta guía (consulte el apéndice en la página 19). Cuando use el "Formulario de preguntas para los participantes" y le den varias respuestas, recuerde anotar cada respuesta o llevar la cuenta de las que sean iguales. Esto lo ayudará a recoger la respuesta general del grupo.

No espere hasta el final para preguntar cómo les está yendo. Prestar atención mientras hacen las actividades podrá ayudarlo a identificar y resolver temprano los problemas que surjan.

Al final de la sesión, pida comentarios a los participantes.

Al final de la sesión querrá saber qué opinan los participantes acerca de la sesión y si creen que tuvo algún impacto. Haga las preguntas que aparecen en el “Formulario de preguntas para los participantes” y anote las respuestas. En este formulario se pregunta acerca de la satisfacción de los participantes con la sesión y si planean hacer algún cambio saludable en sus estilos de vida.

Documente la sesión y escriba un informe sobre esta.

Resulta útil llevar un registro de las sesiones para usted mismo o para mostrarle a su supervisor. Complete el “Formulario para el informe sobre la evaluación de la sesión”. Este incluye información sobre la sesión misma (como la cantidad de participantes y las actividades que se realizaron) así como su opinión sobre cómo fue la sesión, según su perspectiva, y las respuestas que obtuvo en el “Formulario de preguntas para los participantes”. Quizás quiera tomar fotos durante la sesión a fin de mostrar lo que sucedió e incluirlas en su informe.*

Use lo que haya aprendido acerca del uso de la fotonovela para contar la historia de las actividades que hayan realizado.

Después de haber completado varias sesiones, comparta con otros las formas en que usó la fotonovela. Contar la historia de sus actividades lo ayuda a mantener el interés de los participantes, la comunidad y de quienes están a cargo de la toma de decisiones. Si tomó fotografías, incluya algunas.*

Su historia debería incluir lo siguiente:

- Una descripción de lo que sucedió.
- Una descripción de lo que funcionó.
- Una descripción de lo que aprendió.
- Un comentario de lo que sigue en cuanto a las actividades.

**Use las fotos de los participantes solo si tiene su autorización por escrito. (Consulte el apéndice en la página 19). Las fotografías son registros visuales de las actividades que se hicieron y ayudan a mostrar el efecto de su trabajo. Considere la posibilidad de publicar algunas fotografías en su sitio web o en medios sociales (por ejemplo, Facebook y Twitter, etc.). Si planea tomar fotografías para poner en un sitio web, en una publicación o en cualquier otro tipo de material que se pueda distribuir, es esencial que obtenga un formulario de autorización de uso de material fotográfico firmado que lo autorice a publicar las imágenes de las personas y de los objetos que aparezcan en las fotografías.*

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen una herramienta gratuita en línea que lo ayudan a escribir historias de éxito. Para obtener más información, visite <http://www.cdc.gov/NCCDPHP/dch/success-stories/index.htm>

RECURSOS SUGERIDOS:

Beyond the Brochure: Alternative Approaches to Effective Health Communication.

<http://www.cdc.gov/cancer/nbccedp/pdf/amcbeyon.pdf>

Evaluation of a Fotonovela to Increase Depression Knowledge and Reduce Stigma Among Hispanic Adults.

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10903-012-9623-5>

Fotonovelas: A Health Literacy Tool for Educating Latino Older Adults about Dementia.

http://fotonovelacompany.com/~fotonov/wp-content/uploads/2012/04/Valle_et_al-Fotonovela_Article_2006.pdf



Apéndice: “Formulario de preguntas para los participantes” y “Formulario para el informe sobre la evaluación de la sesión”

Formulario de preguntas para los participantes

Use este formulario al final de la sesión para averiguar qué pensaron los participantes acerca de la sesión y qué impacto ha tenido. Hágale al grupo las preguntas que aparecen en este formulario y anote sus respuestas. En este formulario se pregunta acerca de la satisfacción de los participantes con la sesión y si planean hacer algún cambio saludable en sus estilos de vida.

¿Qué tan bien salieron las actividades de hoy?

- Para nada bien
- Más o menos bien
- Bien
- Muy bien
- Superaron mis expectativas

¿Qué partes de las actividades de hoy salieron bien? Explique:

¿Qué partes de las actividades de hoy se pueden mejorar? Explique:

¿Cómo planean cambiar sus comportamientos a fin de reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2? (Seleccionen todas las opciones que deseen).

- Elegir alimentos saludables
- Aumentar la cantidad de actividad física
- Bajar de peso
- Otra manera: _____

¿Qué cambios saludables están planeando hacer en su alimentación? Enumérelos:

¿Qué cambios saludables están planeando hacer en su actividad física? Enumérelos:

¿Qué dificultades deberán superar para hacer esos cambios saludables en sus estilos de vida? Enumérelas:

Después de leer la fotonovela, ¿qué han aprendido sobre sí mismos que los ayudará a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2? Enumere lo aprendido:

Formulario para el informe sobre la evaluación de la sesión

Este formulario se usa para que registre su opinión sobre cómo cree que salió la sesión, según su perspectiva, y documente las respuestas del "Formulario de preguntas para los participantes".

Cantidad total de participantes: _____ Fecha de la sesión: _____

Actividades realizadas: Marque la casilla al lado de cada actividad que hayan hecho.

- Actividad 1:** Juego de roles: una forma divertida de aprender
- Actividad 2:** La estrategia de "pensar, agrupar en parejas y compartir"
- Actividad 3:** ¡Isla desierta!
- Actividad 4:** Identificación de factores de riesgo de la diabetes
- Actividad 5:** Revisión de lo que hemos aprendido
- Actividad 6:** Hágase una promesa
- Actividad 7:** Seguimiento

¿Qué salió bien?

¿Qué partes de las actividades de hoy se pueden mejorar? Explique:

¿Las actividades salieron según lo que había anticipado? Sí NO Explique:

¿Las actividades ayudaron a las personas a cambiar sus comportamientos? Sí NO Explique: ¿Cómo lo determinó? ¿Cómo lo midió?

¿Los participantes se mostraron contentos con las actividades? Sí NO Explique cómo respalda su respuesta:

¿Se están cumpliendo los objetivos de las actividades? Sí NO Explique:

Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636)

Línea TTY 1-888-232-6348 o visite www.cdc.gov/info.

Para solicitar recursos, visite www.cdc.gov/diabetes/.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud



enero 2016