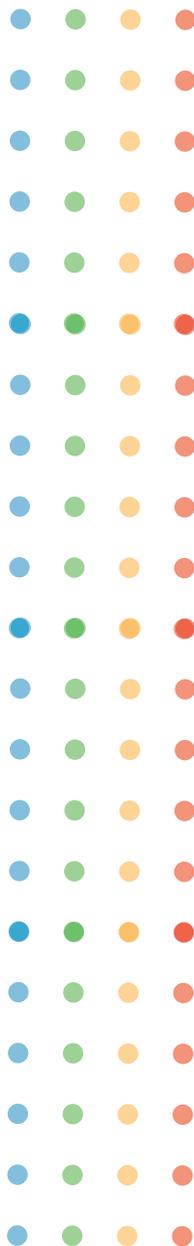




Chile  
en marcha



# FORMACIÓN de EMBAJADORES CONTRAPESO

PROTOCOLO





Secretaría Ejecutiva Plan Contra la Obesidad Estudiantil - CONTRAPESO  
Dirección Nacional JUNAEB  
Monjitas 565, Santiago.  
Región Metropolitana, Chile.  
[www.junaeb.cl](http://www.junaeb.cl)

La elaboración de este material forma parte del trabajo colaborativo de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas y la Asociación Chilena de Guías y Scouts.

Distribución gratuita. Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido del presente documento, la distribución, la comunicación pública y la creación de documentos derivados, siempre y cuando se reconozca la autoría original.

Para citar este documento:

Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, Ministerio de Educación, Gobierno de Chile. 2019. "Protocolo formación de embajadores contrapeso".



# índice

## Contents

Antecedentes generales.....	4
Estrategias de cambio de comportamiento.....	4
1. Etapa Inicial.....	5
2. Etapa de desarrollo.....	6
3. Etapa final.....	6
Medidas del Programa Contrapeso Asociación de Guías y Scouts de Chile.....	7
¿Cuál es la diferencia entre ser Embajador y Especialista?.....	10
Objetivo de la Formación de Especialistas Contrapeso.....	10

# Formación de Embajadores y Especialistas Contrapeso

## Antecedentes generales

El Plan Contra la Obesidad Estudiantil “Contrapeso” busca contribuir en la generación de mejores condiciones sustentables y sostenibles, con un foco comunitario y de responsabilidad social, haciendo partícipe a sus diferentes actores del quehacer nacional, que puedan servir de Embajadores en la difusión de esta importante política pública, para lo cual se ha considerado a la Asociación de Guías y Scouts de Chile, como un actor social relevante para el “Plan Contra la Obesidad Estudiantil – Contrapeso”.

A su vez, la misión de Guías y Scouts de Chile, es contribuir a la educación de jóvenes para que participen en la construcción de un mundo mejor, donde las personas se desarrollen plenamente y jueguen un papel constructivo en la sociedad.

Junaeb, busca establecer distintos lazos de comunicación y difusión de esta política pública, con distintos actores del quehacer social, como lo es la Asociación de Guías y Scouts de Chile, organismo que cuenta con capacidad de difundir y hacer llegar el mensaje que Contrapeso representa, razón por la cual se ha suscrito un convenio de colaboración.

En este contexto, ambas instituciones han acordado iniciar un proceso de formación de “Embajadores del Plan Contrapeso”, motivo por el cual se han asumido una serie de compromisos, las cuales confluyen en una especialidad y en los Grupos Embajadores.

## Estrategias de cambio de comportamiento

Con el fin de contribuir a fortalecer los hábitos de vida activa y saludable en la población estudiantil, Junaeb ha diseñado una “Estrategia del cambio de comportamiento”, pilar fundamental del Plan Contrapeso, donde se determinan los distintos niveles en los cuales se debe intervenir de manera transversal para aspirar a obtener los resultados esperados.

Los niveles transversales de acción considerados son los siguientes:

- Facilitar acceso a todo lo necesario para fomentar hábitos positivos.
- Educación y emprendimiento comunitario.

- Monitores y líderes comunitarios.
- Fortalecimiento de la comunidad.
- Ambientes de bienestar.

La Asociación de Guías y Scouts de Chile crea el Programa Contrapeso, el cual nace del análisis de las 50 medidas del Plan Contrapeso, adaptando aquellas que son compatibles con nuestra metodología de trabajo.

## **Perfil de Grupos Embajadores Contrapeso**

Los Grupos Embajadores Contrapeso serán aquellos que decidan asumir el desafío de implementar acciones dentro de las medidas propuestas por el Programa Contrapeso. Estas acciones deberán ser complementarias a las actividades que los niños, niñas y jóvenes realizan, acorde al calendario de actividades de cada Unidad.

### **Objetivo de la Implementación del Programa Contrapeso en un Grupo Guía y Scout**

El objetivo apunta a que dentro de un Grupo Guía Scout se forme un ambiente educativo saludable, que promueva hábitos de buena alimentación y actividad física. Un Grupo Embajador asume que dentro del proceso educativo es necesario considerar la implementación de bases que aporten en la construcción de prácticas que protejan la salud de sus niños, niñas y jóvenes.

Los Grupos Embajadores Contrapeso serán actores claves en su comunidad, pudiendo replicar acciones que contribuyan a facilitar las condiciones en sus entornos, que hagan posible promover en las personas con las cuales interactúa y se relaciona, hábitos de vida activa y saludable.

### **Protocolo de Formación de Grupos Embajadores Contrapeso**

Para la formación de Grupos Embajadores Contrapeso en el marco del convenio



Junaeb – Asociación Guías y Scout de Chile, se presenta la siguiente metodología:

## 1. Etapa Inicial

### 1.1 Asumir el compromiso

Es necesario que el Consejo de Grupo haga un diagnóstico exhaustivo sobre la promoción de hábitos saludables dentro de sus actividades, campamentos y otras instancias que se puedan considerar.

Para aquello pueden guiarse en las medidas propuestas por el Programa Contrapeso, expuestas más adelante. De esta manera podrán establecer sus conocimientos previos, y en base a estos, plantear sus metas y plazos.

Al tener claro su situación actual, pueden asumir el compromiso de querer implementar parte de las medidas.

### 1.2 Armar un plan de acción

Cuando un Grupo manifieste voluntariamente querer convertirse en Embajador Contrapeso, será necesario crear un plan de acción que abarque:

- Objetivos que abarcarán un mínimo de 5 de las 9 medidas del Programa Contrapeso.
- Acciones por desarrollar para cumplir los objetivos.
- Los responsables de que las acciones sean llevadas a cabo.
- Tiempo que involucrarán las acciones.
- Requisitos para considerar las acciones y objetivos como exitosos.

El plan de acción debe estar alineado a la estrategia del cambio de comportamiento hacia una vida activa y saludable del Plan Contrapeso. Si bien se espera que las actividades realizadas aborden la mayor cantidad de medidas, la naturaleza de estas dependerá del contexto de cada Grupo y del diagnóstico inicial que realicen.

No se necesita un formato especial, pero sí tener en claro qué cambios se van a implementar y en qué instancias. Este plan de acción debe considerar un mínimo de 6 meses de implementación y 1 campamento de Grupo, se desarrolla de forma independiente al ciclo de programa y no necesariamente guarda relación con él.

## Definición de objetivos:

### 1.3 Informar al Equipo de Programa

¡Queremos saber si adoptaste el desafío! Envíanos un mail a [contrapeso@guiasyscoutschile.cl](mailto:contrapeso@guiasyscoutschile.cl) con su diagnóstico y plan de acción especificando cada uno de sus puntos.

## 2. Etapa de desarrollo

Una vez definidos los objetivos se comenzará con la actividad propuesta a llevar a cabo, donde será importante considerar que el Grupo debe llevar un registro de sus acciones, a través de un instrumento sencillo que le sirva de ayuda para organizarse en el momento de la planificación y posteriormente para ir marcando sus logros.

## 3. Etapa final

### 3.1 Finalizar y evaluar

Al momento de finalizar el periodo del plan de acción, es necesario evaluar su desarrollo, realizando un análisis sobre las fortalezas y debilidades de este, con la finalidad de generar mejoras continuas en la aplicación de las medidas. Para que este plan de acción cumpla sus objetivos, es necesario considerar que las medidas deben instaurarse en el Grupo permanentemente, por lo que la finalización del plan de acción no implica dejar de aplicar las medidas adoptadas. Se espera una mejora permanente de las acciones y posibilidad de incluir nuevas medidas, sin dejar las anteriores de lado.

### 3.2 Informar al Equipo de Programa

Finalmente llega la hora de sellar su proceso de trabajo y ser finalmente un Grupo Embajador Contrapeso. Para ello deben enviar:

- Carta del Consejo de Grupo que incluya las conclusiones de la evaluación, nuevos desafíos que quieran adoptar más adelante, la experiencia, etc.
- Carta del Comité de Grupo que de testimonio de que el plan de acción fue desarrollado y evaluado.
- Minuta firmada por los responsables de las actividades a implementar, que dé cuenta de la efectividad del control impuesto (una minuta por cada medida implementada).

- 
- El registro de su trabajo a través de:
    - Material audiovisual como fotos y videos especificando a qué acción corresponden.
    - Entrevistas y testimonios de la aplicación del plan de acción.
    - ¡Todo aquello que quieran agregar!

## **Medidas del Programa Contrapeso Asociación de Guías y Scouts de Chile**

### **1. Reducción del azúcar en colaciones y alimentación.**

Para que se considere implementada esta medida, durante campamentos, actividades regulares, reuniones de adultos y otros, se deben entregar colaciones y alimentos con la menor cantidad de azúcar libre posible. Se aconseja priorizar alimentos naturales como frutas y verduras.

Existe evidencia científica que demuestra que limitar el consumo de azúcar libre al 5% permite mantener un peso saludable y previene las caries.

La OMS considera azúcares libres a los azúcares (refinados o sin refinar) añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, y los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y zumos de fruta.

### **2. Incorporar alimentos con bajo contenido de edulcorantes.**

Para que se considere implementada esta medida, durante campamentos, actividades regulares, reuniones de adultos y otros, se deben entregar colaciones y alimentos con bajo contenido de edulcorantes.

Es indispensable contar con una variedad de alimentos bajos en edulcorantes, independiente que en la industria exista una gran variedad de edulcorantes que reemplazan el azúcar, con el propósito de resguardar el consumo de estos compuestos por parte de niños, niñas y jóvenes.

Se busca, a su vez, aumentar la aceptabilidad de alimentos mínimamente procesados en niños, niñas y jóvenes.

### **3. Incorporar cereales integrales.**

Para que se considere implementada esta medida, durante campamentos, actividades regulares, reuniones de adultos y otros, se deben incorporar cereales integrales en reemplazo de cereales refinados.

Se busca aumentar el consumo de fibra por parte de los niños, niñas y jóvenes. La ingesta adecuada de fibra es esencial para mantener la salud digestiva.

Actualmente existe una baja ingesta de fibra, baja oferta de cereales altos en fibra y baja aceptabilidad de los mismos.

#### **4. Entrega de alimentos sin sellos negros.**

Para que se considere implementada esta medida, durante campamentos, actividades regulares, reuniones de adultos y otros, se deben entregar colaciones y alimentos sin sellos negros. Se aconseja priorizar alimentos mínimamente procesados.

Esto permite entregar una alimentación saludable, acorde a las políticas públicas y recomendaciones nacionales de alimentación y vida sana, alineándose al trabajo con el Ministerio de Salud (MINSAL).

#### **5. Mejorar la aceptabilidad de las preparaciones.**

Para que se considere implementada esta medida, aquellas preparaciones saludables que tengan una alta tasa de rechazo entre niños, niñas y jóvenes, deben ser replanteadas para que, usando los mismos ingredientes, se puedan preparar platos atractivos y sabrosos.

Se espera avanzar en la aceptabilidad de la alimentación saludable, potenciando elementos ya existentes y sin necesariamente encarecer el costo de la alimentación.

#### **6. Entregar ensaladas en las principales comidas del día.**

Para que se considere implementada esta medida, se debe incluir ensaladas en almuerzo y cena, variando en colores, sabores y preparación.

Esto permite alinear la alimentación con las recomendaciones nacionales e internacionales de alimentación saludable, incorporando más verduras en su alimentación.

#### **7. Promocionar hábitos dentro de sus participantes y a la comunidad a través de redes sociales.**

Para que se considere implementada esta medida, el Grupo debe promover una alimentación saludable compartiendo a través de las redes sociales las acciones que han incorporado en su trabajo. Así las familias y comunidad en torno al Grupo puede generar interés en el desafío



adoptado, y otros Grupos del territorio podrían querer sumarse al Programa Contrapeso.

## 8. Promover el consumo de frutas y verduras.

Para que se considere implementada esta medida, el Grupo debe promover el consumo de frutas y verduras a través de actividades, comunicación con los apoderados, talleres de cocina, entre otros. Si los niños, niñas y jóvenes llevarán alimentación desde su casa a alguna actividad, proponer opciones saludables, colaciones saludables compartidas, y más.

Esto permitiría que los niños, niñas y jóvenes puedan replicar los hábitos que están generando dentro del Grupo fuera de este, en sus familias y establecimientos educacionales.

## 9. Incluir gimnasias o actividades enfocadas principalmente en el deporte.

Para que se considere implementada esta medida, se debe incluir en campamentos y actividades regulares actividades o espacios enfocados principalmente en el deporte.

Con esto se contribuye al aumento de la actividad física de manera consciente y entretenida, promoviendo la actividad física como parte de la rutina de los niños, niñas y jóvenes.

## ¿Cuál es la diferencia entre ser Embajador y Especialista?

Los Especialistas de Contrapeso son una especialidad dentro del Movimiento de Guías y Scouts de Chile. Cuando una guía o un scout decida ser Especialista de Contrapeso, deberá considerar que las especialidades son actividades complementarias, individuales y voluntarias, que los jóvenes realizan en forma paralela al calendario de actividades de su propia Unidad. Por lo mismo esta especialidad está enfocada en aquellos niños, niñas y jóvenes que hayan puesto un interés especial en las temáticas a trabajar dentro del Programa Contrapeso.

Para llegar a ser un especialista se necesita tiempo, estudio y dedicación, pero por algo se comienza, generalmente gracias a que alguna persona o circunstancia nos estimulan en una determinada dirección.

Las especialidades para guías y scouts pretenden ser ese punto de partida, fomentando la adquisición y ejercicio de habilidades en torno a un tema específico, desarrollando aptitudes innatas, motivando la exploración de nuevas aficiones y, como consecuencia, mejorando su autoestima gracias a la seguridad que brinda el manejo de una destreza. Desde esta perspectiva, este protocolo entenderá las especialidades “como una invitación a que la niña, niño o joven explore, investigue, indague, lea, navegue por internet y busque de muchas formas posibles información sobre la materia de su interés, con el fin de lograr dominar las habilidades que exige dicha materia, campo o tema. Por lo tanto, deben estar plenamente conscientes que enfrentar el desarrollo de una especialidad exige constancia y esfuerzo personal. La búsqueda es valiosa en sí misma y no constituye falla el no completar el proceso de una especialidad ya que el camino contribuye al conocimiento de sí mismo”. (Asociación de Guías y Scouts de Chile, 2016: 12).

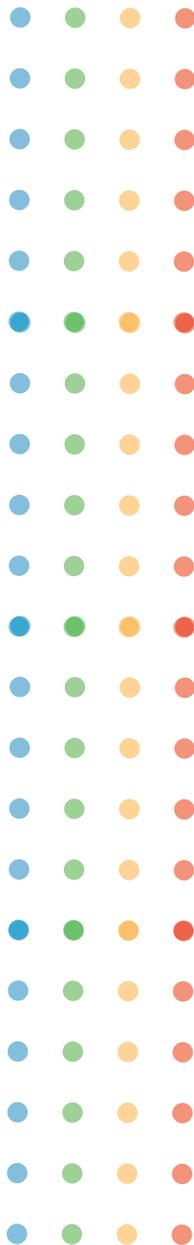
## Objetivo de la Formación de Especialistas Contrapeso

El proponerse perfeccionar una habilidad o conocimiento propios de una especialidad ayuda a la progresión personal de cada niña o niño. Esto se da no solamente por conseguir dominar cierta destreza en una materia, sino que, especialmente, “por el proceso vivido durante el desarrollo de la especialidad, desde que manifiesta su interés por una especialidad hasta su logro” (Asociación de Guías y Scouts de Chile, 2016: 12).

Un Especialista Contrapeso será un actor clave en su comunidad, donde podrá ejecutar acciones que contribuyan a facilitar las condiciones en sus entornos, que hagan posible promover en las personas con las cuales interactúa y se relaciona, hábitos de vida activa y saludable.



Chile  
en marcha



PROTOCOLO  
FORMACIÓN DE  
EMBAJADORES CONTRAPESO  
JUNTA NACIONAL DE AUXILIO ESCOLAR Y BECAS  
2019



GUÍAS Y SCOUTS



**contrapeso**  
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB