

Guía de presentación para ser un PAL®

El programa educativo Be a PAL®: Protect A Life From Food Allergies (Sé un amigo: protege una vida contra las alergias alimentarias) puede ayudar a los niños a aprender sobre las alergias alimentarias y a saber cómo ser un PAL® para sus amigos alérgicos. A continuación, incluimos una serie de instrucciones orientativas y un guion para saber cómo presentar el programa a un grupo de niños en la escuela, una reunión del club u otra oportunidad educativa. Esta guía está destinada a acompañar al folleto Sé un PAL® (Be a PAL®), el cual se encuentra disponible en foodallergy.org/BeaPAL, junto con una gran variedad de materiales y recursos.

Recuerde: Las leyes de privacidad federales, como la Ley Federal de Privacidad y Derechos Educativos (FERPA, por sus siglas en inglés) protegen a los niños contra la divulgación de su información médica frente a otros alumnos, padres o empleados/voluntarios no esenciales del establecimiento escolar.

El programa Be a PAL® puede ser una herramienta eficaz para ayudar a los niños a comprender mejor las alergias alimentarias. Recomendamos utilizar este programa como un elemento de formación sobre las alergias alimentarias en general y no como un debate sobre la salud de un niño en particular o sobre una alergia alimentaria específica.

Guía de presentación

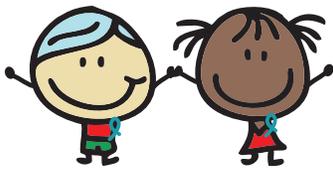
A continuación, podrá encontrar una guía que le ayudará a saber cómo presentar los cinco aspectos educativos principales que integran el programa Be a PAL®. Debajo de cada concepto, encontrará un guion para promover el debate en cada grupo, así como algunas actividades y situaciones de problema/respuesta. Al final de la presentación, se incluye un breve repaso de todos los conceptos.

Tengan en cuenta que las alergias alimentarias son muy graves.

- **Pregunta:** ¿Alguien sabe qué es una ALERGIA ALIMENTARIA?
 - **Respuesta:** Una ALERGIA ALIMENTARIA es lo que se produce cuando hay ciertos alimentos que pueden dañar a una persona alérgica a esos alimentos. Es difícil de creer, pero algunas de las comidas que ustedes ingieren todos los días pueden enfermar mucho a otros niños.
 - Por eso, las personas con alergias alimentarias nunca deben comer los alimentos a los que son alérgicas. Tienen que ser muy cuidadosas y mantenerse lejos de esas comidas para poder estar saludables.
 - Juguemos a un juego que se llama: “¿Lo comerían?” Les voy a nombrar un elemento, y ustedes tienen que levantar la mano para decirme si lo COMERÍAN o NO LO COMERÍAN.

¿Comerían...

- un pedacito de caramelo que se cayó en el barro?
- un trozo de queso lleno de moho verde?
- algo que su mamá o papá les dijo que era malo para ustedes y no debían tocarlo?
- **Pregunta:** ¿Por qué no comerían estos alimentos?
 - **Respuestas sugeridas:** Porque podrían enfermarme, me dolería la panza, o hasta tendrían que llevarme al hospital.
- Lo mismo pasa con los niños que tienen alergias alimentarias. No pueden comer o siquiera tocar ciertos alimentos porque son muy malos para ellos.



Guía de presentación para ser un PAL®

No compartan sus alimentos con amigos con alergias alimentarias.

- **Pregunta:** ¿Qué cosas les gusta compartir con sus amigos?
 - **Respuestas sugeridas:** Juguetes, días de juego, bromas, video juegos.
- Por lo general, es muy lindo compartir. Pero para los niños con alergias alimentarias, compartir los alimentos puede ser muy peligroso.
- Si tienen un amigo con alguna alergia alimentaria, no compartan su almuerzo o su merienda con ellos.
- ¿Por qué? Porque tal vez sus alimentos tengan algún ingrediente que los podría dañar o enfermar seriamente.

Lávense las manos después de comer.

- **Pregunta:** ¿Por qué nos lavamos las manos?
 - **Respuestas sugeridas:** Para quitar la suciedad, para no enfermarnos.
- Lavarse las manos después de comer elimina cualquier resto de comida que les haya quedado en ellas.
- Algunas personas con alergias alimentarias pueden sentirse mal incluso si tocan algo que tiene un resto insignificante de comida. Así que, si se lavan las manos, tienen la seguridad de estar limpios ¡y pueden jugar con sus amigos!

Ayuden a todos sus amigos y compañeros a pasarla bien juntos.

- **Pregunta:** ¿Qué cosas les gusta hacer con sus amigos?
 - **Respuestas sugeridas:** Jugar afuera, jugar con juguetes, ir al patio de recreo.
- ¿Se dieron cuenta de algo? ¡Ninguna de estas actividades tiene que ver con comer o usar alimentos!
- Incluyan a todos sus compañeros y amigos en los juegos y en la diversión. Aunque tal vez los niños con alergias alimentarias no puedan comer las mismas cosas que ustedes, se les parecen en un montón de otros aspectos

Si un amigo con una alergia alimentaria se siente mal, ¡busquen ayuda de inmediato!

- Como hemos conversado, los alimentos pueden hacer sentirse muy mal a algunas personas.
- Si tienen un amigo que se siente mal, avisen a un adulto inmediatamente o llamen al 911.
- De esta forma, se asegurarán de que su amigo obtenga la ayuda y los medicamentos que necesita.

Resumen

- ¿Qué hemos aprendido y debemos recordar sobre las alergias alimentarias?
 - Las alergias alimentarias son graves.
 - No se deben compartir los alimentos, tenedores, cuchillos, cucharas o sorbetes con amigos con alergias alimentarias.
 - Hay que lavarse las manos después de comer.
 - Aunque un niño no pueda comer la misma comida que ustedes, igual pueden tener un montón de cosas en común con él y ser grandes amigos.
 - Si un amigo se siente mal, hay que avisar a un adulto de inmediato o llamar al número de emergencias. Pregunta: ¿Cuál es ese número?