

Los 6 pilares en tu consulta

La evidencia de cada pilar, y cómo abrir la conversación con la familia.

Estadísticas útiles de conocer... y cómo conversarlas con la familia. Las cifras nos orientan a nosotros para saber dónde poner la energía. Con la familia partimos por lo que al niño le gusta y por cómo lo viven ellos. Si queremos compartir un dato, pedimos permiso y hablamos de los niños en general.

Nutrición preventiva

Entre el **18% y el 68%** de la energía que comen niños y adolescentes viene de ultraprocesados (8 países, entre ellos Chile, México y Argentina). En mujeres adultas, el consumo más alto se asoció a **49% más riesgo de depresión**.

Neri D et al. *Obes Rev.* 2022;23(S1):e13387 · Samuthpongton C et al. *JAMA Netw Open.* 2023;6(9):e2334770

PARA CONVERSARLO

«Viendo lo que comen en el día a día, ¿qué sienten que podrían mejorar?» · «De las verduras que disfrutaban, ¿cuál podría aparecer más seguido?» · «¿Hay alguna legumbre o preparación con legumbres que les guste? ¿Podría estar una vez más a la semana?»

Actividad física

En **21 ensayos** con 2.441 niños y adolescentes, la actividad física redujo los síntomas depresivos, con más efecto con 3 o más sesiones por semana. Una hora diaria de actividad física se asocia a **35% menos síntomas depresivos** (11-14 años).

Recchia F et al. *JAMA Pediatr.* 2023;177(2):132-40 · Smout S et al. *Aust N Z J Public Health.* 2023;47(1):100010

PARA CONVERSARLO

«¿Hay algún deporte que disfrute?» · «¿Qué deporte le ha funcionado en el pasado?» · «¿Qué habría que planificar para poder retomarlo?»

Sueño

Cada hora menos de sueño se asoció a **38% más desesperanza** y 58% más intentos de suicidio (27.939 escolares). Dormir las horas recomendadas se asocia a **60% menos síntomas depresivos**.

Winsler A et al. *J Youth Adolesc.* 2015;44(2):362-78 · Smout S et al. 2023 · Paruthi S et al. *J Clin Sleep Med.* 2016;12(6):785-6

PARA CONVERSARLO

«El sueño es de las cosas que más cuesta ordenar en cualquier familia. ¿Cómo son las noches para ustedes?»

Manejo del estrés

El **juego y los hobbies** son la forma en que un niño aprende a calmarse: autorregulación, funciones ejecutivas y menos estrés. Más hábitos saludables acumulados en la infancia se asocian a **menos estrés en la adolescencia**.

Yogman M et al. *Pediatrics.* 2018;142(3):e20182058 · Haapala EA et al. *JAMA Netw Open.* 2025;8(2):e2460012

PARA CONVERSARLO

«¿Qué cosas disfruta hacer cuando tiene tiempo libre?» · «¿Qué le gustaría hacer en vez de las pantallas?» · «¿Cuándo lo ves más tranquilo, más él mismo?»

Relaciones sanas

6 de cada 10 adultos vivió al menos una experiencia adversa en la infancia; 1 de cada 6, cuatro o más. Comer en familia 3 o más veces por semana se asoció a **12% menos sobrepeso** y 20% menos alimentación poco saludable.

Merrick MT et al. *MMWR.* 2019;68(44):999-1005 · Hammons AJ, Fiese BH. *Pediatrics.* 2011;127(6):e1565-74

PARA CONVERSARLO

«Tener con quién hablar cambia cómo un niño enfrenta lo difícil. ¿A quién busca cuando algo le preocupa?»

Pantallas y riesgos

Más de 6 horas diarias de pantallas se asociaron a **88% más síntomas depresivos** en adolescentes. Más de 3 horas diarias de redes sociales: **78% más riesgo** de problemas internalizantes.

Francisquini MCJ et al. *Rev Paul Pediatr.* 2024;43:e2023250 · Riehm KE et al. *JAMA Psychiatry.* 2019;76(12):1266-73

PARA CONVERSARLO

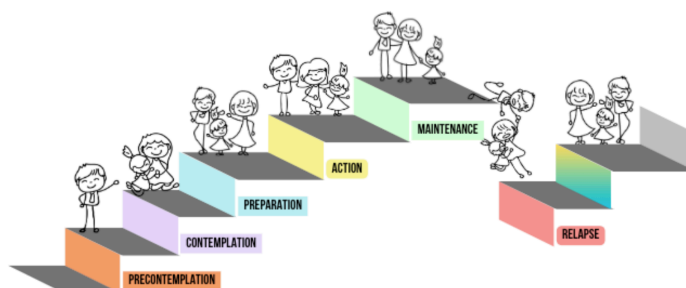
«Las pantallas no son el enemigo; la pregunta es qué quedó fuera para hacerles espacio. ¿Qué les gustaría alcanzar a hacer y hoy no alcanzan?»

Cómo se convierte en un cambio real

Del consejo al acompañamiento: dónde está la familia y qué corresponde hacer.

	SOMBRERO DE EXPERTO	SOMBRERO DE COACH
El rol	Doy indicaciones.	Acompaño decisiones.
La conversación	Yo hablo, la familia escucha.	Pregunto y escucho antes de proponer.
Quién elige	Yo defino qué hay que cambiar.	La familia elige el primer cambio.
Cuántas cosas	Todo lo que está mal, de una vez.	Una sola, la que se pueda sostener.
Cómo se plantea	«Hay que dejar de...»	«¿Qué podríamos sumar?»
Qué cuenta como éxito	Cumplió la indicación.	Avanzó una etapa.
El seguimiento	«Nos vemos en el próximo control.»	Meta escrita y fecha acordada.

Dónde está la familia · las etapas del cambio



1 · Precontemplación

No ve un problema.
Informa sin presionar y pide permiso. Aún sin metas: explora lo que sí le gusta.

2 · Contemplación

Lo considera, con dudas.
Explora qué ganaría y qué le costaría (balance decisional).

3 · Preparación

Está lista para empezar.
Acuerda UNA meta pequeña, SMART y con fecha.

4 · Acción

Está haciendo el cambio.
Seguimiento corto; resuelve obstáculos antes de sumar metas.

5 · Mantenimiento

Sostiene el hábito.
Refuerza y celebra lo logrado.

6 · Recaída

Vuelve atrás.
Normaliza: es parte del proceso. Retoma desde donde quedó.

Un pilar, una meta, en positivo

La familia elige el pilar. Tú la ayudas a convertirlo en una meta que se pueda cumplir: mejor sumar que prohibir.

«Que coma más sano y menos azúcar.»

«Ok, entonces, en base a lo que conversamos, el plan será agregar una fruta al desayuno, de lunes a viernes, durante un mes. Lo revisamos juntos en el control del 20 de octubre.»

Herramientas para tu próxima consulta

Lo que vimos en el taller, listo para usar mañana.

Pide permiso antes de informar

1. Pregunta qué saben: «¿Qué han escuchado sobre el sueño a esta edad?»
2. Pide permiso: «¿Les parece si les cuento lo que sabemos?»
3. Da un dato breve, sobre los niños en general.
4. Pregunta: «¿Qué les parece? ¿Tiene sentido en su casa?»

Entrevista motivacional: 4 habilidades

- **Preguntas abiertas:** «¿Cómo son las tardes en la casa?»
- **Afirmaciones:** reconocer el esfuerzo real.
- **Reflejos:** devolver lo que escuchamos.
- **Resúmenes:** «Entonces, lo que quieren intentar es...»

Ley del autoconvencimiento: nadie opone resistencia a lo que ellos mismos dicen. La emoción, y no la información, influye sobre las conductas.

Metas SMART

SeEspecífica
qué, cuándo, dónde**M**Medible
minutos, días, porciones**A**Alcanzable
con la vida de hoy**R**Relevante
importa para ellos**T**Temporal
fecha para revisar

«Que duerma mejor» → **De lunes a viernes, luces apagadas a las 20:30 y la tablet se carga en la cocina, durante 2 semanas.**

¿Qué tan seguros están? Del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Menos de 7: achiquen la meta juntos. Pregunta: «¿Qué se necesitaría para subir un punto?»

El plan «si... entonces...»

«Si terminamos de cenar, entonces la tablet se va a cargar a la cocina.»

«Si llega del colegio, entonces lo primero es la fruta picada que está en la mesa.»

Sumar en vez de prohibir

- «Nada de bebidas» → agua con frutas en la mesa
- «Deja la tablet» → 30 min de juego al aire libre
- «Menos azúcar» → una fruta al desayuno
- «Acuéstate más temprano» → un cuento a las 20:30

El cierre de 60 segundos

1. «¿Qué van a intentar?» En sus palabras.
2. «¿Qué días y a qué hora?»
3. «Del 1 al 10, ¿qué tan seguros están?»
4. «Lo anotamos y lo revisamos el...» Meta por escrito y fecha de control.

¿QUIERES APRENDERLO COMPLETO?

Diplomado en Medicina del Estilo de Vida Infantil

4ª versión · 100% online · 300 horas · inicio 6 de octubre 2026
sembrandosalud.cl/diplomado · WhatsApp +56 9 6734 4571



Matrícula



WhatsApp