

## ¡Díganos lo que piensa!

Estimado padre o tutor,

Gracias por participar en el curso para padres del programa **¡Podemos!**<sup>TM</sup> (**We Can!**<sup>TM</sup>) Por favor, díganos lo que usted piensa.

Le agradeceremos que llene el formulario completamente. Le tomará aproximadamente 10 minutos completarlo. Sus respuestas serán comparadas con las de otros padres, tutores y proveedores de cuidado de niños en todo el país.

Este formulario no es un examen y no se calificará de acuerdo a respuestas correctas o incorrectas.  
Para nosotros lo importante es saber *su opinión*.

Sus respuestas se mantendrán confidenciales y no serán compartidas con otros padres. Para mantener sus respuestas anónimas, no escriba su nombre en el formulario.

Gracias por su ayuda. Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su instructor.

Número de identificación \_\_\_\_\_ (Este número se lo dará el instructor)

Fecha \_\_\_\_\_

Por favor, cuéntenos un poco sobre usted y responda a las siguientes preguntas:

1. Sexo: (Marque una casilla)

<input type="checkbox"/>	Femenino
<input type="checkbox"/>	Masculino

2. Edad: Yo tengo \_\_\_\_\_ años.

3. ¿Se considera usted hispano(a)/latino(a)? (Marque una casilla)

<input type="checkbox"/>	No
<input type="checkbox"/>	Sí

4. ¿Cuál es su nivel más alto de educación? (Marque una casilla)

<input type="checkbox"/>	No terminé la escuela secundaria (High School)
<input type="checkbox"/>	Me gradué de la escuela secundaria
<input type="checkbox"/>	Algo de universidad

<input type="checkbox"/>	Terminé estudios universitarios
<input type="checkbox"/>	Algo de estudios de post-grado o maestría
<input type="checkbox"/>	Terminé una maestría o doctorado

5a. ¿Cuántos adultos de 18 años o más, incluyendo a usted, hay en su familia? \_\_\_\_\_

5b. ¿Cuántos niños menores de 18 años hay en su familia? \_\_\_\_\_



**6. Por favor, indique si usted piensa que las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F). Circule la V o la F después de cada afirmación.**

	verdadera	falsa
<b>a.</b> Investigaciones muestran que los niños de 8 a 13 años de edad a menudo dicen que sus padres son su principal modelo a seguir.	V	F
<b>b.</b> Los niños de 8 a 13 años de edad a veces terminan haciendo lo contrario de lo que sus padres hacen.	V	F
<b>c.</b> Los padres son menos eficaces que los maestros en influir en los comportamientos relacionados con la salud de sus hijos.	V	F

**7. Por favor, indique si está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. (Circule una respuesta en cada línea)**

	muy en desacuerdo	desacuerdo	neutral	de acuerdo	muy de acuerdo
<b>a.</b> Yo desempeño un papel importante en decidir lo que mis hijos comen.	1	2	3	4	5
<b>b.</b> Yo desempeño un papel importante en determinar cuánta actividad física hace mi hijo/hijos.	1	2	3	4	5
<b>c.</b> Si yo como bien, hay una buena probabilidad de que mi familia siga mi ejemplo.	1	2	3	4	5
<b>d.</b> Si yo soy una persona físicamente activa, hay una buena probabilidad de que mi familia siga mi ejemplo.	1	2	3	4	5
<b>e.</b> A menudo me aseguro de que mi familia tenga disponible bocadillos (snacks) saludables.	1	2	3	4	5
<b>f.</b> A menudo escojo alimentos saludables para mí mismo (a).	1	2	3	4	5
<b>g.</b> Trato de hacer actividad física casi todos los días.	1	2	3	4	5
<b>h.</b> A menudo planifico paseos para hacer actividad física con mi familia.	1	2	3	4	5
<b>i.</b> En mi familia, hemos establecido algunas normas que tratamos de seguir sobre la alimentación y las comidas que consumimos.	1	2	3	4	5

**8. Por favor, indique si usted piensa que las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F), circule V o F después de cada afirmación.**

	verdadera	falsa
a. Usted <u>puede</u> mantener un peso saludable con sólo asegurarse que los alimentos o la energía ingerida sea igual a la energía que gasta haciendo actividad física la mayoría de los días.	V	F
b. Una forma efectiva de perder peso es quemar más energía de la que usted consume.	V	F
c. Ser más activo en un día <u>no puede</u> ayudarle a equilibrar las calorías de más que consumió en otro día.	V	F
d. Una <u>porción</u> es la cantidad total de alimentos que una persona se sirve o elige comer en un momento, mientras que un <u>tamaño de la porción</u> es una cantidad fija de alimentos.	V	F
e. El tamaño de las porciones de alimentos se han mantenido igual a lo largo de los años.	V	F
f. Cuando una persona come porciones más grandes, el hacer más actividad física <u>no</u> le impedirá que él/ella gane mas peso.	V	F

**9. Por favor, indique si está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. (Circule una respuesta en cada línea)**

	muy en desacuerdo	desacuerdo	neutral	de acuerdo	muy de acuerdo	
a. Mantener el equilibrio entre las calorías que como y los niveles moderados de actividad física es algo fácil de hacer.	1	2	3	4	5	
b. Cuando como alimentos que tienen alto contenido de grasa, yo trato de consumir porciones pequeñas.	1	2	3	4	5	No como alimentos que tienen alto contenido de grasa.
c. A menudo le pongo atención al tamaño de la porción de los alimentos que le sirvo a mi familia.	1	2	3	4	5	
d. Cuando hago la compra de alimentos, yo leo la etiqueta nutricional para seleccionar lo que compro.	1	2	3	4	5	

10. Por favor, indique si usted piensa que las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas, circule V o F circule después de cada afirmación.

	verdadera	falsa
a. Alimentos fritos y productos de panadería sólo deben comerse de vez en cuando.	V	F
b. El hornear, asar, hervir o usar el microondas no son formas saludables de cocinar.	V	F
c. Quitarle la piel a las aves es una buena manera de reducir la grasa.	V	F

11. ¿Qué importancia tiene cada una de las siguientes opciones en la alimentación de su familia?

	no es importante	es poco importante	neutral	es importante	es muy importante
a. Reducir el tamaño de la porción de alimentos con alto contenido de grasa.	1	2	3	4	5
b. Mantener el equilibrio entre lo que comemos (energía ingerida) y la actividad física (energía gastada) que hacemos.	1	2	3	4	5
c. Elegir una alimentación baja en azúcar agregada.	1	2	3	4	5
d. Elegir una alimentación baja en grasa.	1	2	3	4	5
e. Elegir una alimentación con muchas frutas y verduras.	1	2	3	4	5

12. Por favor, indique si está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. (Circule una respuesta en cada línea)

	muy en desacuerdo	desacuerdo	neutral	de acuerdo	muy de acuerdo
a. En mi familia, tratamos de asegurarnos de que los alimentos altos en grasa <u>no</u> estén fácilmente disponibles en casa.	1	2	3	4	5
b. En mi familia, tratamos de asegurarnos de que los alimentos con azúcar agregada <u>no</u> estén fácilmente disponibles en casa.	1	2	3	4	5
c. En mi familia, tratamos de asegurarnos de que las verduras y las frutas estén fácilmente disponibles en casa.	1	2	3	4	5

13. Por favor, indique si usted piensa que las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas, circule V o F después de cada afirmación

	verdadera	falsa
a. Los expertos en salud dicen que los niños deben hacer al menos una hora de actividad física de intensidad moderada a vigorosa cada día.	V	F
b. Varios períodos cortos de ejercicio (por ejemplo, cuatro períodos de 10 minutos) no son tan beneficiosos como un solo período largo (por ejemplo, 40 minutos) para mantener un peso saludable.	V	F
c. Para estar físicamente en forma, es adecuado que los adultos hagan 30 minutos de actividad física moderada cada día.	V	F

14. Por favor, indique si está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. (Circule una respuesta en cada línea)

	muy en desacuerdo	desacuerdo	neutral	de acuerdo	muy de acuerdo
a. Yo simplemente no puedo hacer que mi familia sea más activa físicamente.	1	2	3	4	5
b. <u>No</u> hay un lugar seguro o conveniente en donde mi familia pueda hacer actividad física.	1	2	3	4	5
c. <u>No</u> hay suficiente tiempo en el día para hacer actividad física.	1	2	3	4	5

15. Por favor, indique si está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. (Circule una respuesta en cada línea)

	muy en desacuerdo	desacuerdo	neutral	de acuerdo	muy de acuerdo
a. Estar físicamente activo puede ser una buena forma de pasar tiempo junto a mi familia.	1	2	3	4	5
b. Puedo pensar en <u>algunos</u> beneficios de hacer actividad física con mi familia (que no sean relacionados con la salud y el control de peso).	1	2	3	4	5
c. Me puedo inventar formas creativas para estar físicamente activo.	1	2	3	4	5
d. Cada vez que puedo ir a pie o en bicicleta a los lugares lo hago en vez de ir en carro.	1	2	3	4	5
e. Utilizo las escaleras en vez del ascensor cuando puedo.	1	2	3	4	5

16. Por favor, indique si usted piensa que las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas, circule V o F después de cada afirmación.

	verdadera	falsa
a. Los niños que no tienen televisor en sus dormitorios pasan <u>la misma cantidad de tiempo</u> viendo televisión que los niños que tienen un televisor en sus dormitorios.	V	F
b. Las personas tienden a comer <u>menos</u> cuando pasan mucho tiempo viendo la televisión.	V	F
c. Los estudios muestran que los niños en hogares en donde las reglas para ver televisión se cumplen pasan <u>menos tiempo</u> viendo televisión que los niños en casas donde estas normas no se aplican.	V	F

17. Por favor, indique si está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. (Circule una respuesta en cada línea)

	muy en desacuerdo	desacuerdo	neutral	de acuerdo	muy de acuerdo
a. Gastar <u>demasiado tiempo</u> viendo televisión o jugando juegos de video podría ser perjudicial para la salud de mi hijo.	1	2	3	4	5
b. Es importante para mí encontrar alternativas para ver menos televisión por el bien de mi familia.	1	2	3	4	5
c. Hay otras maneras para que mi familia y yo pasemos tiempo juntos, además de mirar televisión.	1	2	3	4	5
d. Yo hago cumplir las reglas que existen en mi hogar para ver televisión, video juegos y otros juegos electrónicos.	1	2	3	4	5
e. La mayoría de las veces, mi familia y yo <u>no</u> miramos la televisión durante las comidas.	1	2	3	4	5
f. Yo miro menos de 2 horas de televisión al día.	1	2	3	4	5
g. Yo le limito el tiempo que mi hijo dedica en el día a ver televisión, jugar con juegos electrónicos y usar la computadora como recreo.	1	2	3	4	5