



## PROGRAMA DE TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA OBESIDAD INFANTIL “NIÑOS EN MOVIMIENTO”

La obesidad y el sobrepeso infantil son factores indicativos y predictores de distintas problemáticas. Entre ellas destacan un gran número de enfermedades tanto físicas como psíquicas, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos alimentarios y un largo etcétera.

Es del dominio público el aumento de población con sobrepeso u obesidad. Ante ello el **Ayuntamiento de Mijas** y la Fundación ABB, ponen en marcha un **programa de tratamiento integral para el sobrepeso infantil**, enmarcados dentro de un programa integral que el ayuntamiento lleva desarrollando para prevenir en los jóvenes diferentes trastornos alimentarios. Este programa está basado en el que se lleva desarrollando en el **Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona** y se identifica como “Niños en Movimiento”.

Los objetivos del programa se enfocan a la mejora del estilo de vida y de los hábitos alimentarios que puedan estar en la base del aumento de peso. Los niños deben aprender hábitos alimentarios saludables, practicar actividad física, desarrollar su autoestima y aprender a expresar sus emociones para lo cual se ofrece al niño aprendizajes de conductas y actitudes positivas para una mejora de la relación con los demás y con ellos mismos.

Este programa se desarrolla simultáneamente trabajando básicamente con los padres o personas al cargo de la custodia del menor y con los niños. Consta de **13 sesiones de terapia de grupo** para los niños, a razón de 1 por semana, con una duración de 1 hora y media cada una de ellas.

En los mismos días y horas se realizan también el trabajo con los padres que es esencial y necesario para la correcta implantación de las pautas de conducta necesarias para el cambio de los niños.



Las sesiones se llevarán a cabo por psicólogos especializados en trastornos alimentarios que han recibido una formación específica para dicho tratamiento.

El lugar donde se impartirá será las dependencias de Bienestar Social e Igualdad del ayuntamiento de Mijas, situada en c/ San Fermín de Las Lagunas, los martes de 18:30 a 20 horas en las siguientes fechas:

#### **Calendario de actuación prevista:**

- sesión de presentación pruebas
- sesión de inicio: " desayuno "
- sesión 1: " medias mañanas y meriendas "
- sesión 2 : "comidas y cenas"
- sesión 3: ejercicio físico
- sesión 4: " selección adecuada de los alimentos "
- sesión 5 : " pirámide de alimentos "
- sesión 6: " **sentimientos y comunicación asertiva** "
- sesión 7: " nuestros ruidos "
- sesión 8: " recaídas "
- sesión 9 : " infinitas posibilidades "
- sesión 10 : " repasando "
- Jornada de convivencia en escuela de hostelería
- sesión de re-test y cierre

# 'Niños en movimiento', más felices y sanos

Bienestar Social pone en marcha la segunda edición del programa de tratamiento integral de la obesidad infantil 'Niños en movimiento', dirigido a alumnos de Primaria

M. J. Gómez

La obesidad y el sobrepeso infantil son factores indicativos y predictores de distintos problemas, desde los meramente físicos a los de carácter psíquico o emocional.

El área de Bienestar Social repite por segundo año el programa 'Niños en movimiento', con el fin de proporcionar a las familias herramientas para fomentar los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, y poder plantar así cara a esta problemática. El año pasado participaron en esta iniciativa veinte menores de Primaria. Después de un problema de sobrepeso infantil no solo se encuentra la falta de hábitos alimentarios saludables o una vida sedentaria, sino que existen otros factores como el componente emocional. "Es cier-

to que igual que los adultos estamos estresados o tenemos ansiedad, los críos también la padecen. Pero ellos no saben expresar sus emociones y muchas veces ese vacío, ese aburrimiento, ese nudo

## Las sesiones comenzarán en el mes de enero de 2018

en el estómago lo relacionan con el apetito y comen, aunque no lo necesitan. Y acabamos teniendo niños con sobrepeso", apunta Maruxela Moreno, psicóloga del área de Bienestar Social.

El programa se divide en trece sesiones, una por semana. Se desarrollarán de 18:30 a 20 horas, de enero a abril, en las instalaciones de Bienestar Social de Las Lag-

unas. Se dividirán en dos grupos y se trabajará simultáneamente con padres y menores. Contará con temas como la pirámide alimenticia, sentimientos y comunicación, además de la selección adecuada de la comida. El objetivo es fomentar entre los niños la importancia de los hábitos saludables, la práctica de actividad física y que estos aprendan a desarrollar su autoestima y a expresar sus emociones.

"El Ayuntamiento hace un esfuerzo en todo lo que sea bienestar familiar; si los chicos tienen un problema, hay que detectarlo. Los niños no saben hacerlo de otra manera, lo hacen como más nos preocupa a los padres, jugando con la comida", afirma la edil de Bienestar Social, Mari Carmen Carnona (C's).

## TRABAJANDO

con adolescentes

Además de este programa, Bienestar Social desarrolla cada año, en colaboración con la Fundación ABB, un proyecto de prevención de trastornos alimentarios en todos los centros de Secundaria del municipio

### Objetivos

En estas sesiones, dirigidas a jóvenes de en torno a 14 años, se trata de prevenir futuros trastornos, a la vez que se detecta qué alumnos pueden estar pasando por un episodio de anorexia o bulimia



Maquetación: L.Merino

## OPINIONES



Mª CARMEN CARNONA  
Concejal Bienestar Social (C's)

"Más allá de un mal hábito a la hora de comer, se trata de problemas personales o situaciones difíciles que viven los menores"



MARUXELA MORENO  
Psicóloga Bienestar Social

"Ya no se trata solo el tema del sobrepeso, sino de todas las enfermedades que esta condición puede acarrear en los niños"