

Estrategia dirigida a prevenir el deterioro de los hábitos de salud de las familias en situación de vulnerabilidad durante el periodo de confinamiento derivado de la pandemia COVID-19: sistema de mensajería WhatsApp para preservar hábitos saludables

1) Contexto

La Gasol Foundation expresó su preocupación por los efectos a corto, medio y largo plazo que puede llegar a tener la pandemia COVID-19 sobre la población a nivel económico, social y educativo, contribuyendo a aumentar la brecha de las desigualdades en salud. Asimismo, expresamos nuestra preocupación de cómo esta crisis sanitaria puede producir un efecto sobre la epidemia de la obesidad infantil y los hábitos saludables, especialmente en las comunidades más vulnerables. Ver posicionamiento completo en el siguiente enlace:

<https://www.gasolfoundation.org/es/cuarentena-obesidad-infantil-y-habitos-saludables/>

En base a esta preocupación transformó el sistema de mensajería WhatsApp que ya tenía abierto con las familias participantes de los proyectos FIVALIN y SAFALIN (32 centros socioeducativos de Barcelona, área metropolitana y Girona), en un recurso motivador que fuera capaz de transmitir ideas, consejos y sonrisas que hagan un poco más llevadera esta situación inesperada a todas las familias con niños y niñas y contribuir de forma proactiva a preservar su bienestar. Se trata de **vídeos, infografías, audios y recursos muy visuales y divertidos realizados por profesionales de educación física, nutrición y psicología de la Gasol Foundation.**

Llegado el momento actual creemos que este recurso puede ser de valor para muchas otras entidades sociales que atienden a familias en situación de vulnerabilidad y contribuir a preservar los hábitos de salud a la vez que generar dinámicas positivas en el entorno familiar. El feedback de las entidades que ya lo están utilizando es muy positivo. Por ello, se trata de un recurso que ponemos a disposición de las entidades que quieran utilizarlo y tengan la posibilidad de distribuirlo entre las familias que atiende.

2) Objetivo General:

- Contribuir a preservar los hábitos de salud de los/las niños/as y sus familias.

3) Objetivos Específicos:

- Facilitar recursos a las familias para practicar actividad física, comer saludable, descansar las horas recomendadas y tener momentos para cuidarse a nivel emocional en casa.
- Proporcionar espacios para compartir en familia siguiendo un estilo de vida saludable en casa.
- Ofrecer una comunicación continua con las familias.



4) Aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar los mensajes

Visual

Debido a la dificultad idiomática de ciertas familias que participan en los proyectos y con la intención de que el mensaje sea cercano y de fácil comprensión, es esencial que los mensajes enviados sean visuales y esquemáticos. El uso de diferentes canales dentro de la misma aplicación ofrece la oportunidad de realizar mensajes más individualizados y próximos. Por eso, se hará uso de infografías/vídeos/audio/imágenes/mensajes de texto que representen de forma adecuada lo que se quiere transmitir teniendo en cuenta el perfil de las familias que participan en dicho proyecto.

Hilo conductor

Siguiendo la metáfora de la Galaxia Saludable que caracteriza a FIVALÍN y a los proyectos de la Gasol Foundation, todos los mensajes enviados seguirán un mismo hilo conductor adaptado a la situación actual. En estos mensajes se plantearán diferentes retos relacionados con los cuatro planetas de la galaxia. Cada reto tendrá una asignación determinada de estrellas, dependiendo de la dificultad de este. El objetivo de las familias será conseguir el máximo número de estrellas posible, disfrutando así, de un estilo de vida saludable en familia.

Las familias que no estén familiarizadas con el hilo conductor ya que hasta el momento no han participado en ninguno de los proyectos de la Gasol Foundation recibirán un primer vídeo explicativo de carácter introductorio.



Niño/a en el centro

Los/las niños/as son el elemento más motivador para las/los madres/padres/tutores/as a la hora de realizar cualquier tipo de actividad en familia. Sabiendo que la motivación intrínseca es la que mueve a las personas



y es la que se prolonga más en el tiempo, en los mensajes se intentará estimular esta motivación más interna. A pesar de que los mensajes se escriban para motivar a toda la familia de forma más general, se centrarán más concretamente en el niño o niña de esa familia. Ya que serán ellos/as mismos/as los que convencerán a la familia a realizar esa determinada acción, decantándose por los retos saludables que les habremos propuesto.

Modelos teóricos. Predictores Conductuales.

Cada uno de los mensajes y los talleres que se realizan en el proyecto FIVALÍN siguen una metodología que caracteriza a todos los proyectos de la Gasol Foundation. El modelo ASE (deVries, 1991) y el modelo de las Etapas del Cambio (Prochaska y DiClemente) son dos de los modelos teóricos más utilizados a la hora de elaborar estos mensajes. Así como, los 40 elementos Fundamentales del Desarrollo determinados por el Search Institute en base a la teoría de la resiliencia. En dichos modelos teóricos se explica la influencia de varios predictores conductuales que se deben tener en cuenta a la hora de buscar la intención y el cambio de conducta en una persona.

Recursos disponibles en la Familia

Tal y como se mencionaba antes, los mensajes son lo más personalizados posibles y próximos. Por eso, los mensajes se ajustan y van acorde a la situación, características y perfil de las familias. La vivienda, la inaccesibilidad a determinados alimentos, así como la carencia de recursos a nivel global, son elementos que están presentes en cada uno de los mensajes que ya estamos enviando. Por eso, se favorecerán retos que no requieran ningún tipo de material, que se pueden realizar en espacios muy reducidos, que sean totalmente gratuitos y que no conlleven grandes dificultades a nivel motivacional.

Caras conocidas para las Familias

Teniendo en cuenta la gran cantidad de información que se expone a través de todo tipo de medios de comunicación y el acceso que se está mostrando a través de multitud de plataformas para realizar diferentes retos en casa, se busca enviar mensajes que sean diferentes, ofreciendo algo nuevo, pero a su vez, algo conocido y cercano. Por eso, muchos de los vídeos y mensajes serán enviados a través de los profesionales, educadores y educadoras del proyecto la Gasol Foundation, que conocen a dichas familias (en el caso de las que ya participan en los proyectos FIVALIN y SAFALIN). Personas con las que ya han visitado durante estos meses los diferentes planetas de la galaxia y con las que ellas puedan sentir identificadas. Intentando así, que los mensajes se reciban con más ganas e ilusión.

Debido a las características y al tono de los mensajes de la Gasol Foundation creemos que el objetivo mencionado anteriormente también se puede lograr, aunque se trate de familias que no hayan participado en proyectos de la Gasol Foundation.





5) Estructura del proyecto:

- Se enviarán 4 mensajes por semana.
- Cada mensaje estará relacionado con un planeta de la Galaxia Saludable (Planeta del Sueño y el Descanso, Planeta de la Alimentación Saludable, Planeta de la Actividad Física y el Deporte y Planeta del Bienestar Emocional) y un satélite, es decir, un mensaje clave tratado en ese determinado planeta. Ejemplo: Planeta del Sueño y el Descanso. Satélite: Apagar pantallas 30 minutos antes de ir a dormir.
- Cada mensaje tendrá un reto para hacer en familia que les proporcionará determinadas estrellas.
- La acumulación de estrellas está vinculada con diversas recompensas saludables.
- Los mensajes son unidireccionales. Las Familias no podrán contestar a los mensajes.

6) Canal de distribución:

- **Familias vinculadas** a los proyectos FIVALIN y SAFALIN: en la mayoría de los casos es la propia Gasol Foundation quien realiza el envío directo a las familias informando a su vez a los educadores referentes de cada uno de los centros socio-educativos con los que se coordina el proyecto.
- **Familias NO vinculadas** a la Gasol Foundation: la GF enviará los mensajes al educador/a referente de las familias para que pueda reenviarlo mediante WhatsApp a las familias beneficiarias. La GF también se ofrece para asesorar en como realizar este envío de forma eficiente.

7) Cuestiones a tener en cuenta para activar el recurso:

Confirmar disponibilidad de:

- Números de teléfono móvil de las familias beneficiarias.
- Autorización para la comunicación directa con las familias.

Si se disponen de ambas cuestiones, para activar la iniciativa necesitaríamos:

1) Videollamada (30 – 45 minutos). En la que abordaríamos:

- Explicación de la intervención.
- Calendario para el envío de los mensajes.
- Gestión del envío de los mensajes.



2) Número de teléfono móvil de la persona que centralizará el envío a las familias.

3) Cada 2 semanas videollamada (30 minutos) para obtener feedback (la periodicidad y el momento se puede adaptar en función de lo que la entidad considere oportuno teniendo en cuenta sus posibilidades).

Sobre la Gasol Foundation

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la **obesidad infantil** es un fenómeno que afecta a **124 millones de niños y niñas** de entre 5 y 19 años en todo el mundo. Concretamente en España, el 34,9% de los menores de entre 8 y 16 años sufre sobrepeso u obesidad según el [estudio PASOS](#) de la [Gasol Foundation](#).

Ante esta realidad, la fundación nació en el 2013 de la mano de los hermanos Pau y Marc Gasol —jugadores de la NBA y All Stars— con el objetivo de **reducir las cifras de obesidad infantil tanto en España como en EEUU**. Con este propósito, la entidad centra su actividad en la puesta en marcha de programas e iniciativas de **promoción de los hábitos saludables** —la actividad física y el deporte, la alimentación saludable, el descanso de calidad y el bienestar emocional de los menores y sus familias—, y se ha convertido en un centro referente en la lucha contra esta pandemia y en la apuesta por la investigación científica en el área de la salud infantil.

Síguenos en:



@gasolfoundation

 GASOLFOUNDATION.ORG

