

## PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL ABORDAJE DEL SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL



### A quién está dirigido:

Chicas y chicos de 9-13 años con exceso de peso, junto con su madre, padre, familiar o tutor legal

### Objetivo:

Trabajar mediante talleres grupales la promoción de hábitos de vida saludable

### Talleres:

9 talleres semanales consecutivos de 1,5 horas  
 Más 3 talleres de refuerzo a los 4 meses, 8 meses y a los 12 meses del comienzo  
 En total **12 sesiones**

Los talleres serán en doble grupo simultáneo (menores en un grupo y adultos en otro) en el Ayuntamiento de Donostia (Alderdi-Eder), los jueves de 17:15 a 18:45

### Temas de los talleres:

Se trabajan actividades lúdico-educativas sobre:

- Alimentación saludable
- Actividad física y deporte
- Emociones, motivación, objetivos, dificultades, deseos e ilusiones



### Equipo PAUSOZ-PAUSO:

Equipo organizador:

- 2 pediatras
- 2 dietistas- nutricionistas

Con la participación y colaboración de:

- Ayuntamiento de Donostia (Salud Pública)
- Pediatras y enfermeras de Atención Primaria de los Centros de Salud de Osakidetza en Donostia

Para más información entrar aquí:



### Pasos a seguir para solicitar plaza:

Acudir al pediatra del Centro de Salud de Donostia que corresponda y solicitar las pruebas de inclusión en PAUSOZ-PAUSO:

- Chica o chico de 9 a 13 años
- Exceso de peso con IMC > P85
- Firmar el compromiso de cumplimentación del programa asistiendo a las 12 sesiones en 1 año



Una vez que el pediatra da el OK, escribid un email con la solicitud de plaza a:  
[pausozpauso.programa@gmail.com](mailto:pausozpauso.programa@gmail.com)

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FAMILIAR, INTENSIVO, GRUPAL, MULTIDISCIPLINAR Y GRATUITO**

## HAURREN GEHIEGIZKO PISUARI ETA OBESITATEARI AURRE EGITEKO ESKU-HARTZE PROGRAMA



### Nori zuzendua:

Gehiegizko pisua duten 9-13 urte bitarteko haurrentzat eta haien guraso, familiako kide edo legezko tutoreentzat

### Helburua:

Bizimodu osasungarriaren sustapena lantzea talde-laneko tailerren bidez

### Tailerak:

Astean behingo 1,5 orduko 9 tailer segidako; eta errefortzuko 3 tailer gehiago, programa hasten denetik 4, 8 eta 12 hilabetera

Guztira **12 saio**

Tailer bakoitzean bi taldek parte hartuko dute aldi berean (adin txikikoenak eta helduenak),

Donostiako Udaletxean izango dira (Alderdi Eder), ostegunetan, 17:15etatik 18:45era

### Tailerren gaiak:

Jarduera ludiko eta hezigarriak landuko dira:

- Elikadura osasuntusa
- Ariketa fisikoa eta kirola
- Emozioak, motibazioa, helburuak, zailtasunak, desioak eta ilusioak



### PAUSOZ-PAUSO lantaldea:

Talde antolatzailea:

- 2 pediatrak
- 2 dietista- nutrizionistak

Hurrengo partaidetza eta laguntzarekin:

- Donostiako Udaleko Osasun Publikoa
- Osakidetzaaren lehen mailako arretako
- Donostiako osasun-zentroetako pediatra eta erizainak

Informazio gehiago hemen:



### Zer egin behar da plaza eskatzeko:

Donostiako Osasun Zentroko pediatrarengana joan eta PAUSOZ-PAUSO n sartzeko probak eskatu:

- 9-13 urteko neska edo mutila
- Gehiegizko pisua BMI > 85ekin
- Programa betetzeko konpromisoa sinatu, programaosatzen duten 12 saioetara joateko konpromisoa adieraziz



Pediatrak OK ematen duenean, idatzi email bat plaza eskaerarekin honako helbide honetara: [pausozpauso.programa@gmail.com](mailto:pausozpauso.programa@gmail.com)

**ESKU-HARTZE PROGRAMA  
FAMILIARRA, INTENTSIBOA,  
DISZIPLINA ANITZEKO ETA DOAKOA**