



El programa consiste de seis sesiones interactivas enseñadas en español e inglés. Todos los miembros de las familias, edades de 8-75 años se les invita a asistir. Los niños más pequeños pueden participar en los juegos familiares. Se da una pre-prueba para evaluar el conocimiento de las causas de la obesidad y la diabetes tipo 2. Una pre-encuesta se realiza para evaluar las conductas relacionadas con la obesidad. Altura y peso se miden en la primera, quinta y sexta clase. IMC (índice de masa corporal) son calculados.

## Los temas tratados son:

- ◆ Bebidas azucaradas
- ◆ Actividad física
- ◆ Porciones, comidas balanceadas, lectura de etiquetas
- ◆ "Comida de la calle" y grasas
- ◆ Conocimiento de medios de comunicación
- ◆ Tiempo mirando televisión
- ◆ Situaciones de alto riesgo y las habilidades de rechazar sin ofender

Juegos, actividades prácticas y demostraciones se intercalan con lecciones para enseñar a las familias a jugar juntos, así como reforzar el cambio de comportamiento. Los juegos no son competitivos,

son para todas las edades, requieren poca habilidad, poco espacio y poco costo. Tarea en inglés y español se da en cada clase. Premios relacionados con las actividades de la clase se dan para los que hace su tarea. La tarea también se utiliza para evaluar la comprensión y el comportamiento de cambio en toda la serie de las clases. Certificados son presentados a cada persona que asista por lo menos cuatro sesiones, y tarjetas de regalo de Target se dan a cada familia que asista al menos cuatro de las seis clases.

Estas clases de la comunidad se llevan a cabo en varios lugares, entre ellos varios Centros de Recursos en Anaheim, Garden Grove Boys & Girls Club, Centro de Recursos Familiares de Westminster, Agencia de Salud del Condado de Orange en Santa Ana, varias localidades de Costa Mesa, y Mary & Dick Allen Diabetes Center en Newport Beach. Vamos donde haya un grupo de gente que necesite nuestro programa.

Teléfono: 714.509.7961 or 714.509.7323 ◆ Fax: 714.509.8513

