



LA VOZ DE LAS ABUELAS

SABIDURÍA PARA EL
CAMBIO Y LA
PROSPERIDAD

GUÍA
METODOLÓGICA
PARA LAS SESIONES
PARTICIPATIVAS

CITA SUGERIDA

Health Communication Capacity Collaborative, HC3 (2017). **La voz de las abuelas, sabiduría para el cambio y la prosperidad.** Guatemala. Segunda edición.

Esta publicación fue posible gracias al apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El proyecto Breakthrough ACTION es apoyado por la Oficina de Población y Salud Reproductiva de USAID y la Dirección para la Salud Mundial conforme al Acuerdo de Cooperación AID-OAA-A-17-00017.

© Johns Hopkins University. All rights Reserved.

Diseño y diagramación: Pictor Branding, Guatemala.

Fotografías: HC3 Patricia Poppe y Karin Estrada



**LA VOZ DE
LAS ABUELAS**

**SABIDURÍA PARA EL
CAMBIO Y LA
PROSPERIDAD**

**GUÍA
METODOLÓGICA
PARA LAS SESIONES
PARTICIPATIVAS**

TABLA DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS	6
RESEÑA GENERAL	7
GUÍAS METODOLÓGICAS	11
• SESIÓN 1.	13
Actividades de la abuela en el hogar ¡Mis saberes y responsabilidades!	
• SESIÓN 2.	21
Habilidades de comunicación Hablando se entiende la gente ¡con miel y sin miel!	
• SESIÓN 3.	29
Cuidados y alimentación de la embarazada	
• SESIÓN 4.	41
Lactancia materna exclusiva ¡El mejor regalo para mi nieto y nieta!	
• SESIÓN 5.	53
Alimentación complementaria ¡Para tener nietos y nietas fuertes y chispudos!	
• SESIÓN 6.	67
Presupuesto familiar ¡Para una compra nutritiva!	
• SESIÓN 7.	75
Higiene en el hogar ¡Bebé limpio es tarea de toda la familia!	
• SESIÓN 8.	87
Espaciamiento de los embarazos ¡Para alcanzar los sueños y prosperidad de nuestros nietos!	
• SESIÓN 9.	97
Uniones tempranas ¡Quiero apoyar a mis nietas a tener un futuro mejor!	

PRESENTACIÓN

El proyecto Breakthrough ACTION - Fomentando el cambio social y de comportamiento, financiado por USAID y basado en el Center for Communication Programs de Johns Hopkins University (CCP), Bloomberg School of Public Health, presenta la Guía Metodológica para las sesiones participativas con abuelas, elaborada con base en el documento desarrollado en el 2017 por el proyecto Health Communication Capacity Collaborative (HC3).

Reconocemos el esfuerzo de un gran número de profesionales, consultores, promotores, facilitadores comunitarios y organizaciones que contribuyeron a fortalecer la iniciativa *La voz de las abuelas, sabiduría para el cambio y la prosperidad*, la cual forma parte de la Estrategia de Comunicación Participativa: Fortaleciendo el Hogar y el Liderazgo para la Reducción de la Desnutrición Crónica e Incremento de la Higiene y Diversificación de Huertos.

RESEÑA GENERAL

Con la experiencia y sabiduría que dan los años vividos, y dada la evidencia científica sobre el rol de las suegras/abuelas en la toma de decisiones dentro del hogar¹, *La Voz de las Abuelas, sabiduría para el cambio y la prosperidad*, es parte de la **Estrategia de Comunicación Participativa: Fortaleciendo el Hogar y el Liderazgo para la Reducción de la Desnutrición Crónica e Incremento de la Higiene y Diversificación de Huertos**. El proyecto Breakthrough ACTION - Fomentando el cambio social y de comportamiento, aprovecha la presente guía, desarrollada por el proyecto HC3 (Health Communication Capacity Collaborative) en estrecha colaboración con los socios implementadores de USAID en el altiplano occidental, para continuar el trabajo y diálogo con las abuelas.

El abordaje de la guía se basa en que, a nivel del hogar la abuela o suegra es un agente de cambio activo y participante de la red de apoyo, aprendizaje y acción colectiva para proteger la salud y crecimiento de su nieto/a y el cuidado de su nuera. De ahí que su rol es identificado en el “hogar, corazón del cambio”, tal y como lo señala la Figura 1.

El objetivo de la presente iniciativa es propiciar un foro de reflexión entre abuelas que permita discutir los temas en que se basa la Estrategia conectada a su ancestral sabiduría maya y orientada al papel decisivo en el fortalecimiento del hogar.

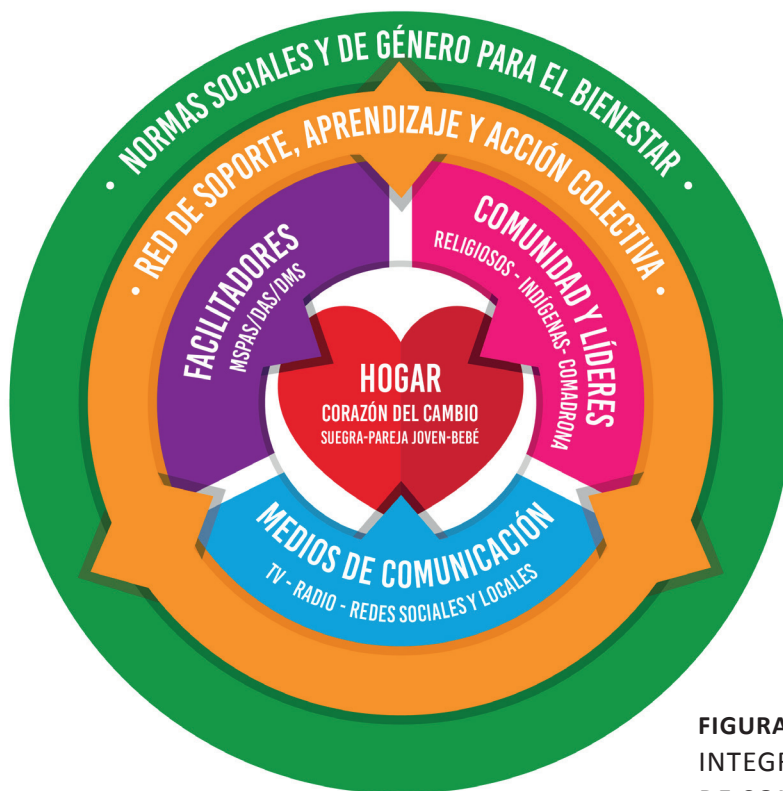


FIGURA 1. ABORDAJE INTEGRAL DE LA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN PARTICIPATIVA

¹ Sáenz de Tejada, Sandra; Figueroa, María Elena (2017). “Abriendo la Mentalidad”: Investigación Formativa sobre Aspiraciones y Dinámica Familiar en Relación a la Higiene y Nutrición. Health Communication Capacity Collaborative (HC3). Guatemala

La Voz de las Abuelas, sabiduría para el cambio y la prosperidad, está identificada en los Espacios y Plataformas y Medios de Comunicación de la Estrategia como una actividad a nivel comunitario. La figura 2 círculo morado, muestra la complementariedad y sinergia de esta iniciativa con cada una del resto de intervenciones.

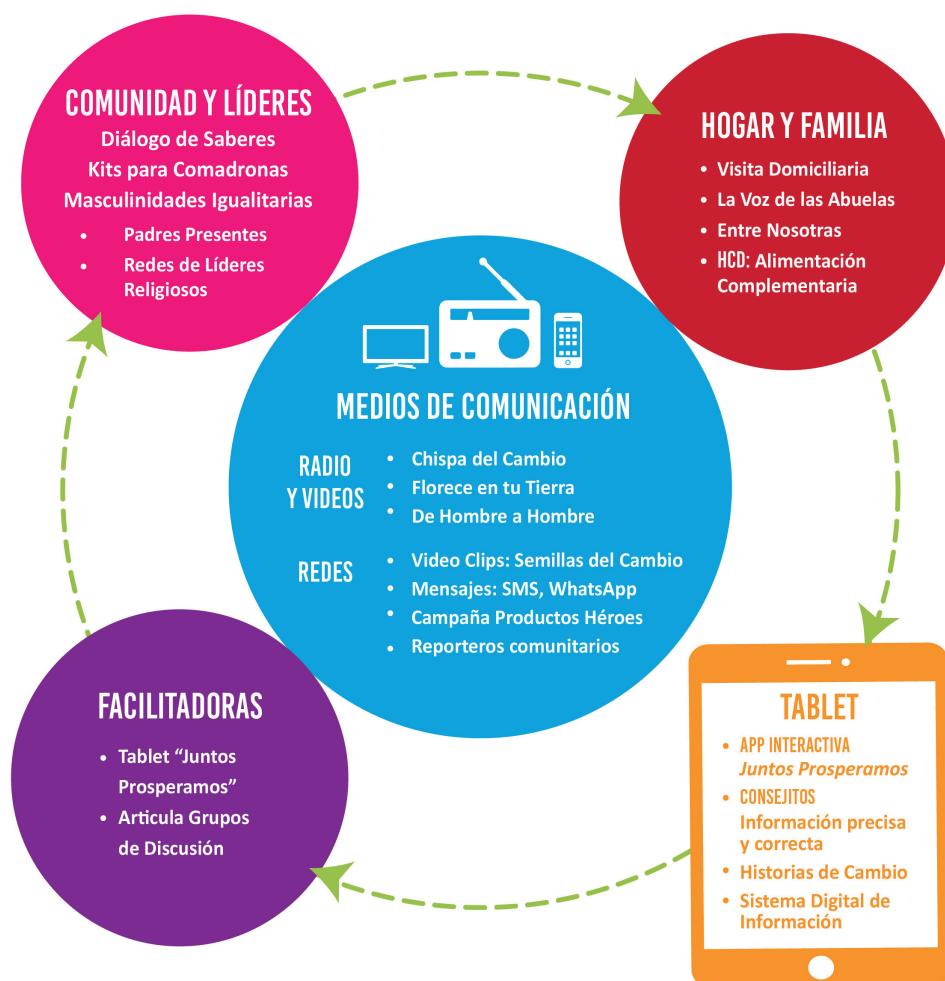


FIGURA 2. VISUALIZACIÓN DE LOS ESPACIOS, PLATAFORMAS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La herramienta La Voz de las Abuelas fue probada en campo tanto en contenido, como en metodología, haciendo los respectivos ajustes a las guías elaboradas y abordajes de implementación. Durante las pruebas de campo, la alta disposición de conversar y compartir por parte de las abuelas, así como el compromiso generado para protagonizar el cambio a nivel del hogar. También sugiere la importancia de incluirlas en las estrategias de comunicación para el cambio, visibilizando su accionar y poder de decisión dentro de la dinámica familiar y en especial su influencia sobre las madres jóvenes o nueras para el buen cuidado y bienestar de los nietos y nietas.

La presente Guía metodológica para las sesiones participativas plantea 9 sesiones usando un conjunto de metodologías participativas y de educación de adultos las cuales rescatan la sabiduría y prácticas culturales y la valoración de las emociones y aspiraciones en la dinámica familiar. La presentación de cada sesión tiene un hilo conductor que enlaza una sesión con otra de manera que las participantes durante y al final del proceso, van entretejiendo su propia intención hacia el cambio.

ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA

El objetivo de la Guía metodológica es orientar la preparación e implementación del diálogo con las abuelas en las comunidades. Está diseñada para el equipo técnico de campo del proyecto Breakthrough ACTION que implementa acciones comunitarias dirigidas al cambio social y de comportamiento (Técnicos de cambio social y de comportamiento y facilitadoras comunitarias).

El documento está organizado en 9 sesiones, en las que se rescata la sabiduría y prácticas culturales y valoran las emociones y aspiraciones en la dinámica familiar, usando un conjunto de metodologías participativas y de educación de adultos. Un hilo conductor enlaza una sesión con otra de manera que las participantes van entretejiendo su propia intención hacia el cambio.

Cada sesión está organizada en actividades, para las que se usan una serie de materiales y herramientas de apoyo, organizadas de la siguiente manera:

- **Cuadro resumen de la sesión.** Describe brevemente los contenidos, objetivos de aprendizaje, contenidos y materiales para la sesión.
- **Videos.** La mayoría de las sesiones inicia con un video de la Serie “Semillas del cambio”, producida por HC3. Los videos están disponibles en la Tablet de Breakthrough ACTION que usa la facilitadora y son una herramienta de discusión y aprendizaje.
- **Preguntas para conocer las costumbres.** Hacen referencia al video presentado en cada sesión y las prácticas relacionadas al tema de cada sesión; buscan abrir el diálogo con las abuelas y conversar sobre sus saberes, creencias y costumbres. Este diálogo permite a la facilitadora conocer lo que piensan las abuelas sobre los comportamientos promovidos y le da elementos para negociar los comportamientos que se busca promover en los hogares.
- **Información para profundizar los consejitos.** Incluye información más amplia sobre los comportamientos promovidos en cada sección, los cuales se presentan de manera resumida en la sección de “Consejitos para la discusión”.
- **Cuadro sobre creencias.** Incluye sugerencias para que la facilitadora pueda dialogar con las abuelas sobre las creencias más comunes que pueden ser un obstáculo para poner en práctica los comportamientos promovidos.
- **Consejitos para la discusión.** Son láminas ilustradas que presentan de manera resumida, la información sobre los comportamientos promovidos en cada sesión. Estas láminas están separadas de la “Guía metodológica” y diseñadas para usar tanto en las discusiones con abuelas como en otras actividades del proyecto.

Las sesiones y contenido de la guía son las siguientes:

SESIÓN 1 – MIS SABERES, MIS RESPONSABILIDADES Y ACTIVIDADES COMO ABUELA EN EL HOGAR

En esta sesión las abuelas hacen un viaje al interior de su vida desde su niñez hasta su edad adulta.

SESIÓN 2 – HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE: CON MIEL Y SIN HIEL. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

En esta sesión las abuelas reflexionan sobre cómo mejorar la forma de comunicación en los hogares con sus hijos e hijas, nueras, nietos y nietas.

SESIÓN 3 – CUIDADOS DEL EMBARAZO

En esta sesión las abuelas conversan sobre la importancia de los cuidados y alimentación durante el embarazo y sobre la necesidad de que la mujer embarazada tenga apoyo de sus familiares para no hacer oficios pesados

SESIÓN 4 – LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA ¡EL MEJOR REGALO PARA MI NIETO Y NIETA!

En esta sesión las abuelas conversan sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva para la protección, crecimiento y desarrollo del bebé menor de 6 meses.

SESIÓN 5 – ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ¡PARA TENER NIETOS Y NIETAS FUERTES Y CHISPUDOS!

En esta sesión las abuelas conversan sobre la importancia de la alimentación complementaria para sus nietos y nietas a partir de los 6 hasta los 24 meses, la importancia del espesor en los purés, la variedad de los alimentos y el uso de plato y cucharita para dar de comer al bebé.

SESIÓN 6 – PRESUPUESTO FAMILIAR ¡PARA UNA COMPRA NUTRITIVA!

En esta sesión las abuelas aprenden la importancia y ponen en práctica ideas para el buen manejo del presupuesto familiar.

SESIÓN 7 – HIGIENE ¡BEBÉ LIMPIO ES TAREA DE TODA LA FAMILIA!

En esta sesión las abuelas conversan sobre la importancia de la higiene personal principalmente el lavado de manos y la limpieza en el hogar, como manera de proteger al bebé de enfermedades.

SESIÓN 8 - ESPACIAMIENTO DE LOS EMBARAZOS ¡PARA ALCANZAR LOS SUEÑOS Y PROGRESO DE NUESTROS NIETOS!

En esta sesión, las abuelas reflexionan sobre sus percepciones sobre el espaciamiento de embarazos y reconocen los beneficios en la salud de sus nietos y nietas y en la de su nuera.

SESIÓN 9 – UNIRSE EN MATRIMONIO ¡QUIERO APOYAR A MIS NIETAS A TENER UN FUTURO MEJOR!

En esta sesión, las abuelas hablarán de sus percepciones sobre las uniones o matrimonios de las mujeres cuando aún están muy jóvenes y reconocerán la importancia de hablar con sus nietas, hijos/hijas y nueras para lograr que las jóvenes puedan cumplir sus sueños y aspiraciones antes de unirse o casarse.

GUÍAS METODOLÓGICAS PARA LAS SESIONES PARTICIPATIVAS





SESIÓN

1

ACTIVIDADES DE LA ABUELA EN EL HOGAR
¡MIS SABERES Y RESPONSABILIDADES!

SESIÓN 1:

ACTIVIDADES DE LA ABUELA EN EL HOGAR: ¡MIS SABERES Y RESPONSABILIDADES!



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta primera sesión se busca que las abuelas hagan un viaje al interior de su vida desde su niñez hasta la edad adulta. Se les pedirá que compartan experiencias agradables y positivas, así como difíciles y negativas que de alguna forma han influido en lo que ellas son y ahora hacen.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta sesión, las abuelas:

- Valorarán su propia historia y el rol que juegan dentro de su hogar como fuerza de unión y bienestar para su familia.
- Se verán como una fuerza de cambio positiva para el bienestar de sus hijos, nueras, nietos y nietas.
- Compartirán la satisfacción de ver a sus nietos y nietas creciendo bien, fuertes y chispudos gracias a su esfuerzo.



CONSEJITOS

1. Las abuelas pueden ayudar a que sus familias vayan haciendo pequeños cambios que ayuden a que la vida de sus nietos y nietas sea diferente y puedan crecer sanos, fuertes, chispudos y felices



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Video de Feliciano Juárez
- Gafetes hechos en tarjetas de cartulina tamaño ¼ de carta y lana, para colgarlos del cuello
- Morrales de tela
- Material para la manualidad (varía según lugar)
- Tijeras
- Masking tape
- Marcadores
- Tarjetas media carta de colores variados (al menos 4 colores)
- Papel de rotafolio o pliegos de papel Kraft
- Ganchos de ropa medianos de varios colores
- Lazo o pita para colgar fotografías
- Fotografías impresas de abuelas

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Fotos de abuelas para colgar
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platique en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla. Las preguntas generadoras pueden ayudarle a estimular la participación de las abuelas y conocer mejor sus costumbres y creencias.
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Si no sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga, y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: CONOZCÁMONOS – 10 MIN

1. Dar la bienvenida y presentarse.
2. Pedir a las abuelas que se presenten, diciendo su nombre y la razón por la que les interesa participar en estas sesiones.
3. Entregar las tarjetas y marcadores para que pongan su nombre, si hay abuelas que no saben escribir ayúdeles.
4. Explicar cuál es el tema de esta sesión.



ACTIVIDAD 3: HAGAMOS UNA FRAZADA PARA EL NIETO O LA NIETA – 20 MIN

EXPLIQUE:

- Durante todas las sesiones irán haciendo una frazada (bordada o tejida, según el lugar)

- En las sesiones habrá momentos en los que podrán hacer la frazada, mientras platican sobre el tema de la sesión y comparten sus ideas y experiencia.
- Habrá otros momentos en los que habrá que dejar la frazada para prestar atención a la discusión y aprendizajes.

ENTREGUE si el proyecto tuviera disponibilidad, entregue a cada abuela un morral de tela para que puedan guardar los materiales para hacer la frazada y otros que se les irán entregando en otras sesiones. Recuérdeles que pueden llevarlo a su casa, pero que deben traerlo a todas las sesiones de ahora en adelante.

SOBRE LA FRAZADA. Póngase de acuerdo con el grupo sobre cómo van a hacer las frazadas; en el caso de las comunidades en que las frazadas sean de tela de franela, practique con las abuelas cómo hacer la orilla y hable sobre los motivos que pueden bordarle (animalitos, flores, estrellas, iniciales, etc.). En este momento también deben acordar cómo irán avanzando en cada sesión hasta completar la frazada al terminar la Sesión 9.

ACTIVIDAD 4: ACTIVIDADES DE LAS ABUELAS – 20 MIN



HISTORIA DE FELICIANA JUÁREZ

- Mencione que van a ver el video de Feliciano Juárez Mejía que habla de cómo ella se hizo cargo de su nieto. Muestre el video del minuto 1 al 8.
- Si no puede mostrar el video, tenga a la mano el resumen escrito de esta historia para contárselas a las abuelas. Trate de no leerla si no contarla. Poco a poco se va a ir familiarizando con las historias.
- Si el video está en un idioma diferente al que hablan las abuelas, muéstrelo e intente ir leyendo los subtítulos o contando lo que sucede en la historia, ayudándose del resumen escrito de la historia.



Después del video **PREGUNTE** – Use las preguntas en esta actividad para generar un diálogo:

- ¿Qué piensan del video que acabamos de ver?
- ¿Conocen a alguien con una historia parecida que se haya hecho cargo de sus nietos o nietas?
- ¿Tienen ustedes a su cargo a algún nieto o nieta a quien les toque cuidar seguido o siempre?
- ¿Qué les toca hacer cuando les toca cuidar a sus nietos y nietas? (*bañarlos, alimentarlos, dormirlos, jugar con ellos, etc.*)
- ¿Qué cosas pueden hacer las abuelas que cuidan a sus nietos y nietas para ayudarles a que estén sanos y crezcan bien?



ACTIVIDAD 5: UN VIAJE EN EL TIEMPO – 40 MIN

EXPLIQUE:

- En esta actividad recordarán cómo fueron sus vidas cuando eran niñas y antes de casarse. Les ayudará a apreciar todo lo que han vivido y aprendido y los logros que han alcanzado.
- Anímelas a compartir sus experiencias, y explique que contar lo que han vivido es también seguir creciendo en sabiduría y aprender de otras abuelas.
- Durante esta actividad pueden ir haciendo la frazada mientras platican.



NO OLVIDE llevar listas tarjetas de diferente color con los siguientes títulos: Cuando era niña, Cuando fui creciendo y me uní o casé y Ahora que soy abuela.

1. Pegue las tarjetas sobre un papelógrafo en la pared o colóquelas en el piso.
2. Diga a las abuelas que piensen ¿Cómo fueron sus vidas?
3. Vaya haciendo las preguntas poco a poco.
4. Permita a las abuelas ir respondiendo cada una de las preguntas.
5. Vaya anotando en tarjetas lo que las abuelas comparten y que considere más interesante y útil para el ejercicio.
6. Debajo de cada tarjeta con el título, coloque las tarjetas con los comentarios escritos de las abuelas, usando tarjetas del mismo color. (Ver foto)





PREGUNTE: Estas preguntas son una guía, úselas para generar el diálogo con las abuelas según vaya dándose la conversación; no tiene que hacerlas todas si no es necesario.

CUANDO ERA NIÑA...

1. ¿Cómo era usted de niña? (tímida, callada, alegre, divertida...)
2. ¿Alguien quisiera compartir un recuerdo de algo muy bueno que les haya ocurrido cuando eran niñas?
3. ¿Alguien quisiera compartir si le pasó algo que no le gustó y aún recuerda? ¿Qué es eso que todavía no perdona?

CUANDO ME UNÍ O ME CASÉ...

1. ¿Cómo imaginaba que iba a ser cuando se casara o uniera con su marido?
2. ¿Y cómo fue en realidad ya siendo nuera, ¿cómo fue tratada por su suegra?
3. ¿Cuáles son los recuerdos gratos de su vida en casa de su suegra?
4. ¿Qué es eso que aún recuerda con sabor amargo de vivir en casa de su suegra?

AHORA QUE SOY ABUELA...

1. Ahora que usted ya es abuela y suegra, ¿qué sueños tiene para su familia, ¿cómo les gustaría ver a sus nietos y nietas en un futuro ya de grandes?
2. ¿Qué puede hacer usted para ayudar a que se cumplan esos sueños que tiene para sus nietos y nietas?
3. ¿Qué puede hacer usted para que sus nietos y nietas crezcan felices, fuertes y chispudos?
4. ¿Qué puede hacer usted para que su familia (hijas, hijos y nueras) sean una familia feliz (sana, contenta, segura)?

Con las tarjetas en donde anotó lo que dijeron las abuelas sobre el tema de **Ahora que soy abuela**, aproveche para platicar con ellas sobre lo siguiente:

- Deseos que tiene para que la vida de la familia de sus hijos, hijas y nueras, **algunas cosas puedan ser diferentes a lo que ella vivió.**
- ¿Cómo puede ella **ayudar en la vida de sus nietos y nietas para que crezcan felices, fuertes y chispudos?**

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO Las abuelas pueden ayudar a que sus familias vayan haciendo pequeños cambios que ayuden a que la vida de sus nietos y nietas sea diferente y puedan crecer sanos, fuertes, chispudos y felices



ACTIVIDAD 6 – NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO – 20 MIN

- Pida que piensen en lo que han aprendido hoy sobre el tema de RESPONSABILIDADES DE LAS ABUELAS
- Permita que las abuelas conversen entre ellas sobre qué pueden hacer ellas como abuelas para ayudar a sus hijas o nueras para que los nietos y nietas crezcan fuertes y chispudos
- Pregunte: ¿Qué nos atrevemos a hacer para apoyar a que nuestros nietos estén sanos y chispudos?
- Pida a quienes puedan hacerlo, que anoten o dibujen a lo que se atreven, en su cuaderno del Plan de Cambio.
- Explique que en la próxima reunión tendrán un espacio para compartir lo que se animaron a hacer sobre este tema en su casa y con sus hijas, hijos o nueras



OJO FACILITADORA: permita que las abuelas conversen y que los compromisos surjan de ellas. Al finalizar la sesión cuando llene el formulario de registro, marque en la lista de compromisos aquellos que más se parezcan a los compromisos que las abuelas acordaron. Si los compromisos son muy diferentes a los de la lista, marque otros y especifique. La lista de compromisos **NO** es para leerla a las abuelas.

ACTIVIDAD 7 – CIERRE – 10 MIN

1. Pida que guarden sus materiales en los morrales de tela.
2. Entregue el botón de la sesión y pida que se lo pongan
3. Tome una fotografía grupal (asegúrese que las abuelas tienen puesto el botón)
4. Invite a la próxima reunión y diga el tema del que se hablará.
5. Agradezca la participación y despida a las participantes.



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión
- Registrar a nuevas participantes si fuera necesario



SESIÓN

2

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN
HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE
¡CON MIEL Y SIN HIEL!

SESIÓN 2:

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN: HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE ¡CON MIEL Y SIN HIEL!



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta sesión las abuelas conversan sobre las formas de comunicación entre ellas sus hijos, hijas y especialmente con sus nueras, que por años han prevalecido en los hogares de las familias del altiplano.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Al finalizar esta sesión, las abuelas:
- Sabrán que para mejorar la comunicación con la familia y en especial con la nuera, hay que saber comunicar el mensaje con las palabras y tono adecuado y con expresiones faciales y corporales que inviten al diálogo y entendimiento.
- Valorarán una comunicación armoniosa entre suegra y nuera a través del conocimiento de diferentes formas de comunicación que faciliten conversar sobre el bienestar y la salud del nieto/nieta menor de 2 años.
- Aprenden y practican nuevas formas de comunicación con las nueras.



CONSEJITOS

1. Cuando hablamos con nuestras familias (hijos, hijas, nueras, esposos, nietos) nos comunicamos con las palabras y también hablamos sin palabras (a través de gestos, expresiones faciales y hasta la postura de nuestro cuerpo)



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Video de Byron Bargas
- Láminas con fotos de abuelas

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platicó en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla. Las preguntas generadoras pueden ayudarle a estimular la participación de las abuelas y conocer mejor sus costumbres y creencias.
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Si no sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga, y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR – 10 MIN

Use las siguientes preguntas para recordar lo que se platicó en la reunión anterior.



Preguntas para recordar la sesión anterior

1. Quién se acuerda de lo que conversamos en la reunión pasada?
2. ¿Cuáles son algunas cosas que conversamos sobre cómo las abuelas pueden ayudar a su familia?



RECUERDE: las abuelas pueden seguir trabajando en su la frazadita durante esta sesión, en los momentos en que se platica sobre el tema. Pídale que dejen de trabajar en la frazadita cuando deban prestar atención a algo que se está mostrando como un video o las láminas de consejitos.

EXPLIQUE: Que esta sesión se llama “**Hablando se entiende la gente – se puede más con miel que con hiel**” y que conversarán sobre “*las formas en que hablamos y nos tratamos en la familia*”, especialmente con la nuera.

ACTIVIDAD 3: GALERÍA DE FOTOS – 20 MIN

- **COLOQUE** sobre una mesa o en el piso las láminas de esta sesión que muestran fotografías de abuelas expresando diferentes emociones.
- **PIDA** que se paren y observen cada fotografía y que algunas tomen la fotografía que más le haya gustado o impresionado (puede ser que no alcancen las láminas para que todas las abuelas tengan una).
- **PREGUNTE:** ¿Qué nos dicen los rostros o expresiones faciales de las mujeres en la fotografía? Espere que las abuelas respondan.
- Las fotografías expresan emociones como: alegría, tristeza, amor, enojo, dolor, confusión, aburrimiento/fastidio, atención, llanto.
- **EXPLIQUE** que las personas nos comunicamos con palabras y a esto se le llama comunicación verbal. A veces nos comunicamos sin palabras.
- **PREGUNTE:** ¿Qué formas tenemos para comunicarnos sin hablar?



Fotografías con imágenes de abuelas expresando diferentes emociones

ACTIVIDAD 4: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL – 20 MIN

EXPLIQUE que, para que nuestra relación con la familia, y especialmente con nuestros hijos y nueras, sea valiosa y respetuosa, debemos saber cómo:

- Preguntar lo que los demás piensan y sienten.
- Poner atención a lo que nos están diciendo (escuchar bien).
- Saber expresar lo que sentimos y pensamos de una manera positiva, cuidando el tono de la voz.
- Saber usar bien nuestro lenguaje con la boca y el lenguaje del cuerpo o sea los gestos y tono de voz, porque también comunican.

PREGUNTE si han escuchado el refrán “Se puede hacer más con miel que con hiel” y escuche lo que las abuelas puedan decir sobre esto. Asegúrese de explicar que este refrán se refiere a que es mejor hablar de manera dulce que de forma amarga.

- Lo “dulce” (con paciencia, tranquilo) es lo positivo y lo “amargo” lo negativo (amargura, fastidio, gritón).
- La miel (con cariño) es lo positivo y la hiel (con rabia, a gritos) es lo negativo.

PREGUNTE ¿Con cuál forma de hablar creen ustedes que logramos más?

ACTIVIDAD 5: CONOZCAMOS LAS COSTUMBRES – 60 MIN



HISTORIA DE BAYRON BARGAS

- Mostrar el video de Bayron Bargas (hasta el minuto 12), que habla sobre la relación entre Byron y su abuela que lo crio y cómo él ha llegado a ser un técnico especialista en agricultura.
- Si no puede mostrar el video, tenga a la mano el resumen escrito de esta historia para contárselas a las abuelas. Trate de no leerla si no contarla. Poco a poco se va a ir familiarizando con las historias.
- Si el video está en un idioma diferente al que hablan las abuelas, muéstrelo e intente ir leyendo los subtítulos o contando lo que sucede en la historia, ayudándose del resumen escrito de la historia.
- Después del video **pregunte**: ¿De qué se trató la historia? – genere una conversación corta sobre la historia y pase a la siguiente actividad.

DIÁLOGO PARA CONOCER LAS COSTUMBRES



Use las preguntas en esta actividad para generar un diálogo:

1. ¿Quién cuidó de Bayron cuando era un niño?
2. ¿Cómo es la comunicación entre Bayron y su abuela?
3. ¿Ha habido una comunicación con hiel o con miel entre ellos?
4. ¿Cómo se comunica Bayron con las personas que visita?
5. ¿Qué emociones notó en el video? (felicidad, tristeza, emoción, gozo, impaciencia, confusión, vergüenza, decepción, confianza, claridad, valentía).

ACTIVIDAD 6: HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE – 40 MIN

EXPLIQUE que ahora van a hablar un poco sobre cómo se llevan las abuelas con las nueras, cómo se hablan, qué tipo de comunicación tienen y cómo pueden mejorar la relación entre ellas.

EXPLIQUE. Mucho se habla que la nuera se siente muy sola y triste cuando llega a vivir con la suegra por el trato que recibe en una casa que no es la suya. Hablemos sobre esto.



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Qué recuerdan sobre cómo las recibió su suegra cuando ustedes llegaron a vivir con ella?
- ¿Cómo las trataba?
- ¿Cómo les enseñaba lo que debían aprender?
- ¿Cómo fue cuando ustedes estuvieron embarazadas, sus suegras les ayudaron a cuidarse y cuidar a los bebés recién nacidos?

¿Cómo es ahora?

- Cuando llega una nuera a vivir a nuestra casa por primera vez:
 - ¿Cómo la recibimos?
 - ¿Cómo le vamos enseñando lo que debe aprender? (Cocinar, lavar ropa, sembrar)
 - Y cuando la nuera tiene costumbres diferentes a las mías, ¿les hablamos o solo hay molestia y pleito cuando esto pasa?
 - ¿Hablamos con el hijo para decirle lo que no nos gusta, o hablamos con la nuera directamente?

Y cuando las nueras están embarazadas:

- ¿Cómo la apoyamos?
- ¿Le ayudamos a que aprenda cómo cuidarse durante su embarazo?
- ¿Le ayudamos a que aprenda a cómo cuidar al nietecito/a que va a nacer?

TERMINE PREGUNTANDO: ¿Y cómo podemos hacer para que las nueras se sientan más cómodas y contentas cuando viven en nuestra casa? De lugar a que las abuelas se expresen.

SOCIODRAMA EN PAREJA

EXPLIQUE qué harán un ejercicio en parejas para practicar la comunicación con miel entre suegra y nuera.

- Pida a 4 voluntarias que le ayuden y forme dos parejas.
- Pida a la PRIMERA pareja que haga un sociodrama de una conversación entre suegra y nuera en una situación que ellas escojan y que muestren una conversación con HIEL.
- Pida a la SEGUNDA pareja que haga un sociodrama de una conversación entre suegra y nuera en una situación que ellas escojan y que muestren una conversación con MIEL.



Al finalizar Pregunte:

- ¿Cómo fue el trato entre la nuera y la suegra?
- ¿Cómo sugieren que podría mejorar la comunicación?
- ¿Es común que se traten así las nueras y las suegras?

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO cuando hablamos con nuestras familias (hijos, hijas, nueras, esposos, nietos) nos comunicamos con las palabras y también hablamos sin palabras (a través de gestos, expresiones faciales y hasta la postura de nuestro cuerpo)

ACTIVIDAD 7: REPASEMOS LO APRENDIDO – 20 MIN

- Reparta entre las abuelas las láminas de los consejitos de esta sesión.
- Lea el título del consejito y pida a la abuela que vea la imagen y diga qué recuerda de ese tema.
- Si ella no puede decir lo que recuerda, de lugar a que otras abuelas participen.
- Asegúrese de que alguna lea el consejito, o léalo usted y dejar afianzada la información con las abuelas.
- Para terminar, pregunte si hay dudas.



ACTIVIDAD 8: NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO – 20 MIN

- Pida que piensen en lo que han aprendido hoy sobre el tema de COMUNICACIÓN CON SU NUERA
- Permita que las abuelas conversen entre ellas sobre lo pueden hacer para llevarse mejor con su nuera y tener una mejor comunicación
- Pregunte: ¿Qué nos atrevemos a hacer para mejorar la comunicación con la nuera?
- Pida a quienes puedan hacerlo, que anoten o dibujen a lo qué se atreven, en su cuaderno del Plan de Cambio.
- Explique que en la próxima reunión tendrán un espacio para compartir lo que se animaron a hacer sobre este tema en su casa y con sus hijas, hijos o nueras



OJO FACILITADORA: permita que las abuelas conversen y que los compromisos surjan de ellas. Al finalizar la sesión cuando llene el formulario de registro, marque en la lista de compromisos aquellos que más se parezcan a los compromisos que las abuelas acordaron. Si los compromisos son muy diferentes a los de la lista, marque otros y especifique. La lista de compromisos NO es para leerla a las abuelas.

■ ACTIVIDAD 9: CIERRE – 10 MIN

1. Pida que guarden sus materiales en los morrales de tela.
2. Entregue el botón de la sesión y pida que se lo pongan.
3. Tome una fotografía grupal (asegúrese que las abuelas tienen puesto el botón)
4. Invite a la próxima reunión y diga el tema del que se hablará.
5. Agradezca la participación y despida a las participantes.



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia.
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión.
- Registrar a nuevas participantes si fuera necesario.



SESIÓN

3

CUIDADOS Y ALIMENTACIÓN DE LA
EMBARAZADA

SESIÓN 3:

CUIDADOS Y ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta sesión las abuelas comparten su sabiduría sobre los cuidados de la mujer durante el embarazo e identifican cómo pueden apoyar a que sus hijas y nueras tengan embarazos y partos saludables.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta sesión, las abuelas:

- Describen su historia y sabiduría sobre cuidados durante el embarazo.
- Identifican cómo pueden orientar a sus nueras e hijas a cuidarse durante el embarazo
- Valoran la importancia de que la embarazada se cuide y alimente bien por su bien y el del bebé que espera.



CONSEJITOS

1. Dos refacciones, además de las 3 comidas para la mujer embarazada y madre que da pecho
2. Las vitaminas no pueden faltar en el embarazo
3. Ayudar a la mujer embarazada para que no haga trabajos pesados
4. Ir al servicio de salud por lo menos 4 veces para control prenatal
5. La embarazada y su familia reconocen las señales de peligro en el embarazo
6. Hacer un plan de emergencia en familia



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Video Semillas del Cambio: Historia de María Saquic
- Láminas sobre señales de peligro y plan de emergencia

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Fotos de abuelas para colgar
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: : PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platicó en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla. Las preguntas generadoras pueden ayudarle a estimular la participación de las abuelas y conocer mejor sus costumbres y creencias.
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Si no sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga – y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR – 10 MIN

Explique que esta sesión se llama “Cuidados y alimentación de la embarazada –y que conversarán sobre cómo pueden apoyar a sus hijas y nueras a cuidarse mejor durante su embarazo y cuidar al bebé que están esperando.

Use las siguientes preguntas para recordar lo que se platicó en la reunión anterior.



Preguntas para recordar la sesión anterior

1. ¿Quién se acuerda de lo que aprendimos en la reunión pasada sobre hablar con miel o hiel?
2. ¿Quién quiere compartir cómo hizo para platicar con su nuera?



RECUERDE: las abuelas pueden seguir trabajando en su la frazadita durante esta sesión, en los momentos en que se platica sobre el tema. Pídale que dejen de trabajar en la frazadita cuando deban prestar atención a algo que se está mostrando como un video o las láminas de consejitos.

EXPLIQUE: Que esta sesión se llama “Cuidados y alimentación de la embarazada –y que conversarán sobre cómo pueden apoyar a sus hijas y nueras a cuidarse mejor durante su embarazo y cuidar al bebé que están esperando.

ACTIVIDAD 3: CONOZCAMOS LAS COSTUMBRES – 90 MIN



HISTORIA DE MARÍA SAQUIC

- Mostrar el video de María Saquic (hasta el minuto 6) que habla sobre cómo se cuidó María durante sus embarazos
- Si no puede mostrar el video, tenga a la mano el resumen escrito de esta historia para contárselas a las abuelas. Trate de no leerla si no contarla. Poco a poco se va a ir familiarizando con las historias
- Si el video está en un idioma diferente al que hablan las abuelas, muéstrelo e intente ir leyendo los subtítulos o contando lo que sucede en la historia, ayudándose del resumen escrito de la historia
- Después del video **pregunte:** ¿de qué se trató la historia? – genere una conversación corta sobre la historia y pase a la siguiente actividad.

DIÁLOGO PARA CONOCER LAS COSTUMBRES

Use las preguntas en esta actividad para generar un diálogo.



CONSEJITO 1: DOS REFACCIONES, ADEMÁS DE LAS 3 COMIDAS PARA LA MUJER EMBARAZADA Y MADRE QUE DA PECHO

La refacción es una comida pequeña entre las tres comidas principales.

DIGA. En el video, María cuenta que su primer hijo no creció bien, pero luego ella aprendió que tenía que alimentarse mejor durante el embarazo. Hablemos sobre lo que ustedes saben sobre cómo deben cuidarse las embarazadas.



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Qué comían ustedes cuando estuvieron embarazadas?
- ¿Comían más o menos cuando estaban embarazadas? ¿Por qué?
- ¿Hay algunos alimentos que ustedes no comían cuando estaban embarazadas? Por qué?
- ¿Quién les aconsejaba sobre qué comer?

¿Cómo es ahora?

- ¿Qué acostumbran a comer sus hijas y sus nueras (o las mujeres en esta comunidad) cuando están embarazadas?
- ¿Cuántas veces al día comen? (pregunte si comen 3 tiempos y si refaccionan)
- A veces las embarazadas evitan comer algunos alimentos, ¿Qué piensan ustedes de eso?

EXPLIQUE: Como ustedes han dicho, cuando estaban embarazadas comían lo que había en casa y a veces algo más, porque pensaban que era bueno para su embarazo. Todas las mujeres embarazadas deben alimentarse muy bien para estar sanas y fuertes y que su bebé nazca bien. **AHORA SE SABE QUE:**

- Las embarazadas además de sus tres comidas principales, deben comer 1 o 2 pequeñas comidas (que podemos llamar refacciones) para comer un poco más de lo que comían cuando no estaba embarazadas
- La embarazada tiene que comer alimentos sanos y con muchas vitaminas porque el bebé necesita que la madre coma bien para ir formando sus huesitos y sus órganos
- Se recomienda que al menos dos veces por semana coma :huevo, frijoles, mosh (avena) o Incaparina, también pollo ó carne cuando se pueda.



PREGUNTE: ¿Cuál podría ser una buena refacción para la embarazada? Pensemos en ejemplos (escuche a las abuelas primero y mencione usted también algunos ejemplos que ellas no hayan mencionado):

EXPLIQUE: Ejemplos de refacciones:

- Un vaso de atol fortificado (Incaparina) y una tortilla con frijol
- Una fruta y una tortilla con huevo
- Un güisquil y una tortilla con queso



PREGUNTE: ¿ Ustedes piensan que cuando nazca el o la bebé, y la madre esté dando pecho, tiene que seguir comiendo dos refacciones al día además de sus tiempos de comida? ¿Por qué?

EXPLIQUE: Cuando ya ha nacido el o la bebé, la madre que da pecho necesita seguir alimentándose bien y comer dos refacciones al día, además de los tres tiempos de comida, porque su cuerpo usa lo que come para producir la leche materna para alimentar al bebé.



CONSEJITO 2: LAS VITAMINAS NO PUEDEN FALTAR EN EL EMBARAZO

La mujer embarazada necesita tomar pastillas de hierro y ácido fólico para estar sana y fuerte y evitar que su bebé nazca con problemas.



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Ustedes tomaron vitaminas (pastillas de hierro y ácido fólico) cuando estuvieron embarazadas?
- ¿Quién se las recomendó? ¿Dónde las conseguían?
- ¿En su tiempo, vieron ustedes casos de bebés que nacieron con problemas como malformaciones o enfermedades?
- ¿Saben por qué nacieron así?

¿Cómo es ahora?

- ¿Sus hijas y nueras han tomado pastillas de hierro y ácido fólico durante sus embarazos?
- ¿Dónde las consiguen?
- ¿Para qué creen que sirven estas pastillas?

EXPLIQUE: Antes las mujeres solamente obtenían las vitaminas de lo que comían, AHORA SE SABE QUE además de alimentarse bien, la embarazada y la madre que da pecho necesitan tomar las pastillas de hierro y pastillas de ácido fólico. El hierro sirve para evitar la anemia y el ácido fólico es para que el cerebro y columna del bebé se desarrollen bien y sin malformaciones. Estas vitaminas son gratuitas y las entregan en el servicio de salud cuando llegan a control prenatal o a control después del parto.

EXPLIQUE. En el video, María también cuenta que le recomendaron no cargar cosas pesadas.



CONSEJITO 3: A LA MUJER EMBARAZADA PARA QUE NO HAGA TRABAJOS PESADOS

La embarazada no debe hacer trabajos pesados como AYUDAR cargar leña, agua, o bultos grandes de cosecha ni bultos de ropa mojada



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Ustedes hacían oficios pesados cuando estaban embarazadas?
- ¿Qué tipo de oficios pesados hacían? (cargar agua, leña, usar el azadón)
- ¿Su esposo o alguien más les ayudaron para no tener que hacer estos trabajos pesados?

¿Cómo es ahora?

- ¿Sus hijas o nueras han hecho trabajos pesados cuando estaban embarazadas?
- ¿Hay alguien en casa que les ayude para que no tengan que cargar cosas pesadas?
- ¿Qué piensan ustedes sobre las mujeres que descansan y no cargan cosas pesadas?

EXPLIQUE: Ustedes son mujeres muy fuertes y muchas no han descansado durante sus embarazos ni han dejado de hacer todos los quehaceres en su casa y para su familia. Algunas mujeres aun siendo fuertes han tenido problemas en sus embarazos y hasta perdido a los bebés por hacer trabajos pesados o cargar bultos pesados; AHORA SE SABE QUE:

- la embarazada no debe hacer trabajos pesados como cargar agua, o leña o trabajos en la parcela o el campo que requieran mucha fuerza como cuando se usa el azadón.
- no debe cargar bultos pesados como los de la cosecha o ropa mojada.
- hacer estos trabajos pesados o cargar bultos pesados le quita energía que necesita para el bebé que está creciendo dentro de ella.
- le puede provocar que tenga mucho sangrado o que se le adelante el parto, y también podría perder a su bebé.
- Toda la familia debe apoyar para que la embarazada no haga esfuerzos ni levante cosas pesadas.



CONSEJITO 4: IR AL SERVICIO DE SALUD POR LO MENOS 4 VECES PARA CONTROL PRENATAL

El control prenatal permite a la mujer embarazada conocer cómo está ella y cómo está creciendo su bebé dentro del útero.



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Cuándo ustedes estaban embarazadas, acostumbraban a ir con la comadrona?
- ¿Qué hacía la comadrona cuando las revisaba? ¿Y cada cuanto llegaba a revisarlas?
- ¿Dónde tuvieron ustedes a sus bebés?
- ¿En su tiempo, hubo mujeres que tuvieron complicaciones en el parto?

¿Cómo es ahora?

- ¿Cómo llevan el control del embarazo sus hijas y nueras? – con comadrona, van al servicio de salud, al hospital, a algún médico privado.
- ¿Alguna de ustedes ha acompañado a su hija o nuera al control prenatal? qué hacen en el control prenatal?
- ¿Las que van al servicio de salud, cuántas veces van durante todo el embarazo?
- ¿Por qué piensan que es importante llevar el control del embarazo?

EXPLIQUE: Ustedes saben mucho sobre cómo deben cuidarse las embarazadas y confían en las comadronas. AHORA SE SABE que además de ir con la comadrona, la embarazada también debe ir por lo menos 4 veces durante el embarazo, a controles prenatales en el servicio de salud. Estos controles son para saber cómo está ella y cómo está creciendo su bebé dentro del útero. **MENCIONE** los 5 servicios que incluye el control prenatal: entrega de vitaminas, vacuna contra el tétanos, le miden el vientre y la pesan, e identifican posibles riesgos en el embarazo.

- Al final revise con ellas todos los pasos



CONSEJITO 5: LA EMBARAZADA Y SU FAMILIA RECONOCEN LAS SEÑALES DE PELIGRO EN EL EMBARAZO

Si la embarazada tiene alguna señal de peligro, su vida y la del bebé podrían estar en peligro y debe ir de inmediato a un servicio de salud.

ACTIVIDAD: Conozcamos las señales de peligro

A veces la embarazada puede mostrar alguna señal de peligro que indique que su vida y la de su bebé podrían estar en riesgo y necesita ir inmediatamente a un servicio de salud.

- Reparta entre las abuelas las tarjetas con las señales de peligro y pregunte, ¿Cuáles pueden ser algunas de estas señales?
- Cada abuela debe levantar la tarjeta con la señal de peligro que la facilitadora indique.
- Permita que ellas vayan diciendo cada una de las señales que ven en las tarjetas.
- Recoja las tarjetas al finalizar el ejercicio .



CONSEJITO 6: HACER UN PLAN DE EMERGENCIA EN FAMILIA

Es importante que la abuela, junto con la familia, hagan un plan de emergencia para estar preparados, por si hay necesidad de trasladar a la mujer embarazada.

ACTIVIDAD: Conozcamos el Plan de Emergencia

Diga que en caso haya señales de peligro, es importante que junto con su hijo y su nuera hagan un plan de emergencia.

- Reparta las tarjetas con los pasos para hacer el plan de emergencia, vaya leyendo uno a uno y pida a las abuelas que peguen la tarjeta correspondiente en la pared.
- Al final revise con ellas todos los pasos

ACTIVIDAD 4: REPASEMOS LO APRENDIDO -20 MIN

- Reparta entre las abuelas las láminas de los consejitos de esta sesión.
- Lea el título del consejito y pida a la abuela que vea la imagen y diga qué recuerda de ese tema.

- Si ella no recuerda, de lugar a que otras abuelas participen.
- Asegúrese de que alguna lea el consejito, o léalo usted para dejar afianzada la información con las abuelas.
- Para terminar, pregunte si hay dudas.



ACTIVIDAD 5: NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO – 20 MIN

- Pida que piensen en lo que han aprendido hoy sobre el tema de COMUNICACIÓN CON SU NUERA
- Permita que las abuelas conversen entre ellas sobre lo que pueden hacer para llevarse mejor con su nuera y tener una mejor comunicación
- Pregunte: ¿Qué nos atrevemos a hacer para mejorar la comunicación con la nuera?
- Pida a quienes puedan hacerlo, que anoten o dibujen a lo que se atreven, en su cuaderno del Plan de Cambio.
- Explique que en la próxima reunión tendrán un espacio para compartir lo que se animaron a hacer sobre este tema en su casa y con sus hijas, hijos o nueras



OJO FACILITADORA: permita que las abuelas conversen y que los compromisos surjan de ellas. Al finalizar la sesión cuando llene el formulario de registro, marque en la lista de compromisos aquellos que más se parezcan a los compromisos que las abuelas acordaron. Si los compromisos son muy diferentes a los de la lista, marque otros y especifique. La lista de compromisos NO es para leerla a las abuelas.

ACTIVIDAD 6: CIERRE – 10 MIN

1. Pida que guarden sus materiales en los morrales de tela.
2. Entregue el botón de la sesión y pida que se lo pongan.
3. Tome una fotografía grupal (asegúrese que las abuelas tienen puesto el botón)
4. Invite a la próxima reunión y diga el tema del que se hablará.
5. Agradezca la participación y despida a las participantes.



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión
- Registrar a nuevas participantes si fuera necesario



INFORMACIÓN PARA LA FACILITADORA

NOTA: esta sección incluye información que usted debe consultar para conocer más del tema o para aclarar dudas antes de facilitar las sesiones con abuelas. Esta información no es para leerla a las abuelas durante las sesiones.



RECURSO # 1: INFORMACIÓN PARA PROFUNDIZAR LOS CONSEJITOS

CONSEJITO 1: DOS REFACCIONES, ADEMÁS DE LAS 3 COMIDAS PARA LA MUJER EMBARAZADA Y LA MADRE QUE DA PECHO

- La mujer embarazada necesita alimentarse mejor en cantidad y variedad para ella y el bebé. Se recomienda que al menos dos veces por semana coma alimentos como huevo, queso, pollo o carne.
- Necesita alimentarse bien porque el bebé está formado sus huesos y órganos y este trabajo necesita de mucha energía.
- La embarazada necesita estar bien nutrida para estar saludable y para tener fuerzas para el parto.
- La embarazada debe comer tres tiempos de comida al día y además 1 o 2 refacciones.
- La refacción es una comida pequeña entre las tres comidas principales. Se puede comer a cualquier hora del día. Es común que sea a media mañana y a media tarde.
- Ejemplos de refacciones:
 - Una taza de atol espeso y una tortilla o tamalito con dos cucharadas de frijol
 - Una taza de atol espeso y una tortilla con huevo
 - Una fruta y una tortilla con queso
- Cuando ya ha nacido el o la bebé, la madre que da pecho necesita seguir alimentándose bien y comer dos refacciones al día, además de los tres tiempos de comida, su cuerpo usa lo que come para producir la leche materna. Si la madre no come bien, la leche materna va a ser de buena calidad, pero la madre se desnutre.

CONSEJITO 2: LAS VITAMINAS NO PUEDEN FALTAR EN EL EMBARAZO

- Además de alimentarse bien, la embarazada y la madre que da pecho necesitan tomar vitaminas, pastillas de hierro y pastillas de ácido fólico, son gratuitas y se las entregan en el servicio de salud. Las vitaminas ayudan a la embarazada a estar más saludable y a que el bebé crezca bien.

CONSEJITO 3: AYUDAR A LA MUJER EMBARAZADA PARA QUE NO HAGA TRABAJOS PESADOS

- La embarazada no debe hacer trabajos pesados como cargar leña, agua, bultos grandes de cosecha ni bultos de ropa mojada, también es importante que evite hacer trabajos en el campo o parcela que requieran mucho esfuerzo como usar el azadón
- Toda la familia debe apoyar para que la embarazada no haga trabajos pesados ni levante cosas pesadas.

- Cuando la mujer embarazada hace mucho esfuerzo le quita energía que necesita para el bebé que está creciendo en el útero.
- Hacer trabajos pesados o levantar bultos pesados pone en riesgo a que la madre, tenga sangrado abundante, que se le adelante el parto y también podría perder a su bebé.
- Si a la madre se le complica el embarazo, ella y/o su bebé tienen riesgo de morir.

CONSEJITO 4: IR AL SERVICIO DE SALUD POR LO MENOS 4 VECES PARA CONTROL PRENATAL

- Además de ir con la comadrona, la mujer embarazada debe ir por lo menos a 4 controles prenatales a un servicio de salud del Ministerio de Salud. Esta atención es gratuita.
- El control prenatal permite a la mujer embarazada conocer cómo está ella y cómo está creciendo su bebé dentro del útero.
- En cada cita del control prenatal la mujer embarazada recibe los siguientes servicios:
 - Le entregan vitaminas y minerales para que no le de anemia.
 - La vacuna contra el tétanos protege a la madre y a su bebé contra esta enfermedad que puede causar la muerte.
 - Le miden el vientre para saber si su bebé está creciendo bien.
 - La pesan para saber si está ganando el peso que debe subir la mujer embarazada, según el mes en que se encuentre.
 - Identifican posibles riesgos en el embarazo.

CONSEJITO 5: LA EMBARAZADA Y SU FAMILIA RECONOCEN LAS SEÑALES DE PELIGRO EN EL EMBARAZO

- Las señales de peligro en la embarazada indican que su salud está en riesgo y que necesita ir con urgencia a un servicio de salud.
- Durante los primeros 3 meses de embarazo las señales de peligro pueden ser las siguientes:
 - Sangrado vaginal
 - Molestias al orinar
 - Fiebre
 - Dolor fuerte en la boca del estómago



RECUERDE A LA EMBARAZADA QUE SI TIENE ALGUNA DE ESTAS SEÑALES DEBE IR DE INMEDIATO A UN SERVICIO DE SALUD DEL MINISTERIO DE SALUD

- De los 4 a los 9 meses de embarazo, las señales de peligro pueden ser las siguientes:
 - Sangrado vaginal
 - Dolor de cabeza
 - Visión nublada, ve puntos negros o puntos de luz
 - Tiene manos, cara, pies y cuerpo hinchado
 - Tiene fiebre



RECUERDE A LA EMBARAZADA QUE SI TIENE ALGUNA DE ESTAS SEÑALES DEBE IR DE INMEDIATO A UN SERVICIO DE SALUD DEL MSPAS

CONSEJITO 6: HACER UN PLAN DE EMERGENCIA EN FAMILIA

Es importante tener un plan de emergencia, hecho en familia, por si hay alguna señal de peligro o por si llega el momento del parto y se hace urgente trasladar a la embarazada a un servicio de salud. Para hacer el plan de emergencia, reúna a su familia y respondan las siguientes preguntas.,

Si la embarazada o alguien en su familia tiene signos de peligro:

- ¿A dónde van a ir? ¿Cuál es el servicio de salud más cercano?
- ¿Cómo se van a ir? ¿Algún vecino con carro puede llevarlos?
- ¿Cuánto dinero deben tener listo?
- ¿En qué puede ayudar el comité de salud?
- ¿Quién acompaña a la embarazada o niño enfermo?
- ¿Quién cuida la casa y los hijos en lo que llevan a la mujer al servicio



RECURSO # 2: CUADRO SOBRE CREENCIAS

CREENCIA	SUGIERA
Si la embarazada está yendo con una comadrona, ya no necesita ir a control prenatal a un servicio de salud del MSPAS.	<ul style="list-style-type: none">• La embarazada puede seguir con la comadrona y además asistir por lo menos a 4 citas de control prenatal en el servicio de salud. Puede pedir a la comadrona que la acompañe al servicio de salud.• En el control prenatal, el trabajador de salud tomará el peso y le dará consejos sobre la alimentación saludable para que no gane más peso de lo recomendado, pero si esté bien nutrida.
Las embarazadas no quieren ganar peso por temor a tener un bebé grande y un parto difícil.	<ul style="list-style-type: none">• La mujer embarazada puede continuar una vida activa, caminar, jugar con sus demás hijos, pero sin cargar cosas pesadas.• La mujer embarazada necesita tener una alimentación completa, 3 comidas y 2 refacciones. Puede comer de todo, pero evitar las chucherías que no la alimentan.
Las embarazadas deben tener cuidado de no comer algunos alimentos, esto dependerá de cada comunidad (por ejemplo, los alimentos que son fríos como el aguacate, y otros como el repollo, etc)	<ul style="list-style-type: none">• Debe evitar tomar licor y tabaco.



SESIÓN

4

PECHO SOLO PECHO (LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA)
¡EL MEJOR REGALO PARA MI NIETO Y NIETA!

SESIÓN 4:

PECHO SOLO PECHO (LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA) ¡EL MEJOR REGALO PARA MI NIETO Y NIETA!



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta sesión las abuelas platicarán sobre la importancia que sus nietos y nietas reciban solamente pecho desde que nacen hasta que cumplen 6 meses.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta sesión, las abuelas:

- Conocerán los beneficios de la primera leche (calostro) y que sus nietos o nietas la reciban desde que nacen.
- Conocerán los beneficios de que sus nietos y nietas reciban solamente pecho desde que nacen hasta que cumplen 6 meses
- Conocerán por qué es mejor no dar agüitas ni otras bebidas, si no solamente pecho desde que sus nietos y nietas nacen, hasta que cumplen 6 meses.



CONSEJITOS

1. Dar solamente el calostro al recién nacido inmediatamente después del parto, sin ningún otro líquido, sólo calostro.
2. La leche materna tiene toda el agua, alimento y vitaminas que un bebé necesita desde que nace hasta que cumple 6 meses de vida. No necesita agüitas, atoles, ni otros líquidos o alimentos.
3. Para que la madre produzca suficiente leche, hay que dar sólo pecho, seguido, mamadas largas y de los dos lados.



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Video Semillas del Cambio: Historia de Amalia Concepción Mejía

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Fotos de abuelas para colgar
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: : PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platicó en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla. Las preguntas generadoras pueden ayudarle a estimular la participación de las abuelas y conocer mejor sus costumbres y creencias.
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Si no sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga – y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR – 10 MIN

Explique que esta sesión se llama “Cuidados y alimentación de la embarazada –y que conversarán sobre cómo pueden apoyar a sus hijas y nueras a cuidarse mejor durante su embarazo y cuidar al bebé que están esperando.

Use las siguientes preguntas para recordar lo que se platicó en la reunión anterior.



Preguntas para recordar la sesión anterior

1. ¿Quién se acuerda de lo que aprendimos en la reunión pasada sobre los cuidados de la mujer embarazada
2. ¿Quién quiere compartir cómo hizo para hablar con su nuera?



RECUERDE: las abuelas pueden seguir trabajando en su la frazadita durante esta sesión, en los momentos en que se platica sobre el tema. Pídale que dejen de trabajar en la frazadita cuando deban prestar atención a algo que se está mostrando como un video o las láminas de consejitos.

EXPLIQUE: Que esta sesión se llama “Pecho solo pecho – el mejor regalo para mi nieto y nieta”, y que conversarán sobre cómo pueden apoyar a sus hijas y nueras a que le den solo pecho al bebé desde que nace hasta que cumple los 6 meses y a cómo tener más leche.

ACTIVIDAD 3: CONOZCAMOS LAS COSTUMBRES – 60 MIN



HISTORIA DE AMALIA CONCEPCIÓN MEJÍA

- Muestre el video de Amalia Concepción Mejía (del minuto 10 al 14) que habla de cómo fueron los embarazos de María y sobre como alimenta y cuida de sus niños.
- Si no puede mostrar el video, tenga a la mano el resumen escrito de esta historia para contárselas a las abuelas. Trate de no leerla si no contarla. Poco a poco se va a ir familiarizando con las historias.
- Si el video está en un idioma diferente al que hablan las abuelas, muéstrelo e intente ir leyendo los subtítulos o contando lo que sucede en la historia, ayudándose del resumen escrito de la historia.
- Después del video pregunte: ¿de qué se trató la historia? – genere una conversación corta sobre la historia y pase a la siguiente actividad.

DIÁLOGO PARA CONOCER LAS COSTUMBRES

Use las preguntas en esta actividad para generar un diálogo



CONSEJITO 1: DAR SOLAMENTE EL CALOSTRO AL RECIÉN NACIDO INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL PARTO, SIN NINGÚN OTRO LÍQUIDO, SÓLO CALOSTRO

El calostro es como el oro líquido porque protege al bebé de enfermedades y lo alimenta durante los primeros días después de que nace.

DIGA. En el video, Amalia menciona que a veces las madres no se animan a dar la primera leche al bebé cuando nace.



PREGUNTE: ¿Cómo se llama la primera leche que produce la mamá en los primeros días después del parto?

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Ustedes dieron el calostro a sus hijos o hijas cuando nacieron? ¿Por qué si o por qué no?
- ¿Quiénes les hablaron a ustedes sobre dar o no el calostro al nacer el bebé?
- ¿Qué piensan ustedes sobre dar el calostro a los bebés recién nacidos?

¿Cómo es ahora?

- ¿Cuándo empezaron sus hijas o nueras a dar pecho a sus bebés? ¿Por qué?
- ¿Qué les recomiendan ustedes a sus hijas o nueras sobre la primera leche o calostro?

EXPLIQUE: Hemos hablado sobre lo que se piensa del calostro AHORA SE SABE QUE EL CALOSTRO TIENE TANTAS COSAS BUENAS QUE PODRIA DECIRSE QUE ES ORO LIQUIDO POR EL GRAN VALOR QUE TIENE PARA LOS RECIEN NACIDOS.



PREGUNTE: ¿Por qué es bueno dar el calostro? - De lugar a que las abuelas respondan y hablen sobre los beneficios del calostro. **Espera a que las abuelas respondan y si no han dicho alguno de los beneficios abajo descritos, al final ustedes pueden mencionarlos.**

- **Protege de enfermedades:** se le conoce como la primera vacuna para el bebé porque le protege de muchas enfermedades.
- **Alimenta al bebé:** el calostro que produce la madre es suficiente para alimentar al bebé en sus primeros días de vida. Aunque parezca que no esté saliendo mucho durante los primeros días, hay que poner al bebé al pecho seguido para que mame y salga el calostro. Aunque no lo veamos, cuando el bebé mama, está tomando el calostro.
- Es amarillo porque tiene vitamina A y grasas especiales para el bebé. Algunas personas dicen que: “el calostro es amarillo porque ha permanecido mucho tiempo en el pecho y por eso está podrido”. Dicen que “es sucio o que no alimenta”. ¡Pero esto no es cierto! El calostro no se debe tirar NUNCA porque puede salvar la vida de los recién nacidos.
- Es espeso porque tiene proteínas que ayudan a que el bebé crezca bien.
- **Limpia el estómago y sirve de purgante:** el calostro sirve de purgante y limpia el estómago del bebé para que pueda aprovechar mejor la leche materna. No hay necesidad de darle otras medicinas como el polvo de chicoria. El recién nacido debe tomar solamente el calostro de su mamá.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 2: LA LECHE MATERNA TIENE TODA EL AGUA, ALIMENTO Y VITAMINAS QUE UN BEBÉ NECESITA DESDE QUE NACE HASTA QUE CUMPLE 6 MESES DE VIDA. NO NECESITA AGÜITAS, ATOLES, NI OTROS LÍQUIDOS O ALIMENTOS

Durante los primeros 6 meses de vida, el bebé solamente debe recibir el pecho de su mamá y nada más.

EXPLIQUE: En el video Amalia habla con la señora a la que visita, que la leche materna es el alimento más sano que puede existir y que es lo único que el bebé debe recibir desde que nace hasta que cumple 6 meses.



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Hasta qué edad le dieron ustedes pecho a sus hijos e hijas? ¿Por qué?
- ¿Les daban algo más a sus hijos e hijas cuando tenían menos de 6 meses? ¿Por qué?
- ¿Quién les aconsejaba sobre cómo dar pecho?

¿Cómo es ahora?

- ¿Hasta qué edad le han dado de mamar sus hijas y nueras a sus bebés? ¿Por qué?
- ¿Les dan algo más además del pecho cuando son menores de 6 meses? ¿Por qué?
- ¿Ustedes les han aconsejado dar el pecho?

DIGA: Algunas de ustedes han hablado de la importancia de que sus nietos y nietas reciban pecho desde que nacen. AHORA SE SABE QUE LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL BEBÉ DESDE QUE NACE HASTA QUE CUMPLE LOS 6 MESES, ES TAN BUENA QUE DECIMOS QUE ES TODOPODEROSA, ya que tiene agua, alimento y vitaminas que el bebé necesita desde que nace hasta que cumple 6 meses y no hay necesidad de darle agüitas.



PREGUNTE: ¿Por qué es bueno dar solo pecho desde que el bebé nace hasta que cumple los 6 meses?

EXPLIQUE:

- La leche materna tiene el agua y alimento que necesita el bebé desde que nace hasta los 6 meses de vida y por esa razón no necesita tomar nada más.
- El estómago del bebé no está preparado para otros alimentos, solamente para recibir leche materna.
- Si un recién nacido recibe líquidos y alimentos además de la leche materna, puede enfermarse de diarrea, desnutrirse o morir porque está muy pequeño.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 3: PARA QUE LA MADRE PRODUZCA SUFICIENTE LECHE, HAY QUE DAR SÓLO PECHO, SEGUIDO, MAMADAS LARGAS Y DE LOS DOS LADOS

EXPLIQUE: En el video Amalia habla con la señora sobre darle de mamar a cada rato al bebé y sobre cómo se produce la leche del pecho



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Cada cuánto les daban ustedes pecho a sus hijos?
- ¿Cuánto tiempo duraba el bebé prendido en el pecho cada vez que mamaba?
- ¿Qué les aconsejaron a ustedes cuando dieron de mamar, para que tuvieran más leche?

¿Cómo es ahora?

- ¿Cómo lo hacen sus hijas y nueras – cada cuánto les dan de mamar a los bebés antes de los 6 meses y cuánto tiempo duran las mamadas?
- ¿Qué le aconsejan ustedes a sus nueras o hijas que están dando pecho, para que tengan más leche?
- ¿Cómo puede una madre aumentar la producción de leche?

DIGA: como me han contado, ustedes saben de consejos importantes para que las mamás tengan más leche, AHORA SE SABE Que para que la mamá produzca suficiente leche para su bebé debe: 1. Dar solamente pecho, sin ninguna agüita. 2. Dar de mamar cada vez que el bebé lo pida y 3. Dar pecho por lo menos 30 minutos de cada lado.



PREGUNTE: ¿Sabén ustedes cómo se produce la leche materna? – explique que la madre tiene dos pechos que son dos fábricas de leche materna. Si la mamá da solo pecho, sus fábricas van a producir suficiente leche para su bebé. **Si tiene disponible una lámina o modelo del pecho humano puede usarla en este momento para explicar brevemente sobre la producción de leche.**

EXPLIQUE:

- La madre produce suficiente leche cuando da de mamar cada vez que el bebé lo pida (10-12 veces al día)
- Cada mamada debe durar por lo menos 30 minutos y debe darle de los dos pechos.
- Mientras más mama el bebé, más leche produce la mamá.
- Dando solamente pecho, la madre produce la leche que su bebé necesita. Los pechos son como fábricas de leche, el bebé mama y los pechos producen leche.
- Cuando la mamá da sólo pecho, produce la leche que su bebé necesita.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**

ACTIVIDAD 4: REPASEMOS LO APRENDIDO -20 MIN

- Reparta entre las abuelas las láminas de los consejitos de esta sesión.
- Lea el título del consejito y pida a la abuela que vea la imagen y diga qué recuerda de ese tema.
- Si ella no recuerda, de lugar a que otras abuelas participen.
- Asegúrese de que alguna lea el consejito, o léalo usted para dejar afianzada la información con las abuelas.
- Para terminar, pregunte si hay dudas.



ACTIVIDAD 5: NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO – 20 MIN

- Pida que piensen en lo que han aprendido hoy sobre el tema de lactancia materna
- Permita que las abuelas conversen entre ellas sobre lo que pueden hacer para ayudar a que sus nietos y nietas tomen pecho y solo pecho desde que nacen hasta que cumplen sus 6 meses de edad
- Pregunte: ¿Qué nos atrevemos a hacer para que nuestros nietos y nietas reciban solo pecho desde que nacen hasta que cumplen 6 meses, sin otros líquidos ni comidas?
- Pida a quienes puedan hacerlo, que anoten o dibujen a lo que se atreven, en su cuaderno del Plan de Cambio.
- Explique que en la próxima reunión tendrán un espacio para compartir lo que se animaron a hacer sobre este tema en su casa y con sus hijas, hijos o nueras



OJO FACILITADORA: permita que las abuelas conversen y que los compromisos surjan de ellas. Al finalizar la sesión cuando llene el formulario de registro, marque en la lista de compromisos aquellos que más se parezcan a los compromisos que las abuelas acordaron. Si los compromisos son muy diferentes a los de la lista, marque otros y especifique. La lista de compromisos NO es para leerla a las abuelas.

ACTIVIDAD 6: CIERRE – 10 MIN

1. Pida que guarden sus materiales en los morrales de tela.
2. Entregue el botón de la sesión y pida que se lo pongan.
3. Tome una fotografía grupal (asegúrese que las abuelas tienen puesto el botón)
4. Invite a la próxima reunión y diga el tema del que se hablará.
5. Agradezca la participación y despida a las participantes.



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión
- Registrar a nuevas participantes si fuera necesario



INFORMACIÓN PARA LA FACILITADORA

NOTA: esta sección incluye información que usted debe consultar para conocer más del tema o para aclarar dudas antes de facilitar las sesiones con abuelas. Esta información no es para leerla a las abuelas durante las sesiones.



RECURSO # 1: INFORMACIÓN PARA PROFUNDIZAR LOS CONSEJITOS

CONSEJITO 1: DAR SOLAMENTE EL CALOSTRO AL RECIÉN NACIDO INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL PARTO, SIN NINGÚN OTRO LÍQUIDO

¿QUÉ ES EL CALOSTRO?

- El calostro es la primera leche que produce la madre luego de dar a luz y con la que debe alimentar a su bebé inmediatamente después del parto.
- A la primera leche, también se le conoce como la primera vacuna para el bebé porque le protege de muchas enfermedades.
- El calostro que produce la madre es suficiente para alimentar al bebé en sus primeros días de vida.
- Limpia y prepara el estómago del bebé para que pueda aprovechar mejor la leche materna.
- La madre debe pedirle a la comadrona o a la suegra que le den al bebé para que pueda darle la primera leche (el calostro) desde que nace.

¿CÓMO SE MIRA EL CALOSTRO?

- Es un líquido espeso y de color amarillo.

¿POR QUÉ EL CALOSTRO ES AMARILLO Y ESPESO?

- Es amarillo porque tiene vitamina A y grasas especiales para el bebé.
- Es espeso porque tiene proteínas que ayudan a que el bebé crezca bien.
- El calostro también tiene propiedades de laxante o purgante.
- Aunque parezca que no esté saliendo nada durante los primeros días, hay que poner al bebé al pecho para que mame y salga el calostro. Aunque no lo veamos, cuando el bebé mama, si está tomando el calostro.
- El estómago de un bebé recién nacido es muy pequeño y lo que necesita es solamente el calostro que produce la mamá. Es importante dar de mamar seguido.
- Algunos dicen que: “el calostro es amarillo porque ha permanecido mucho tiempo en el pecho y por eso está podrido”. Dicen que “es sucio o que no alimenta”. ¡Pero esto no es cierto! El calostro no se debe tirar NUNCA.

El calostro es “oro líquido” porque protege al bebé de enfermedades y le limpia y prepara su estómago.

Dele el calostro a su bebé inmediatamente después del parto.

CONSEJITO 2: LA LECHE MATERNA TIENE TODA EL AGUA, ALIMENTO Y VITAMINAS QUE UN BEBÉ NECESITA DESDE QUE NACE HASTA QUE CUMPLE 6 MESES DE VIDA. NO NECESITA AGUITAS, ATOLES, NI OTROS LÍQUIDOS O ALIMENTOS.

- Durante los primeros 6 meses de vida, el bebé solamente debe recibir leche materna y nada más. No es necesario dar al bebé agüitas, atoles ni otros líquidos o alimentos; a esto se le llama LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA, DAR SOLAMENTE PECHO.
- La leche materna tiene toda el agua, alimento y vitaminas que el bebé necesita.
- La madre produce suficiente leche cuando da de mamar frecuentemente al bebé, cada vez que el bebé lo pida (10-12 veces al día); Cada mamada deberá durar por lo menos 30 minutos y la mamá ofrecerle de los dos pechos. **LO MÁS IMPORTANTE PARA QUE LA MADRE PRODUZCA SUFICIENTE LECHE ES DAR SOLO PECHO, SIN NINGUNA AGUITA NI NADA MÁS.**
- La leche materna ayuda a los bebés, a las madres y a la familia (revise más información sobre los beneficios en las “Láminas de consejitos para la discusión” **Durante los primeros 6 meses de vida, el bebé solamente debe recibir leche materna y nada más.**

CONSEJITO 3: PARA QUE LA MADRE PRODUZCA SUFICIENTE LECHE, HAY QUE DAR SÓLO PECHO, SEGUIDO, MAMADAS LARGAS Y DE LOS DOS LADOS.

- La madre produce suficiente leche cuando da de mamar frecuentemente al bebé, cada vez que el bebé lo pida (10-12 veces al día o más).
- Cada mamada deberá durar por lo menos 30 minutos y ofrecerle de los dos pechos.
- Asegúrese de mencionar que mientras más mame el bebé, más leche produce la mamá.
- Dando solamente pecho, la madre produce la leche que su bebé necesita. Los pechos son como fábricas de leche, el bebé mama y los pechos producen leche.
- Cuando la mamá da sólo pecho, produce la leche que su bebé necesita.

Mientras más pecho toma el bebé, más leche materna produce la mamá.



RECURSO # 2: CUADRO SOBRE CREENCIAS

CREENCIA	SUGIERA
<p>Se cree que el bebé necesita agua además de leche materna para calmar la sed. La tradición es dar agua, atoles y otros líquidos, además de leche materna.</p>	<ul style="list-style-type: none">• La leche materna tiene toda el agua que un bebé necesita hasta los 6 meses.• Ofrecer otros líquidos puede causar enfermedad y muerte.
<p>Algunas madres creen que sus bebés se quedan con hambre cuando toman sólo leche materna.</p>	<ul style="list-style-type: none">• La madre que da sólo pecho cada vez que su bebé lo pide, producirá suficiente leche, porque mientras más jala o chupa• Los bebés pueden llorar por varias razones. Si es por hambre, dar pecho puede solucionar el llanto.
<p>El llanto persistente del bebé se interpreta como dolor y se recurre a las agüitas y otros remedios caseros. Algunas comadronas recomiendan estas agüitas.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Los recién nacidos necesitan tomar pecho frecuentemente.• A veces lloran porque tienen aire en su estómago y colocarlo boca abajo y darle unas palmaditas en su espalda, puede ayudarlo a eructar.• También un bebé puede llorar porque está mojado o tiene frío, cambiarlo y abrigarlo.• Un bebé puede llorar porque quiere que lo carguen. En el pecho de su mamá tiene alimento y calor.



SESIÓN

5

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
¡PARA TENER NIETOS
Y NIETAS FUERTES Y CHISPUDOS!

SESIÓN 5:

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA: ¡PARA TENER NIETOS Y NIETAS FUERTES Y CHISPUDOS!



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta sesión las abuelas conversan sobre la alimentación complementaria para sus nietos y nietas entre 6 y 24 meses, la importancia de dar alimentos nutritivos, variados y del uso de plato y cucharita para el bebé.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta sesión, las abuelas:

- Conocerán los beneficios de dar alimentación complementaria a partir de los 6 meses.
- Conocerán la importancia de darle a sus nietos huevo y otros alimentos especiales desde los 6 meses.
- Prepararán alimentos suaves y espesos que pueden darse a niños y niñas a partir de los 6 meses.
- Comprenderán la importancia de usar plato y cucharita para alimentar al bebé.
- Identificarán costumbres y creencias positivas y negativas que afectan la buena alimentación del bebé.



CONSEJITOS

1. A partir de los 6 meses, además de la leche materna, los bebés necesitan empezar a comer alimentos sólidos
2. Los bebés necesitan comer variado y nutritivo
3. Cuando los niños y niñas van creciendo, también aumenta la cantidad de alimentos que deben comer.



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Video de Historia de María Saquic
- Recursos para la preparación de alimentos, que incluye (ver lista en actividad)
- Platos y cucharitas para bebé (1 para cada abuela)
- Olla de peltre y paleta de madera, ambas pequeñas (1 para cada abuela)

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Fotos de abuelas para colgar
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platicó en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla. Las preguntas generadoras pueden ayudarle a estimular la participación de las abuelas y conocer mejor sus costumbres y creencias.
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Si no sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga, y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR – 10 MIN

Use las siguientes preguntas para recordar lo que se platicó en la reunión anterior.



Preguntas para recordar la sesión anterior

1. ¿Quién se acuerda de lo que aprendimos en la reunión pasada sobre el calostro y dar solo pecho?
2. ¿Quién quiere compartir cómo hizo para hablar con su nuera?



RECUERDE: las abuelas pueden seguir trabajando en su la frazadita durante esta sesión, en los momentos en que se platica sobre el tema. Pídeles que dejen de trabajar en la frazadita cuando deban prestar atención a algo que se está mostrando como un video o las láminas de consejitos.

EXPLIQUE que esta sesión se llama ALIMENTACION COMPLEMENTARIA y que conversarán sobre cómo debe ser la alimentación de los niños y niñas después de los 6 meses para que sigan creciendo bien, sean sanos, fuertes y chispudos.

ACTIVIDAD 3: CONOZCAMOS LAS COSTUMBRES – 60 MIN



HISTORIA DE MARÍA SAQUIC

- Mostrar el video de María Saquic hasta el minuto 8.30 que habla sobre una madre que sanó a su hija de desnutrición al poner en práctica los consejos sobre alimentación complementaria.
- Si no puede mostrar el video, tenga a la mano el resumen escrito de esta historia para contárselas a las abuelas. Trate de no leerla si no contarla. Poco a poco se va a ir familiarizando con las historias.
- Si el video está en un idioma diferente al que hablan las abuelas, muéstrelo e intente ir leyendo los subtítulos o contando lo que sucede en la historia, ayudándose del resumen escrito de la historia.
- Después del video pregunte: ¿De qué se trató la historia? – genere una conversación corta sobre la historia y pase a la siguiente actividad.



CONSEJITO 1. A PARTIR DE LOS 6 MESES, ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA, LOS BEBÉS NECESITAN EMPEZAR A COMER ALIMENTOS SÓLIDOS

Dele comidas machacadas, suaves y espesas.

DIGA: Vimos en el video que María prepara el almuerzo para toda su familia y también prepara en un platito un poco de comida machacada para su niña pequeña.



PREGUNTE:

1. ¿Qué edad creen que tiene la nena de María?
2. ¿Ustedes piensan que es bueno que coma a esta edad?
3. ¿A qué edad piensan ustedes que es bueno darle comida a los niños y niñas pequeños que aún están tomando pecho? ¿Por qué creen esto?

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿A qué edad empezaron ustedes a dar comida a sus hijos o hijas?
- ¿Qué le daban de comer a sus hijos cuando empezaron a comer?
- ¿Qué piensan ustedes sobre empezar a dar de comer a los seis meses?

¿Y ahora como es?

- ¿A qué edad empezaron sus hijos, hijas o nueras a dar de comer a sus nietas o nietos?
- ¿Qué les dan a sus nietas o nietos pequeños cuando empiezan a comer?
- ¿Cuándo empiezan a darles huevo?

EXPLIQUE: hemos hablado sobre lo que se piensa sobre la comida de los bebés, AHORA SE SABE QUE, A PARTIR DE LOS 6 MESES, ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA, EL BEBÉ NECESITA EMPEZAR A COMER ALIMENTOS SÓLIDOS.



PREGUNTE: ¿por qué es bueno empezar a dar de comer a los 6 meses? - De lugar a que las abuelas respondan y hablen sobre cómo debe darse de comer a los bebés después de 6 meses. **ESPERE** a que las abuelas respondan y si no han dicho alguno de los beneficios abajo descritos, al final ustedes pueden mencionarlos.

- Después de los 6 meses, los bebés necesitan empezar a comer alimentos sólidos, además de la leche de su mamá porque están creciendo rápido.
- A esta edad, la comida debe ser suave porque el bebé no tiene dientes y espesa para que los alimente.
- Siga dándole pecho seguido. Primero dele el pecho y después la comida.
- Puede empezar dándole: verduras o frutas machacadas (banano, güicoy, papa, zanahoria), arroz machacado, mezcla de tortilla desecha con frijol molido espeso, Incaparina espesa, huevo.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 2. LOS BEBÉS NECESITAN COMER VARIADO Y NUTRITIVO

Además, los alimentos de los bebés deben ser espesos porque su estómago es pequeño.

EXPLIQUE: En el video María también nos cuenta que prepara huevos para sus hijos.



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Qué alimentos les daban a sus hijos cuando estaban empezando a comer?
- ¿Hay alimentos que no les daban? ¿Cuáles?
- ¿De qué forma les preparaban la comida a sus hijas e hijos? ¿Espeso o ralo?

¿Cómo es ahora?

- ¿Qué alimentos les dan a sus nietos y nietas cuando están empezando a comer?
- ¿Hay alimentos que no les dan? ¿Cuáles?
- En el video, María también nos cuenta que prepara huevos para sus hijos. ¿Desde qué edad les dan huevo a sus nietos y nietas? ¿Por qué?
- ¿De qué forma les preparan la comida a los bebés? ¿Espeso o ralo?

DIGA: Algunas de ustedes han hablado de la importancia que sus nietos y nietas empiecen a comer alimentos a los 6 meses. AHORA SE SABE QUE LOS BEBÉS NECESITAN COMER VARIADO Y NUTRITIVO. Los alimentos de los bebés deben ser espesos porque su estómago es pequeño.

COMER VARIADO Y NUTRITIVO QUIERE DECIR QUE LOS BEBÉS DEBEN COMER DE VARIOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE LES AYUDAN A PROTEGERLOS DE ENFERMEDADES, A TENER FUERZA Y ENERGÍA Y AL CRECIMIENTO DE HUESOS Y MÚSCULOS.

EXPLIQUE:

- A veces no sabemos si es bueno o no dar algún alimento a los niños pequeños que recién empiezan a comer, ahora sabemos que para que los niños y niñas se alimenten bien es bueno que coman de diferentes alimentos (huevos, frijoles, tortilla, Incaparina, hierbas, frutas y verduras, pollo, aguacate y otros alimentos que haya en casa).
- Muestre la Lámina del CÍRCULO DE LA BUENA NUTRICIÓN
- Hay alimentos que protegen al bebé de enfermedades, otros que le dan fuerza y energía para jugar y otros que le ayudan mucho a su crecimiento.
 - Alimentos que dan ENERGÍA: como el maíz, frijol, arroz, yuca, tortillas, papa, fideos y pan. Las grasas como el aceite y el aguacate también dan energía.
 - Alimentos que dan PROTECCIÓN: como frutas, verduras y hierbas que tienen muchas vitaminas.
 - Alimentos que ayudan al CRECIMIENTO: como los huevos, carne, vísceras, pescado, harinas con vitaminas como la Incaparina, NutriNIÑOS, queso y leche materna.
- **NO OLVIDE** mencionar que, además de los alimentos, el niño y niña también deben seguir tomando pecho porque la leche de su mamá es un alimento muy completo y le ayuda a que siga creciendo bien. Los niños y niñas deben seguir mamando hasta los dos años o más.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 3. CUANDO LOS NIÑOS Y NIÑAS VAN CRECIENDO, TAMBIÉN AUMENTA LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBEN COMER

EXPLIQUE: Cuando los niños y niñas van creciendo, también crece la cantidad de alimentos que deben comer para seguir siendo fuertes y chispudos; los niños/as deben comer más veces al día y más cantidad, si no es así, pueden perder peso o no crecer como debe, de acuerdo con su edad.



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Qué le daban ustedes de comer a sus hijos e hijas cuando tenían de 9 a 12 meses?

¿Cómo es ahora?

- ¿Qué les dan de comer a sus nietas y nietas para que estén sanos y fuertes cuando van creciendo? (de los 9 meses, a los 12 meses)

DIGA: como me han contado, ustedes saben de consejos importantes para que las niñas y niños crezcan más sanos, AHORA SE SABE QUE LA TEXTURA DE LOS ALIMENTOS Y CANTIDAD CAMBIA SEGÚN LA EDAD.

ACTIVIDAD DE LOS CÍRCULOS DE ALIMENTOS

- Vamos a platicar ahora sobre la alimentación de los niños a medida que van creciendo, para esto vamos a usar 3 círculos.
- Muestre las 3 láminas del consejito 2 que muestran los círculos de la buena nutrición por grupo de edad:
 - Alimentación del niño/a de 6 a 8 meses
 - Alimentación del niño/a de 9 a 11 meses
 - Alimentación del niño/a de 12 a 24 meses

RECUERDE: Que para cada lámina debe preguntar y explicar la “INFORMACIÓN PARA PROFUNDIZAR LOS CONSEJITOS”

- ¿Cómo se debe preparar la comida a esta edad para que el bebé pueda comerla?
- ¿Cuántas veces al día le damos de comer al niño o la niña a esta edad?
- ¿Qué alimentos especialmente le damos a esta edad para que siga creciendo bien?



PREGUNTE: ¿Quién me puede decir en qué le ayudan al bebé los alimentos como el huevo, el pollo, hígado y la Incaparina?

ASEGÚRESE de mencionar que es importante que los niños coman alimentos de todos los grupos, también los alimentos que le ayudan a formar sus músculos y huesos para que crezcan y sean chispudos.



PREGUNTE. ¿Ustedes han probado darles a sus nietos y nietas de 6 a 8 meses la comida machacada y espesa?

EXPLIQUE

- Que los alimentos ralos tienen más agua que alimento y que la comida espesa tiene más alimento. El estómago de un bebé de 6 meses es muy pequeño, por eso necesita más alimento y no agua.
- Si le damos de comer al bebé con paciencia y despacio, no tiene por qué atorarse. Los bebés aprenden poco a poco a comer y tragar la comida espesa.

■ ACTIVIDAD 4: ¡A COCINAR SE HA DICHO! – 40 MIN

Antes de la reunión tenga listos los materiales y lleve preparados los alimentos que se van a usar para preparar las recetas, de forma que las abuelas solamente hagan las mezclas. Lo que si debe prepararse en el momento es la harina fortificada - Nutri Niños o la Incaparina.

UTENSILIOS Y ALIMENTOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

- Hornilla para cocinar
- Cuchillos, tabla de picar, platos, sartén, olla con tapadera
- Paletas, cucharas, tenedores, platos para preparar la comida
- Trapo para limpiar y servilletas de papel o mayordomo
- Verduras cocidas como güicoy, zanahoria
- Frutas como banano, manzana,
- Huevos cocidos
- Hígado de pollo cocido / pollo desmenuzado
- Frijoles cocidos, papa cocida
- Huevo cocido
- Aceite vegetal
- Incaparina o Nutri NIÑOS
- Otros alimentos disponibles en el lugar
- Agua limpia para preparar alimentos

EXPLIQUE. Aprendimos que la comida machacada y espesa es buena para los bebés cuando están empezando a comer (6 a 8 meses) porque los alimenta más. La comida rala como los caldos y atoles tienen más líquido y menos alimento y recuerden que el estómago del niño o niña a esta edad es muy pequeño.



PREGUNTE. ¿Quién se anima a cocinar conmigo y aprender recetas que alimentan a los nietos y nietas?

- Pida que pasen todas a lavarse las manos.
- Divida a las abuelas en 4 grupos para que cada grupo prepare una de las siguientes recetas:
 1. Tortilla o masa machacada con frijol colado, hojas verdes o alguna verdura y un poco de aceite.
 2. Huevo cocido machacado (yema y clara) con otros ingredientes.
 3. Incaparina espesa (o Nutri NIÑOS) – puede ser simple o mezclada con alguna fruta como banano y manzana.
 4. Una comida en trocitos para niños más grandecitos (9 a 11 meses) que ya tienen dientes y pueden masticar, puede ser pollo en pedacitos con verduras, huevo en pedacitos, u otros alimentos adecuados a la edad que estén disponibles en ese momento.

Deje que las abuelas prueben las 4 recetas y mientras, recuerde:

- Es importante que los niños empiecen a comer sólidos a partir de los 6 meses y que también sigan mamando.
- Refuerce también la idea de las comidas especiales y las comidas espesas.
- Que el niño/a debe ir comiendo cada vez más veces al día y más cantidad, según su edad, porque está creciendo.

Si el proyecto tiene disponibilidad, entregue a cada abuela un juego de platito, cucharita, olla pequeña de peltre y paleta pequeña de madera, para que se lo lleven a casa y acuerden con la nuera o hija que lo usen para preparar las papillas y dárselas al nieto o nieta.

ES IMPORTANTE QUE LAS NIÑAS Y NIÑOS TENGAN SU PROPIO PLATO Y CUCHARA.

Explique que en la próxima sesión pueden compartir cómo les fue usando estos materiales



ACTIVIDAD 6: NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO – 20 MIN

- Pida que piensen en lo que han aprendido hoy sobre el tema de alimentación complementaria
- Permita que las abuelas conversen entre ellas sobre lo que pueden hacer para ayudar a que sus nietos y nietas empiecen a comer cuando cumplen 6 meses (ni antes, ni después) y coman variado y nutritivo
- Pregunte: ¿Qué nos atrevemos a hacer para que nuestros nietos empiecen a comer cuando cumplan sus 6 meses de edad y que su alimentación sea variada y nutritiva?
- Pida a quienes puedan hacerlo, que anoten o dibujen a lo que se atreven, en su cuaderno del Plan de Cambio.
- Explique que en la próxima reunión tendrán un espacio para compartir lo que se animaron a hacer sobre este tema en su casa y con sus hijas, hijos o nueras



OJO FACILITADORA: permita que las abuelas conversen y que los compromisos surjan de ellas. Al finalizar la sesión cuando llene el formulario de registro, marque en la lista de compromisos aquellos que más se parezcan a los compromisos que las abuelas acordaron. Si los compromisos son muy diferentes a los de la lista, marque otros y especifique. La lista de compromisos NO es para leerla a las abuelas.

ACTIVIDAD 6: CIERRE – 10 MIN

1. Pida que guarden sus materiales en los morrales de tela.
2. Entregue el botón de la sesión y pida que se lo pongan.
3. Tome una fotografía grupal (asegúrese que las abuelas tienen puesto el botón)

4. Invite a la próxima reunión y diga el tema del que se hablará.
5. Agradezca la participación y despida a las participantes.



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión
- Registrar a nuevas participantes si fuera necesario



INFORMACIÓN PARA LA FACILITADORA

NOTA: esta sección incluye información que usted debe consultar para conocer más del tema o para aclarar dudas antes de facilitar las sesiones con abuelas. Esta información no es para leerla a las abuelas durante las sesiones.



RECURSO # 1: INFORMACIÓN PARA PROFUNDIZAR LOS CONSEJITOS

CONSEJITO 1: A PARTIR DE LOS 6 MESES, ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA, LOS BEBÉS NECESITAN EMPEZAR A COMER ALIMENTOS SÓLIDOS.

Una alimentación nutritiva para el bebé debe incluir alimentos que dan energía, protección y que ayudan al crecimiento.

- A partir de los 6 meses, además de la leche materna, darle al bebé, de estos tres tipos de alimentos para que su alimentación sea nutritiva y balanceada:
 1. Alimentos que dan ENERGÍA: como el maíz, frijol, arroz, yuca, tortillas, papa, fideos y pan. Las grasas como el aceite y el aguacate también dan energía.
 2. Alimentos que dan PROTECCIÓN: como frutas, verduras y hierbas que tienen muchas vitaminas y minerales.
 3. Alimentos que ayudan al CRECIMIENTO: como los huevos, carne, vísceras, pescado, harinas con vitaminas como la Incaparina, NutriNIÑOS, la leche materna.

¡Ojo! ¿Ven aquí alguna chatarra? ¡No! Las comidas chatarra no están en estos 3 grupos. Es mejor evitarlas siempre porque no dan energía, ni protección ni tampoco ayudan en el crecimiento de los niños. ¡Comprarlas es como botar su dinero a la basura!

CONSEJITO 2 – LOS BEBÉS NECESITAN COMER VARIADO Y NUTRITIVO

Comer variado y nutritivo quiere decir que los bebés deben comer de varios tipos de alimentos que les ayudan a protegerlos de enfermedades, a tener fuerza y energía y al crecimiento de huesos y músculos.

CONSEJITO 3. CUANDO LOS NIÑOS Y NIÑAS VAN CRECIENDO, TAMBIÉN AUMENTA LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBEN COMER.

ALIMENTACIÓN DE LA NIÑA O NIÑO DE 6-8 MESES:

- Después de los 6 meses, la leche ya no le sustenta ni es suficiente alimento para el bebé porque está creciendo y debe empezar a comer.

- A esta edad el bebé ya puede tragar la comida suave y su estómago está preparado para recibir alimentos (no se ahogan ni se le pega la comida al estómago).
- La mamá debe seguir dándole pecho y empezar a darle comidas molidas o machacadas, suaves y espesas, no aguadas ni líquidas. Debe ser suave, pues el bebé no tiene dientes, y espesa para que lo alimente.
- Darle comidas de los 3 grupos de alimentos, incluyendo: verduras y frutas machacadas, como banano, güicoy, papa y zanahoria; también dele tortilla deshecha con frijol molido espeso, arroz machacado con hierbas cocidas bien picadas y machucadas.
- Es bueno que coma todos los días o por lo menos 3 veces a la semana un alimento especial para que crezca: un huevo machacado (clara y yema) Nutrinifios o Incaparina espesa como papilla, (nunca en forma de atol ralo).
- No agregar ni sal ni azúcar a las comidas, pero sí puede agregar unas gotitas de aceite crudo y revolverlo bien, así se aprovechan mejor las vitaminas.
- La mamá debe continuar dándole pecho además de la comida; primero el pecho y luego la comida.
- Darle comida 3 veces al día, empezando poco a poco hasta llegar a darle por lo menos 3 cucharadas grandes o más en cada tiempo de comida.
- Cuando el/la bebé empieza a comer, la consistencia y el olor del popó es diferente y esto es normal.
- Dele de comer con amor, paciencia y buen humor.

A los 6 meses además de la leche materna, el bebé necesita empezar a comer. Dele comidas machacadas, suaves y espesas.

ALIMENTACIÓN DE LA NIÑA O NIÑO DE 9-11 MESES:

- La niña o niño debe seguir tomando pecho seguido; dele primero pecho y luego la comida. La leche materna continúa siendo un alimento de muy buena calidad.
- A esta edad ya puede comer comidas picadas o en pedacitos. A esta edad ya le están saliendo los dientes y puede comer en pedacitos, esto les ayuda a aprender a masticar.
- Ofrecerle todos los días si es posible, o por lo menos 3 veces por semana, alimentos especiales como un huevo picado (clara y yema), frijoles, queso, carne de pollo, de res, hígado o pescado, frijoles, hierbas, frutas y verduras para que crezca bien.
- Darle comida 4 veces al día, empezando poco a poco hasta llegar a darle por lo menos 4 cucharadas grandes o más en cada tiempo de comida
- Ya que son sabores y texturas nuevas para el bebé, hay que insistir,
- haga varios intentos. ¡No se rinda!
- Dele de comer con amor, paciencia y buen humor.

A esta edad el bebé ya puede empezar a comer comida picada o en pedacitos. Dele comidas machacadas, suaves y espesas.

ALIMENTACIÓN DE LA NIÑA O NIÑO DE 12 -24 MESES:

- A esta edad el/la bebé ha crecido un poco más, y ahora tendrá más hambre. Además, está aprendiendo a comer y ¡se dio cuenta que le gusta!

- Todos los días si es posible, o por lo menos 3 veces por semana, darle alimentos especiales: como un huevo, frijoles, queso, leche hervida de cabra y leche de vaca, pollo, hígado de pollo, hígado de res y pescado para que crezca bien.
- Darle comida 5 veces al día, empezando poco a poco hasta llegar a darle por lo menos 5 cucharadas grandes en cada tiempo de comida.
- Además, debe seguir tomando pecho porque la leche de su mamá continúa siendo un alimento muy importante. Los niños y las niñas deben tomar pecho hasta los 2 años o más.
- Después de los 12 meses hay que darle de primero la comida y después el pecho.
- Dar de comer al bebé con amor, paciencia y buen humor.

OJO... PARA TODAS LAS EDADES ES MUY IMPORTANTE:

- Los caldos no alimentan al bebé porque tienen más agua que alimento.
- Las vitaminas en polvo se echan en alimento sólido y no en el caldo, por eso es mejor darle el frijol molido o machacado y no sólo el caldo.
- Todos los días, si es posible, o por lo menos 3 veces por semana los niños y niñas a partir de los 6 meses deben comer alimentos especiales que les ayudan a crecer bien: como el huevo (yema y clara), frijoles, pollo, hígado de pollo, carne, hígado de res y pescado
- Evitar el uso de pachas, porque se ensucian y pueden enfermar al bebé.
- Los niños y niñas pueden tomar líquidos de un vaso o taza, no necesitan tomar pacha.
- Es importante que los bebés coman cena. La leche no puede reemplazar ninguna de las comidas. Además, no les hace mal comer luego de las 5pm o por la noche. Por el contrario, les hace bien porque los bebés crecen durante la noche y la cena les da energía que necesitan para crecer.
- A las carnes y hierbas se les puede agregar unas gotitas de limón, así se aprovecha más el hierro que tienen y a los niños les gusta más.
- Para que los alimentos le nutran más, agregar una cucharadita de aceite.

OTRAS RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS CREZCAN BIEN:

- La madre debe lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y antes de darle de comer cualquier alimento.
- Lavar las manos de los niños y las niñas antes y después de comer.
- Lavar bien los alimentos con agua limpia.
- Usar utensilios y recipientes que fueron lavados con jabón.
- Limpiar bien donde va a preparar los alimentos y usar agua limpia y segura.
- Es muy importante llevar al bebé a pesar y tallar al servicio de salud, así se sabe si está creciendo bien. La madre se siente contenta porque su dedicación para alimentarlo bien está dando buenos resultados.



RECURSO # 2: CUADRO SOBRE CREENCIAS

CREENCIA	SUGIERA
<p>Dar alimentos muy aguados o ralos porque se cree que son más fáciles de digerir para el bebé y evita que se atoren.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Un bebé a partir de los 6 meses necesita comer más y por ello los alimentos deben prepararse espesos para que CREZCA bien y saludable.• El estómago de los bebés es pequeño y necesita alimentos espesos y no ralos.• Los purés, papillas espesas o comidas machacadas se dan de a poquitos con una cucharita y dándole tiempo para que el bebé aprenda a tragar.
<p>Temor a que los alimentos como el huevo, las carnes y los frijoles pueden empachar al bebé, dar diarrea, o quedarse pegado en el estómago.</p>	<ul style="list-style-type: none">• A los 6 meses un bebé ya puede comenzar a comer huevo (la clara y la yema) y frijoles molidos o machacados. Su estómago ya está preparado para este tipo de alimentos que le ayudan a CRECER.



SESIÓN

6

PRESUPUESTO FAMILIAR
¡PARA UNA COMPRA NUTRITIVA!

SESIÓN 6:

PRESUPUESTO FAMILIAR: ¡PARA UNA COMPRA NUTRITIVA!



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta sesión las abuelas conversan sobre la importancia del manejo del presupuesto familiar.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta sesión, las abuelas:

- Aplicarán los conocimientos de cómo hacer un mejor uso de su presupuesto para tener una alimentación saludable.
- Aplicarán principios básicos de cómo hacer un presupuesto para comprar alimentos y tener una alimentación nutritiva y balanceada.



CONSEJITOS

1. Usemos el dinero para comprar alimentos nutritivos que ayuden a que los nietos y nietas crezcan bien
2. Para que el dinero rinda más, hagamos un presupuesto y una lista de compras de alimentos



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Papelógrafo
- marcadores

Recursos para la actividad “Vamos al mercado”

- Huevos, bananos, frutas y verduras variadas de la estación y del lugar.
- Mesa larga con camino de mesa para colocar los alimentos, frijol, arroz, pollo, masa, pan, pasta, las frutas y las verduras.
- Bolsas de tela de las abuelas (entregadas en la Sesión #1).
- También llevar tarjetas de teléfono Claro.
- Comida chatarra: tórtrix, ricitos, sopas instantáneas, coca cola, jugo, galletas, dulces, etc.
- Billetes de juguete de Q1, Q5, Q10, Q20, Q50, Q100.
- Marcadores y papelógrafo.

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Fotos de abuelas para colgar
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: : PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platique en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla. Las preguntas generadoras pueden ayudarle a estimular la participación de las abuelas y conocer mejor sus costumbres y creencias.
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Si no sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga – y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR – 10 MIN



Preguntas para recordar la sesión anterior

1. ¿Quién se acuerda de lo que aprendimos en la reunión pasada?
2. ¿Recuerdan a qué edad debemos empezar a dar comida sólida a los niños, además de la leche materna?
3. ¿Cuáles son los alimentos especiales que ayudan a que el niño crezca? (Asegúrese de recordar la importancia del consumo de huevo – clara y yema – a partir de los 6 meses y otros alimentos que son buena fuente de proteína).
4. ¿Por qué dijimos que es mejor dar alimentos suaves y espesos y no líquidos como el atol ralo y los caldos?



RECUERDE: las abuelas pueden seguir trabajando en su la frazadita durante esta sesión, en los momentos en que se platica sobre el tema. Pídales que dejen de trabajar en la frazadita cuando deban prestar atención a algo que se está mostrando como un video o las láminas de consejitos.

EXPLIQUE: Que esta sesión se llama ¿CÓMO HACER PARA QUE EL DINERO RINDA COMPRANDO PRODUCTOS NUTRITIVOS? (PLANIFICACIÓN DE PRESUPUESTO) y que conversarán sobre cómo hacer para que el dinero abunde más (planificar presupuesto).

ACTIVIDAD 3: CONOZCAMOS LAS COSTUMBRES – 60 MIN



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Quién decidía en la casa qué alimentos comprar para consumir?
- ¿Quién daba el dinero para comprar la comida?
- ¿Cuánto gastaban por día en alimentos?
- ¿Qué alimentos compraban?
- ¿Qué alimentos producían en el hogar que no necesitaban comprar afuera? (hojas verdes, maíz, frijol, huevos, etc.)
- ¿Qué alimentos no podían comprar?

¿Cómo es ahora?

- ¿En su casa ahora quién decide qué alimentos comprar para consumir?
- ¿Quiénes dan dinero para la compra la comida? ¿Y quién la compra?
- ¿Cada cuánto van al mercado?
- ¿En que otro lugar compran alimentos?
- ¿Cuánto gastan por día en alimentos?
- ¿Qué alimentos compran?
- ¿Qué alimentos producen en el hogar que no necesitan comprar afuera? (hojas verdes, maíz, frijol, huevos, etc.)
- ¿Qué hace su hijo, hija o nuera cuando quiere comprar ciertos alimentos que no son los que se acostumbran a comprar?

ACTIVIDAD 4: PRESUPUESTO – 30MIN

Ejercicio 1. USEMOS EL DINERO PARA COMPRAR ALIMENTOS NUTRITIVOS – 10MIN

INSTRUCCIONES: Utilice algunos de los alimentos que llevó para hacer este ejercicio. Haga las siguientes preguntas con el propósito que las abuelas piensen sobre cómo aprovechar mejor el dinero que gastan en alimentos poco nutritivos y comida chatarra.

- Mostrando un tórtrix mediano, pregunte, ¿cuánto cuesta un tórtrix?
- Mostrando un banano, pregunte: ¿cuánto cuesta un banano?

- Con 1.25 que cuesta un tórtrix, ¿cuántos bananos pueden comprar?
- ¿Qué tiene más alimento el tórtrix o el banano?
- ¿Qué otros alimentos sanos pueden comprar con Q1.25?
- Mostrando una sopa instantánea, pregunte: ¿cuánto cuesta una sopa instantánea?
- Mostrando un huevo, pregunte: ¿cuánto cuesta un huevo?
- Con Q5.00 que cuesta una sopa instantánea, ¿cuántos huevos puede comprar?
- ¿Qué tiene más alimento una sopa instantánea o los huevos?
- ¿Qué otros alimentos nutritivos pueden comprar con Q5.00?

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 1. USEMOS EL DINERO PARA COMPRAR ALIMENTOS NUTRITIVOS QUE AYUDEN A QUE LOS NIETOS Y NIETAS CREZCAN BIEN

Ejercicio 2. HAGAMOS UN PRESUPUESTO – 20MIN

EXPLIQUE: Vamos a hacer un presupuesto para comprar alimentos. Imaginemos que tenemos Q25.00 diarios para que coma una familia de 5.

1. Pregunte ¿Qué alimentos puedo comprar con este dinero?
2. Anote en el papelógrafo el alimento que mencionen y cuánto cuesta.
3. Luego sume las cantidades.
4. Repita el ejercicio con un presupuesto de Q.20.00 y uno de Q50.00.



FIGURA 1: HACIENDO EJERCICIO DE PRESUPUESTO

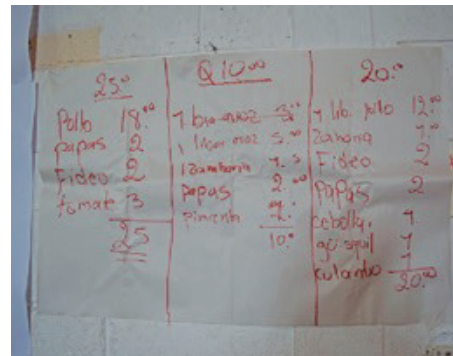


FIGURA 2: EJERCICIO DE PRESUPUESTO CON Q10.00 Q20.00 Y Q25.00

ACTIVIDAD 5 – ¡VAMOS AL MERCADO! – 40 MIN

INSTRUCCIONES:

- Antes de la sesión, prepare una mesa con los alimentos que llevó para el ejercicio.
- Póngale precio a cada alimento/producto.
- Organice a las abuelas en grupos de 4, que representan una familia.
- Entregue a cada grupo Q200 en billetes de juego y explíqueles que lo usarán para hacer la compra.
- Pida que cada familia se ponga de acuerdo antes de comprar, tomando en cuenta lo siguiente:
 - ¿Cuánto dinero tienen?
 - ¿Qué necesitan comprar?
 - ¿Cuánto cuesta lo que van a comprar?
- Pida que pasen los 4 grupos juntos, compren y vayan guardando la compra en la bolsa de tela de las que se entregaron en la Sesión #1 (1 bolsa por familia)
- Explique que tienen 10 minutos para comprar.
- Luego las familias se colocan en una fila y pagan a la facilitadora por lo que han comprado.

CONVERSACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD

Use las siguientes preguntas para conversar con las abuelas sobre esta actividad:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué fue lo que compraron y cuánto gastaron?
- ¿Qué cosas nutritivas compraron? ¿Compraron comida chatarra? ¿Qué cambiarían de lo que compraron?
- ¿Les sobro dinero? ¿En qué van a utilizar el dinero que les sobró?
- A las familias a las que no les sobró, ¿qué van a hacer para comprar otras cosas que necesitan?
- ¿Para cuánto tiempo les alcanza lo que compraron?
- ¿Para qué piensan que les puede servir hacer un presupuesto antes de hacer la compra?

Al final comentar a las abuelas que para que el dinero rinda más, de ahora en adelante cada familia, junto con la nuera y el hijo, deben elaborar una lista de gasto familiar/lista de compra de alimentos



Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 2. PARA QUE EL DINERO RINDA MÁS, HAGAMOS UN PRESUPUESTO Y UNA LISTA DE COMPRAS DE ALIMENTOS

ACTIVIDAD 6: REPASEMOS LO APRENDIDO -20 MIN



PREGUNTE:

- ¿Quién me dice qué aprendimos hoy sobre cómo hacer un mejor uso del dinero que tenemos para comprar alimentos sanos y nutritivos?
- ¿Quién me puede decir qué alimentos debemos comprar más cuando tienen nietos menores de 2 años?
- ¿Qué productos nunca deben comprarse?
- ¿Cómo hacemos para que el dinero rinda más?



ACTIVIDAD 7: NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO –20 MIN

- Entregue los Cuadernillos para el Plan de Cambio.
- Pida que piensen qué pueden hacer entre esta y la próxima sesión para que el dinero rinda más y manejar mejor nuestro dinero.
- ¿En qué deberíamos gastar nuestro dinero?
- Pida que anoten o dibujen los compromisos en la SEGUNDA hoja del Cuadernillo.
- Anime a una o dos abuelas a que compartan su compromiso.



OJO FACILITADORA: permita que las abuelas conversen y que los compromisos surjan de ellas. Al finalizar la sesión cuando llene el formulario de registro, marque en la lista de compromisos aquellos que más se parezcan a los compromisos que las abuelas acordaron. Si los compromisos son muy diferentes a los de la lista, marque otros y especifique. La lista de compromisos NO es para leerla a las abuelas.

ACTIVIDAD 8: CIERRE – 10 MIN

1. Pida que guarden sus materiales en los morrales de tela.
2. Entregue el botón de la sesión y pida que se lo pongan.
3. Tome una fotografía grupal (asegúrese que las abuelas tienen puesto el botón)
4. Invite a la próxima reunión y diga el tema del que se hablará.
5. Agradezca la participación y despida a las participantes.



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión
- Registrar a nuevas participantes si fuera necesario



SESIÓN

7

HIGIENE EN EL HOGAR
¡BEBÉ LIMPIO ES TAREA DE TODA LA FAMILIA!

SESIÓN 7:

HIGIENE EN EL HOGAR

¡BEBÉ LIMPIO ES TAREA DE TODA LA FAMILIA!



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta sesión las abuelas conversan sobre la importancia de la higiene personal principalmente el lavado de manos y la limpieza en el hogar, como manera de proteger al bebé de enfermedades.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta sesión, las abuelas:

- Conocerán la importancia de la higiene en el hogar.
- Aplicarán el correcto lavado de manos.
- Conocerán la importancia de que el lugar donde el bebé se mantiene y juega, esté limpio.



CONSEJITOS

1. Mantener una casa limpia y ordenada ayuda a la salud de la familia.
2. Lavarse las manos con agua limpia y jabón en 5 momentos clave.
3. Usar agua limpia y segura para toda la familia.
4. Mantener un espacio limpio y seguro para los bebés.



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Video Manuela Pérez
- Recipiente (cubeta, olla, tinaja) con agua limpia
- Jabón de manos
- Palangana
- Toallas pequeñas, una para cada abuela
- Petate para el bebe
- Materiales en bolsas de tela con el nombre de cada abuela para la frazada o rebozo

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Fotos de abuelas para colgar
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: : PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platique en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla. Las preguntas generadoras pueden ayudarle a estimular la participación de las abuelas y conocer mejor sus costumbres y creencias.
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Si no sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga – y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR – 10 MIN



Preguntas para recordar la sesión anterior

1. ¿Quién se acuerda de lo que aprendimos en la reunión pasada?
2. ¿Qué hablamos sobre cómo hacer un mejor uso del dinero que tenemos para comprar alimentos sanos y nutritivos?
3. ¿Quién me puede decir qué alimentos debemos comprar más cuando tienen nietos menores de 2 años?
4. ¿Quiénes pudieron compartir algo sobre el buen uso del presupuesto con sus nueras, hijos u otros miembros de la familia?



RECUERDE: las abuelas pueden seguir trabajando en su la frazadita durante esta sesión, en los momentos en que se platica sobre el tema. Pídeles que dejen de trabajar en la frazadita cuando deban prestar atención a algo que se está mostrando como un video o las láminas de consejitos.

EXPLIQUE: Que esta sesión se llama Higiene en el hogar y que conversarán sobre cómo pueden apoyar para que todos en la casa se laven las manos, tengan agua limpia y que la casa esté limpia, incluyendo el lugar donde los bebés juegan y gatean.

ACTIVIDAD 3: CONOZCAMOS LAS COSTUMBRES – 20 MIN



HISTORIA DE MANUELA PÉREZ

- Mostrar el video de Manuela Pérez hasta el **minuto 8.5** que habla sobre mantener el hogar limpio y cuidar a los niños.
- Si no puede mostrar el video, tenga a la mano el resumen escrito de esta historia para contárselas a las abuelas. Trate de no leerla si no contarla. Poco a poco se va a ir familiarizando con las historias.
- Si el video está en un idioma diferente al que hablan las abuelas, muéstrelo e intente ir leyendo los subtítulos o contando lo que sucede en la historia, ayudándose del resumen escrito en la historia.
- Después del video **pregunte:** ¿de qué se trató la historia? – genere una conversación corta sobre la historia y pase a la siguiente actividad.



CONSEJITO 1: MANTENER UNA CASA LIMPIA Y ORDENADA AYUDA A LA SALUD DE NUESTRA FAMILIA



PREGUNTE: ¿Qué debemos hacer en la casa para mantenerla limpia y ordenada?

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Qué cosas hacían ustedes para mantener limpia su casa?
- ¿Se usaba letrina y si no, donde hacían sus necesidades?
- ¿Alguien ayudaba con la limpieza de la casa o en mantener limpios a sus hijos?

¿Cómo es ahora?

- ¿Cómo hacen sus nueras e hijos para mantener limpia la casa?
- ¿Quién ayuda en la limpieza de la casa?
- ¿Qué cosas diferentes hacen ustedes ahora en estos tiempos para mantener limpia su casa?
- ¿En estos tiempos, será que ha mejorado la limpieza de las casas?

ACTIVIDAD EN PAREJAS: las 5 acciones para mantener la casa limpia y ordenada

- Saque dos copias de la lámina del consejito 1 y recorte las imágenes de las 5 acciones para mantener la casa limpia y ordenada (sin los títulos)
- Reparta al azar las imágenes a 10 abuelas y pida busquen quién tiene una imagen igual
- Cuando la encuentren formen una pareja (si hay más de 10 abuelas en el grupo, pida a las que no tienen papelito que se unan a alguna de las parejas que se formaron, sin pasarse de 3 abuelas por grupo)

EXPLIQUE que estas imágenes representan las acciones más importantes para mantener limpia y ordenada la casa y que cada pareja deberá platicar sobre qué ven en la imagen que tienen en sus papelitos y cuál creen que es la acción que ese dibujo representa.

- De un tiempo para que las parejas se pongan de acuerdo
- Pida a cada una de ellas que le explique al resto del grupo cuál es la acción que tienen en su papelito y porqué es importante para la salud de sus nietos y nietas.

Después de las presentaciones en parejas, use la Lámina del Consejito 1 y repase rápidamente la importancia de cada una de las acciones que se deben de hacer para mantener una casa limpia y ordenada:

- Usar y mantener limpia la letrina (incluyendo que el popó del bebé también es sucio y debe ir a la letrina).
- Colocar la basura en un recipiente y mantenerla tapada.
- Mantener tapados los trastos y utensilios de cocina para que no los contaminen las moscas y otros animales.
- Piso o suelo barrido.
- Animales de patio encerrados y lejos de los niños para que no haya popó de animal en el suelo y evitar que los niños jueguen con él y se lo coman.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO 1**



CONSEJITO 2: LAVARSE LAS MANOS CON AGUA LIMPIA Y JABÓN EN 5 MOMENTOS CLAVE PARA PROTEGERNOS DE ENFERMEDADES

EXPLIQUE. Algunas hablaron de que es importante lavarles las manos a los niños o niñas para que no se enfermen, y también que todos en casa, se laven las manos.



PREGUNTE: ¿En qué momentos debemos lavarnos las manos? : Quienes deben lavarse las manos (haga énfasis en que todos en la familia deben lavarse siempre las manos).

Use la Lámina del Consejito 2 y explique los momentos clave para el lavado de manos.

RECUERDE: Los bebés y las niñas y niños pequeños también necesitan lavar sus manos con agua limpia y jabón, cuando se ensucien antes de comer, después de gatear, y después de jugar en el suelo o patio.

PRÁCTICA DE LAVADO DE MANOS



PREGUNTE: ¿Y cómo debemos lavarnos las manos?

Instrucciones Ejercicio:

1. Si no hay un chorro o pila en el lugar, asegúrese de llevar recipientes con agua limpia, además de jabón, palangana y toalla limpia. Si el proyecto tuviera disponible, se podrá entregar a cada abuela una palangana, jabón y cloro.
2. Tener listo un recipiente con agua limpia.
3. Pedirles a las abuelas que se muevan al lugar donde se hará la práctica.
4. La facilitadora realizará con cada abuela (una por una) el lavado correcto de manos, usando agua limpia y jabón. Debe asegurarse que se limpien manos y brazos, llegando hasta los codos y también las uñas.
5. Usar la Lámina del Consejito 2: Los 5 pasos para lavarse las manos con agua limpia y jabón en 5 momentos clave para protegernos de enfermedades.
6. Decirles a las abuelas que pueden quedarse con el material para lavado de manos y póngase de acuerdo con ellas para que siempre haya agua limpia, palangana y jabón para lavarse las manos en todas las reuniones de ahora en adelante

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO 2**



CONSEJITO 3: USAR AGUA LIMPIA Y SEGURA PARA TODA LA FAMILIA

EXPLIQUE: Aunque el agua se vea limpia, puede estar contaminada y causar enfermedades.



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿En su tiempo, qué hacían para tener agua limpia para tomar y cocinar?
- ¿Cómo era el agua de los ríos, nacimientos, pozos y demás lugares? ¿Era limpia o no?
- ¿En donde conseguían el agua?

¿Cómo es ahora?

- ¿Qué se hace ahora para tener agua limpia en casa?
- ¿Cómo está el agua de ríos, nacimientos y pozos?

EXPLIQUE: Use la lámina del Consejito 3 para explicar los 3 métodos de desinfección del agua:

- Hervirla por 3 minutos.
- Poner 1 gota de cloro por cada litro (4 vasos) o 4 gotas de cloro por cada galón (4 litros).
- Si usa un filtro, cambiar la candela cada año.

RECUERDE: Después de desinfectar el agua y para mantenerla limpia, cuidar de lo siguiente:

- Mantenerla tapada.
- No tocarla con las manos sucias.
- Si el lugar donde se guarda el agua limpia tiene chorro, taparlo también para evitar que las moscas u otros animales lo toquen y lo contaminen; lavarse las manos siempre antes de usar el chorro.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO 3**



CONSEJITO 4: MANTENER UN ESPACIO LIMPIO Y SEGURO PARA LOS BEBÉS



PREGUNTE:

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿En sus casas dónde jugaban los niños y niñas pequeñas?, ¿Cómo era ese espacio?
- ¿En dónde estaban los animales de patio?
- ¿En su tiempo cómo protegían a los bebés y a las niñas y niños de las enfermedades?

¿Cómo es ahora?

- ¿Hay un espacio especial para que los bebés gateen y jueguen?
- ¿En dónde se mantienen los animales de patio?
- ¿Qué se hace ahora para proteger a los bebés y niños de las enfermedades?

EXPLIQUE:

- Gatear y jugar son actividades muy buenas para el desarrollo del cerebro de los niños y niñas, es importante que lo hagan en un espacio limpio.
- Use la Lámina del Consejito 4 y hable sobre la importancia de que el lugar en donde los nietos y nietas comen, gatean y juegan, debe mantenerse limpio y sin cosas que puedan enfermarlos como tierra, animales, basura, popó de animales, popó de personas, agua sucia, etc..



PREGUNTE: ¿Cómo hacemos para evitar que los nietos y nietas se enfermen con estas cosas sucias que puede haber en los lugares donde ellos comen, gatean y juegan?

RECUERDE: mantener limpios los espacios en la casa no solo ayuda a los bebés sino a toda la familia.

USO DE UN PETATE – puede usar aquí el petate de demostración

EXPLIQUE:

- Una manera de mantener más limpio el lugar donde los niños y niñas gatean y juegan es usar un petate, o una manta que pueda limpiarse o lavarse.
- Usar un petate o manta sirve para que los niños puedan jugar y gatear y no estén en contacto con la tierra, piso sucio o heces de animales.
- Aproveche cuando el niño está en el petate para sentarse con ellos y jugar, hablarles o cantarles
- Después de que se ha usado un petate o manta, siempre debe limpiarse o lavarse bien.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO 4**

ACTIVIDAD 5: REPASEMOS LO APRENDIDO – 15 MIN

- Reparta las láminas de los consejitos entre algunas de las abuelas.
- Lea el título del consejito y pida a la abuela que diga qué recuerda de ese tema.
- Para terminar, pregunte si hay dudas.



ACTIVIDAD 6: NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO – 20 MIN

- Pida que piensen en lo que han aprendido hoy sobre el tema de higiene del hogar y de los niños.
- Permita que las abuelas conversen entre ellas sobre lo pueden hacer para ayudar a que sus nietos y nietas no se enfermen.
- Pregunte: ¿Qué nos atrevemos a hacer para proteger a los niños de enfermedades?
- Pida a quienes puedan hacerlo, que anoten o dibujen a lo que se atreven, en su cuaderno del Plan de Cambio.
- Explique que en la próxima reunión tendrán un espacio para compartir lo que se animaron a hacer sobre este tema en su casa y con sus hijas, hijos o nueras



OJO FACILITADORA: permita que las abuelas conversen y que los compromisos surjan de ellas. Al finalizar la sesión cuando llene el formulario de registro, marque en la lista de compromisos aquellos que más se parezcan a los compromisos que las abuelas acordaron. Si lo compromisos son muy diferentes a los de la lista, marque otros y especifique. La lista de compromisos NO es para leerla a las abuelas.

ACTIVIDAD 6: CIERRE – 10 MIN

1. Pida que guarden sus materiales en los morrales de tela.
2. Entregue el botón de la sesión y pida que se lo pongan.
3. Tome una fotografía grupal (asegúrese que las abuelas tienen puesto el botón)
4. Invite a la próxima reunión y diga el tema del que se hablará.
5. Agradezca la participación y despida a las participantes.



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión
- Registrar a nuevas participantes si fuera necesario



INFORMACIÓN PARA LA FACILITADORA

NOTA: esta sección incluye información que usted debe consultar para conocer más del tema o para aclarar dudas antes de facilitar las sesiones con abuelas. Esta información no es para leerla a las abuelas durante las sesiones.



RECURSO # 1: INFORMACIÓN PARA PROFUNDIZAR LOS CONSEJITOS

CONSEJITO 1: MANTENER UNA CASA LIMPIA Y ORDENADA AYUDA A LA SALUD DE LA FAMILIA

Una casa limpia y ordenada ayuda a que haya menos polvo y por lo tanto menos bacterias, eso ayuda a la salud y puede reducir el riesgo de algunas enfermedades. Las acciones más importantes que se deben de hacer para mantener una casa limpia y ordenada:

- Usar y mantener limpia la letrina (incluyendo que el popó del bebé también es sucio y debe ir a la letrina).
- Colocar la basura en un recipiente y mantenerla tapada.
- Mantener tapados los trastos y utensilios de cocina para que no los contaminen las moscas y otros animales.
- Piso o suelo barrido.
- Animales de patio encerrados y lejos de los niños para que no haya popó de animal en el suelo y evitar que los niños jueguen con él y se lo coman.

CONSEJITO 2 – LAVARSE LAS MANOS CON AGUA LIMPIA Y JABÓN EN 5 MOMENTOS CLAVE

Nos lavamos las manos para no enfermarnos con los microbios que están en las cosas que tocamos como la tierra, el popó y los animales. Cuando tocamos estos objetos, se nos pegan los microbios en las manos, y si nos llevamos las manos a la boca o los ojos, sin lavarlas, podemos enfermarnos. Las manos sucias pueden causar enfermedades aún cuando no se vean sucias. Lavarse las manos con jabón o cenizas quita la suciedad que causa diarrea y enfermedad, especialmente en los niños y niñas. Es una de las prácticas más importantes y fáciles para proteger la salud de su familia.

Los 5 momentos importantes en los que hay que lavarse las manos con agua y usando jabón o cenizas son:

1. Antes de preparar alimentos o comer.
2. Antes de darle de mamar o de comer al niño o niña.
3. Después de ir al sanitario o letrina.
4. Después de cambiar el pañal sucio del niño o niña
5. Después de limpiar o tocar animales. Aunque los animales no parezcan sucios, están en contacto con tierra y otras superficies donde hay popó y microbios que nos hacen daño.

Otros momentos importantes para lavarse las manos son:

- Después de tocar cualquier pesticida o abono, sea orgánico o químico, porque el contacto directo con estos productos es peligroso para las personas.
- Después de tocar el estiércol para preparar el abono orgánico.
- Después de trabajar en los cultivos o en los huertos, porque la tierra tiene microbios.

CONSEJITO 3: USAR AGUA LIMPIA Y SEGURA PARA TODA LA FAMILIA

Aunque el agua se vea limpia puede estar contaminada y provocar que nos enfermemos de vómitos o diarrea.

Para tener agua limpia se puede:

- Hervirla por 3 minutos.
- Clorarla usando 1 gota de cloro por cada litro (4 vasos) de agua o 4 gotas por cada galón (4 litros). Después de tratar el agua con cloro es mejor dejarla reposar durante 15 minutos antes de tomarla.
- Usar un filtro, recuerdo que a estos hay que cambiarles la candela cada año.

Después de hervir o clorar el agua hay que cuidarla para que no se vuelva a contaminar. Lo mejor es mantenerla tapada y que se sirva con un cucharón limpio para no tocarla con las manos sucias. Si se usa filtro, es importante no tocar el chorro con las manos sucias y evitar que se ensucie.

LOS 5 PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS SON:

1. Mojar las manos con agua que cae (no agua estancada).
2. Usar jabón o ceniza.
3. Frotar las palmas, dedos, uñas y la parte de arriba de las manos (dorso) por 20 segundos.
4. Enjuagar con agua que cae sobre las manos (no agua estancada).
5. Secarse las manos al aire libre.

CONSEJITO 4 – MANTENER UN ESPACIO LIMPIO Y SEGURO PARA LOS BEBÉS

Es importante que el lugar en donde los nietos y nietas comen, gatean y juegan, se mantenga limpio y sin nada que pueda enfermarlos como tierra, animales, basura, popó de animales, popó de personas, agua sucia. Este espacio debe estar alejado de los animales. Acciones importantes para mantener limpio y seguro el espacio de los bebés son: **Un petate, una manta o un corral para cuando gatee y juegue y no esté directamente sobre el piso o tierra.**

- Si su bebé ya gatea o camina, trate de que esté alejado y no vaya o se acerque al lugar donde están los animales, ni juegue con ellos.
- Lave los juguetes antes de dárselos.
- Asegúrese que los animales estén encerrados en un corral y no adentro de la casa; esto ayudará a mantener más limpia su casa y a que el bebé no se enferme con el popó de los animales.
- Lave las manos, boca y carita del bebé varias veces en el día, y especialmente antes de comer.
- Tire el popó del bebé siempre en la letrina para no contaminar la casa ni el espacio donde juega.
- Mantenga al bebé alejado del humo de la leña para evitar infecciones respiratorias.
- Tire siempre el popó del bebé adentro de la letrina para evitar enfermedades.
- Tire el pañal desechable sucio con pipi o popó a la basura.
- Si usa pañal lavable: tire el popó a la letrina y lave el pañal con agua limpia y jabón; luego cuélguelo a secar en el sol.
- Si usa bacinica: tire el pipí y popó siempre en la letrina.
- Después de tirar el popó del bebé SIEMPRE lávese bien las manos con agua limpia y jabón.



RECURSO # 2: CUADRO SOBRE CREENCIAS

CREENCIA	SUGIERA
No tienen agua para lavarse las manos tantas veces como se recomienda.	<ul style="list-style-type: none">• Hay formas de lavarse las manos usando poca agua.• Un ejemplo es el chorro casero (tippy tap) que permite lavarse las manos usando poca agua.
Usan jabón solamente cuando las manos se ven muy sucias.	<ul style="list-style-type: none">• Cuando no se lavan las manos, pueden causar enfermedades, aunque no se vean sucias.• Lavarse con agua limpia y jabón, especialmente antes de comer y después de ir al sanitario o letrina.• A los niños y niñas también se les debe lavar las manos con agua y jabón.
La mujer pasa limpiando, lavando ropa y trastes todo el día, así que sus manos están limpias y no hay necesidad de lavarlas.	<ul style="list-style-type: none">• A pesar de que muchas mujeres en la casa lavan los trastos y la ropa y sus manos están en contacto con agua mucho tiempo del día, todavía tienen que lavarse las manos con jabón en los momentos clave porque ellas también limpian los pañales y preparan los alimentos.
No les gusta usar la letrina (puede ser por el olor, calor, falta de luz en la noche, insectos o culebras).	<ul style="list-style-type: none">• Manténganla ventilada, limpia y tapada para que no tenga mal olor.• Ponerle cal también ayuda al mal olor.
El popó de los bebés y niños no es tan sucio como el del adulto y no tiene que usar la letrina.	<ul style="list-style-type: none">• El popó de los bebés también es sucio, hay que tirarlo en la letrina.• Los niños de 1-5 años también deben acostumbrarse a usar la letrina o bacinica, su popó también puede contaminar.
A los niños les gusta jugar con los animales. Construir una barrera o corral para mantener a los animales alejados de los niños es muy caro porque se necesitan muchos materiales.	<ul style="list-style-type: none">• Los niños pueden jugar con los animales con la ayuda de un adulto y después se les debe lavar muy bien las manos.• No deje que los niños se chupen las manos antes de lavarlas porque pueden tener microbios o popó de los animales con los que jugaron.• El popó de los animales es muy peligroso.• Hacer un corral o barrera no tiene que ser costoso: puede usar botes, tablas y otros materiales que ya tenga en su casa para crear una barrera y que los animales no pasen para que no se ensucie el lugar en donde juega el niño o niña .



SESIÓN

8

ESPACIAMIENTO DE LOS EMBARAZOS
¡PARA ALCANZAR LOS SUEÑOS Y PROSPERIDAD
DE NUESTROS NIETOS!

SESIÓN 8:

ESPACIAMIENTO DE LOS EMBARAZOS

¡PARA ALCANZAR LOS SUEÑOS Y PROSPERIDAD DE NUESTROS NIETOS!



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta sesión, se busca que las abuelas conversen sobre sus percepciones acerca del espaciamiento de embarazos y que reconozcan los beneficios del espaciamiento en la salud de sus nietos y nietas y en la de su hija o nuera.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta sesión, las abuelas:

- Conocerán la importancia de espaciar los embarazos para tener nietos fuertes y sanos.
- Valorarán los beneficios de espaciar los embarazos.
- Harán propuestas para mantener unido y activo al grupo de abuelas.



CONSEJITOS

1. Una familia pequeña ayuda a cuidar la salud y la vida de la madre y la de sus hijos.
2. Es ideal espaciar por lo menos 3 años entre el nacimiento de cada bebé.
3. Las parejas necesitan informarse sobre cómo espaciar los embarazos y planificar la familia.



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Video de Historia de Manuela y Pedro
- Tortillas

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Fotos de abuelas para colgar
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platique en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Sino sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga – y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR – 10 MIN



Preguntas para recordar la sesión anterior

1. ¿Qué hablamos sobre la importancia de lavarse las manos?
2. ¿Qué hablamos sobre usar agua limpia y colorada?
3. ¿Usaron el petate en casa? (cómo, donde)
4. ¿Qué le pareció el petate al resto de la familia?



RECUERDE: las abuelas pueden seguir trabajando en su la frazadita durante esta sesión, en los momentos en que se platica sobre el tema. Pídale que dejen de trabajar en la frazadita cuando deban prestar atención a algo que se está mostrando como un video o las láminas de consejitos.

EXPLIQUE que esta sesión se llama **ESPACIAMIENTO DE LOS EMBARAZOS PARA ALCANZAR LOS SUEÑOS Y PROSPERIDAD DE NUESTROS NIETOS Y NIETAS**



ACTIVIDAD 3: CONOZCAMOS LAS COSTUMBRES – 60 MIN

HISTORIA DE MANUELA Y PEDRO

- Mostrar el video de Manuela y Pedro hasta del minuto 1 al minuto 6 que habla sobre una familia en donde la pareja decide desde el principio de su noviazgo cuántos hijos van a tener.
- Si no puede mostrar el video, tenga a la mano el resumen escrito de esta historia para contárselas a las abuelas. Trate de no leerla si no contarla. Poco a poco se va a ir familiarizando con las historias
- Si el video está en un idioma diferente al que hablan las abuelas, muéstrelo e intente ir leyendo los subtítulos o contando lo que sucede en la historia, ayudándose del resumen escrito de la historia
- Después del video pregunte: ¿de qué se trató la historia? – genere una conversación corta sobre la historia y pase a la siguiente actividad.



CONSEJITO 1: UNA FAMILIA PEQUEÑA AYUDA A CUIDAR LA SALUD Y LA VIDA DE LA MADRE Y LA DE SUS HIJOS

DIGA: Vimos en el video que Manuela y Pedro, juntos decidieron desde que eran novios que querían tener 3 hijos; ¿por qué solo 3?



PREGUNTE

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿Cuántos hijos tuvieron ustedes?
- ¿Cómo decidieron cuántos hijos querían tener?
- ¿Alguien les habló sobre que se podía planificar cuántos hijos querían tener?
- ¿Usaron alguna vez un método para planificar?

¿Y ahora cómo es?

- ¿en estos tiempos, las parejas hablan sobre cuántos hijos quieren tener?
- ¿Sabes si sus hijos, hijas o nueras están espaciando sus embarazos?
- ¿En dónde buscan información sobre espaciamiento de embarazos/planificación familiar?

EXPLIQUE: hemos hablado de la importancia de planificar la familia, AHORA SE SABE que es muy importante que las parejas decidan la cantidad de hijos que quieren tener.



PREGUNTE: ¿Por qué es importante que las parejas decidan tener una familia pequeña? Espere a que las abuelas respondan y si no han dicho alguno de los beneficios de planificar la familia, al final puede recordarlos:

- Las madres que tienen muchos hijos se enferman más seguido y su salud corre más riesgos que las otras madres.
- La planificación de la familia mejora la calidad de vida de toda la familia: con menos hijos la alimentación es mejor, también la vivienda, educación y otros.
- Todas las parejas tienen el derecho a decidir cuántos hijos quieren tener; la familia se planifica en pareja.
- La planificación familiar es una expresión de amor y no tiene nada que ver con engaños ni infidelidad
- Una familia pequeña ayuda a cuidar la salud y la vida de la madre y la de sus hijos.

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 2: ES IDEAL ESPACIAR POR LO MENOS 3 AÑOS ENTRE EL NACIMIENTO DE CADA BEBÉ

DIGA: Vimos en el video que Manuela y Pedro esperaron por lo menos 3 años entre cada hijo.



PREGUNTE: ¿Cómo vieron ustedes a la familia de Manuela y Pedro? Espere a que las abuelas respondan y al final asegúrese de mencionar los beneficios del espaciar los embarazos por lo menos 3 años.

Es mejor dejar pasar de 3 a 5 años entre el nacimiento de un hijo o hija y otro para que:

- La mujer recupere todas sus fuerzas después del embarazo.
- Cuando espaciamos el embarazo, la mujer tiene tiempo para nutrirse bien entre cada embarazo. Así, su cuerpo está listo para futuros embarazos.
- Otro beneficio es que la madre puede continuar dando pecho al niño o niña hasta los dos años o más, antes del siguiente embarazo.
- La planificación mejora la calidad de vida de toda la familia: con menos hijos mejora nuestra alimentación, vivienda, educación y otras oportunidades.



CONSEJITO 3. LAS PAREJAS NECESITAN INFORMARSE SOBRE CÓMO ESPACIAR LOS EMBARAZOS Y PLANIFICAR LA FAMILIA

DIGA: Algunas de ustedes dijeron que sus hijos o nueras buscan información sobre cómo planificar la familia en los servicios de salud.



PREGUNTE: ¿Qué piensan sobre las parejas que planifican?

Espere a que las abuelas respondan y al final asegúrese de recordar que:
En el servicio de salud:

- Pueden recibir consejería sobre los beneficios de espaciar los embarazos y cómo hacerlo.
- Les pueden ayudar a decidir qué método utilizar y
- Ofrecer el método que elijan de forma gratuita.

ACTIVIDAD 4: EJERCICIO “PARA QUE ALCANCEN LAS TORTILLAS” – 20MIN

EXPLIQUE. Aprendimos que cuando la familia es pequeña ayuda a cuidar la salud y la vida de la madre y la de sus hijos y que es ideal espaciar por lo menos 3 años entre el nacimiento de cada bebé.

Vamos a hacer un ejercicio:

1. Dividir a las abuelas en dos grupos,
2. Grupo uno de 5 personas y grupo dos el resto, que puede ser 7 u 8 abuelas.
3. Explique que cada grupo es una familia, mamá, papá e hijas e hijos.
4. Entregue a cada familia una servilleta con 8 tortillas cada una.
5. Pida que la mamá de cada familia reparta las 8 tortillas entre los miembros de cada familia.

Al final pregunte:

- ¿Todos los miembros de las dos familias tuvieron tortillas para comer?
- ¿Qué diferencia hubo entre cada familia?
- ¿Por qué los miembros de una familia tuvieron menos tortillas para comer?
- ¿La otra familia por qué si tuvo suficiente y de más para comer?

ACTIVIDAD 5: REPASEMOS LO APRENDIDO – 20 MIN

PREGUNTE:

- ¿Quién me dice qué aprendimos hoy sobre cómo hacer para que las tortillas alcancen?
- ¿Quién me puede decir de qué forma las familias pueden ser más saludables y mejor alimentados?
- ¿Quiénes deciden cuántos hijos quieren tener en su familia?
- ¿En dónde puede la pareja buscar más información de cómo planificar su familia?



ACTIVIDAD 6: NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO – 20 MIN

- Pida que piensen en lo que han aprendido hoy sobre planificar y espaciar los embarazos
- Permita que las abuelas conversen entre ellas sobre lo pueden hacer para apoyar a que sus hijos/hijas/nueras planifiquen su familia y embarazos
- Pregunte: ¿Qué nos **atreve**mos a hacer para apoyar a que nuestras hijas y nueras no tengan muchos hijos y que sus embarazos no sean tan seguidos?
- Pida a quienes puedan hacerlo, que anoten o dibujen a **lo qué se atreven**, en su cuaderno del Plan de Cambio.
- Explique que en la próxima reunión tendrán un espacio para compartir **lo que se animaron a hacer** sobre este tema en su casa y con sus hijas, hijos o nueras.



OJO FACILITADORA: permita que las abuelas conversen y que los compromisos surjan de ellas. Al finalizar la sesión cuando llene el formulario de registro, marque en la lista de compromisos aquellos que más se parezcan a los compromisos que las abuelas acordaron. Si los compromisos son muy diferentes a los de la lista, marque otros y especifique. La lista de compromisos NO es para leerla a las abuelas.

ACTIVIDAD 6: CIERRE – 10 MIN

1. Pida que guarden sus materiales en los morrales de tela.
2. Entregue el botón de la sesión y pida que se lo pongan.
3. Tome una fotografía grupal (asegúrese que las abuelas tienen puesto el botón)
4. Invite a la próxima reunión y diga el tema del que se hablará.
5. Agradezca la participación y despida a las participantes.



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión
- Registrar a nuevas participantes si fuera necesario



INFORMACIÓN PARA LA FACILITADORA

NOTA: esta sección incluye información que usted debe consultar para conocer más del tema o para aclarar dudas antes de facilitar las sesiones con abuelas. Esta información no es para leerla a las abuelas durante las sesiones.



RECURSO # 1: INFORMACIÓN PARA PROFUNDIZAR LOS CONSEJITOS

CONSEJITO 1: UNA FAMILIA PEQUEÑA AYUDA A CUIDAR LA SALUD Y LA VIDA DE LA MADRE Y LA DE SUS HIJOS.

La planificación familiar también ayuda a cuidar la salud y la vida de la madre y la de sus hijos.

- Las madres que tienen muchos hijos se enferman más seguido y su salud corre más riesgos que las otras madres
- La planificación lleva a una mejora en la calidad de vida de toda la familia: con menos hijos mejora nuestra alimentación, vivienda, educación y otros
- Todas las parejas tienen el derecho a decidir cuántos hijos quieren tener; la familia se planifica en pareja.

**La planificación familiar es una expresión de amor y no tiene nada que ver con engaños ni infidelidad
La planificación familiar es buena para la recuperación y salud de la mujer.**

CONSEJITO 2: ES IDEAL ESPACIAR POR LO MENOS 3 AÑOS ENTRE EL NACIMIENTO DE CADA BEBÉ

Esto ayuda a que:

- La mujer recupere todas sus fuerzas después del embarazo.
- Cuando espaciamos el embarazo, la mujer tiene tiempo para nutrirse bien entre cada embarazo. Así, su cuerpo está listo para futuros embarazos.
- Otro beneficio es que la madre pueda continuar dando pecho al niño o niña hasta los dos años o más, antes del siguiente embarazo.
- La planificación lleva a una mejora en la calidad de vida de toda la familia: con menos hijos mejora nuestra alimentación, vivienda, educación y otras oportunidades.

CONSEJITO 3: LAS PAREJAS NECESITAN INFORMARSE SOBRE CÓMO ESPACIAR LOS EMBARAZOS Y PLANIFICAR LA FAMILIA.

En el servicio de salud:

- Pueden recibir consejería sobre los beneficios de espaciar los embarazos y cómo hacerlo.
- Les pueden ayudar a decidir qué método utilizar Y ofrecer el método que elijan de forma gratuita.



RECURSO # 2: CUADRO SOBRE CREENCIAS

CREENCIA	SUGIERA
La tradición es tener muchos hijos.	<ul style="list-style-type: none">• No se trata de que no hayan hijos sino de tener hijos más sanos y mejor nutridos.• Si ustedes planifican su familia, les da tiempo de atender mejor a sus hijos, y a ustedes mismos.• Hay beneficios económicos además de los beneficios para la salud de la madre y de los niños.
Algunas parejas prefieren usar un método “natural” pero estos métodos requieren cooperación por parte del marido. Esta barrera puede ser difícil de superar especialmente si el marido se emborracha.	<ul style="list-style-type: none">• Si el marido no siempre es capaz de cooperar, es mejor escoger un método que no requiera su cooperación.• Usted puede escoger un método apropiado para la pareja*.
Algunas parejas tienen percepciones exageradas de los peligros de métodos como las pastillas y la T de cobre.	<ul style="list-style-type: none">• Al principio, la mayoría de los métodos dan algunas molestias, pero el cuerpo se acostumbra. Es seguro que hay un método apropiado para usted.

(*)Si las abuelas quisieran más información sobre el espaciamiento de embarazos y planificación familiar, la facilitadora debe referirlas al servicio de salud más cercano.



SESIÓN

9

UNIONES TEMPRANAS
QUIERO APOYAR A MIS NIETAS A TENER UN
FUTURO MEJOR

SESIÓN 9:

QUIERO APOYAR A MIS NIETAS A TENER UN FUTURO MEJOR ¿CUÁNDO ES EL MOMENTO PARA UNIRSE O CASARSE?



DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

En esta sesión las abuelas comparten su sabiduría sobre los cuidados de la mujer durante el embarazo e identifican cómo pueden apoyar a que sus hijas y nueras tengan embarazos y partos saludables.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta sesión, las abuelas:

- Valorarán la importancia de retrasar las uniones tempranas para que las nietas tengan oportunidades de lograr sus sueños.
- Serán conscientes de la importancia de crear un espacio para hablar con sus hijas/hijos y nueras/yernos sobre las uniones tempranas.



CONSEJITOS

1. Las mujeres tienen el derecho de decidir con quien y cuando se quieren unir o casar.
2. Es ideal que las mujeres se unan o casen después de que han cumplido los 18 años.



MATERIALES

Materiales para esta sesión

- Cartulina o papel de rotafolio con una la silueta de una niña
- Tarjetas de colores
- Marcadores

Materiales para todas las sesiones

- Tablet o computadora
- Bocina
- Fotos de abuelas para colgar
- Láminas de consejitos para la discusión
- Cuadernillos de Plan de Cambio
- Botón de esta sesión



ACTIVIDAD 1: : PREPARÉMONOS



Antes de la reunión

- Llegue al menos 15 minutos antes a la reunión.
- Tenga preparados los materiales que usará en esta sesión.
- Tenga listo el salón, limpio y en orden.
- Asegúrese de tener las sillas en círculo o según sea necesario para las actividades de esta sesión.
- Cuelgue las fotos de las abuelas usando el lazo y ganchos para ropa.
- Asegúrese que la Tablet y la bocina estén cargadas y con buen volumen.



Durante la reunión:

- Utilice las preguntas generadoras incluidas en esta guía para facilitar el diálogo con las abuelas y conocer sus costumbres y creencias. Recuerde que estas son preguntas sugeridas, para evitar que la actividad sea demasiado larga, puede ir seleccionando cuáles son más útiles según lo que se platique en cada grupo; no hay necesidad de usar siempre todas las preguntas.
- Cree un ambiente de confianza con las abuelas, permítales que se expresen, cuenten y pregunten.
- Practique la escucha activa, recuerde que su rol es facilitar el diálogo y no dar una charla. Las preguntas generadoras pueden ayudarle a estimular la participación de las abuelas y conocer mejor sus costumbres y creencias.
- Responda a las preguntas de las participantes, no las deje sin concluir. Si no sabe una respuesta indique que va a buscar la información y responder cuando la tenga – y cumpla con esto.
- No se extienda mucho al explicar los comportamientos clave de cada sesión, especialmente si un tema ya fue abordado o respondido por las participantes, pero asegúrese de que el mensaje clave queda claro y completo.



ACTIVIDAD 2: RECORDEMOS LA SESIÓN ANTERIOR – 10 MIN



Use las siguientes preguntas para recordar lo que se habló en la reunión anterior:

1. ¿Cuánto tiempo se recomienda esperar entre un embarazo y el otro? ¿Y por qué es importante?
2. ¿Quién me puede decir de qué forma las familias pueden ser más saludables y mejor alimentados?
3. ¿Quiénes deciden cuántos hijos quieren tener en su familia?
4. ¿En dónde puede la pareja buscar más información de cómo planificar su familia?
5. ¿Quiénes pudieron hablar sobre estos temas con sus nueras, hijos u otros miembros de la familia?



RECUERDE: las abuelas pueden seguir trabajando en su la frazadita durante esta sesión, en los momentos en que se platica sobre el tema. Pídale que dejen de trabajar en la frazadita cuando deban prestar atención a algo que se está mostrando como un video o las láminas de consejitos.

EXPLIQUE: Que en esta sesión conversarán sobre las uniones o matrimonios que se dan cuando las mujeres aún están muy jóvenes y lo que implica esto para las vidas de las mujeres.

ACTIVIDAD 3: CONOZCAMOS LAS COSTUMBRES – 30 MIN

Hemos visto en varias historias que las mujeres se han unido o juntado con sus maridos desde que eran muy jóvenes, algunas siendo muy niñas. En la primera sesión, ustedes recordaron cómo algunas de ustedes fueron dadas en matrimonio cuando eran muy jóvenes.



PREGUNTE: ¿Qué piensan ustedes que son las uniones tempranas? – de lugar a que las abuelas opinen y luego explique que una unión temprana es cuando las familias toman la decisión que su hija se una en matrimonio siendo aún muy joven, a veces siendo todavía niña?

¿Cómo era en mi tiempo?

- ¿A qué edad se unieron o casaron ustedes?
- ¿Qué les hizo tomar esa decisión?
- ¿A qué edad tuvieron su primer hijo o hija?

¿Cómo es ahora?

- ¿Cuéntennos a qué edad se unieron o casaron sus hijas o sus nueras?
- ¿Ellas tomaron la decisión de unirse o alguien se los dijo?
- ¿A qué edad tuvieron su primer hijo o hija?

ACTIVIDAD 4: LA REALIDAD DE NUESTRAS COMUNIDADES – 30 MIN

Instrucciones del ejercicio:

1. Coloque en la pared un papel de rotafolio donde se ha dibujado la silueta de una niña. Diga a las abuelas que esa es la silueta de una niña.
2. Luego haga las siguientes preguntas y vaya anotando en tarjetas de colores las respuestas y péguelas alrededor de la silueta.
 - ¿A qué edad creen que se deberían de unir o casar las mujeres? ¿Y los varones?
 - ¿Quién debería tomar esa decisión?
 - ¿Cómo afecta que las mujeres se unan en matrimonio siendo todavía muy jóvenes?
– *aprovechar este momento para discutir las consecuencias incluyendo embarazos tempranos, dejar la escuela, falta de oportunidades, no cumplir sus sueños, etc.*

3. Espere que las abuelas respondan y al finalizar lea las respuestas anotadas y déjelas a la vista junto con la silueta.
4. En Guatemala hay una ley desde el año 2015 que prohíbe el matrimonio antes de los 18 años. ¿Qué piensan de esto? ¿Por qué creen que existe esta ley?
 - Para finalizar
 - ¿Cuáles son las maneras de lograr esos cambios?
5. Para finalizar pregunte:
 - a. ¿Por qué creen ustedes que se dan las uniones tempranas en las familias?
 - b. ¿Creen que sea necesario cambiar esta costumbre?
 - c. ¿Qué piensan que podemos hacer para cambiar esta realidad?

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 1. LAS MUJERES TIENEN EL DERECHO DE DECIDIR CON QUIEN Y CUANDO SE QUIEREN UNIR O CASAR

ACTIVIDAD 5: PENSEMOS EN NUESTRAS NIETAS – 30 MIN

EXPLIQUE. Hemos hablado sobre lo que nos pasó cuando nos unimos o casamos y sobre lo que les pasa a otras mujeres en las comunidades. Ahora vamos a cerrar los ojos y pensar en una de nuestras nietas pequeñas (que escojan a una de sus nietas pequeñas; si alguna abuela no tiene nietas pequeñas pida que piensen en una niña imaginaria). Deben mantener los ojos cerrados y sin hablar.

Mientras las abuelas tienen sus ojos cerrados, la facilitadora lee en voz alta las siguientes ideas. Las abuelas no deben hablar para nada, solo escuchar e imaginar. Haga una pausa entre una idea y otra para que las abuelas tengan tiempo de pensar e imaginar.

- Imaginen a su nieta dentro de 5 a 10 años.
- Imagínela cómo usted quisiera verla.
- ¿Cómo la ve?, qué está haciendo? ¿Cómo está vestida?
- ¿Estará estudiando, trabajando, cuidando a sus hijos? ¿Cuántos hijos tiene?
- ¿En qué lugar está? ¿Quién está con ella?
- ¿Cómo se mira? ¿Está feliz, triste, preocupada, satisfecha, tranquila?

- **Diga** a las abuelas que ya pueden abrir sus ojos y pregunte ¿quién quiere compartir lo que imaginó? Anime a las abuelas a participar y escuche atentamente.

- Entregue a las abuelas tarjetas media carta de colores y marcadores y explique que en esa tarjeta pongan algo que le quieran expresar a su nieta; pueden ser palabras, dibujos, otros.

- Deles 10 minutos para que hagan sus tarjetas.

- **Pregunte** ¿quién quiere enseñar su tarjeta?



PREGUNTE

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Alguna vez les han preguntado a sus nietas qué sueñan ser en el futuro, cómo les gustaría que sea su vida cuando crezcan?
- ¿Qué pueden hacer ustedes como abuelas para que se cumplan los sueños que tienen para sus nietas?

Para cerrar este tema **LEA EN VOZ ALTA EL CONSEJITO**



CONSEJITO 2. ES IDEAL QUE LAS MUJERES SE UNAN O CASEN DESPUÉS DE QUE HAN CUMPLIDO LOS 18 AÑOS

ACTIVIDAD 6: REPASEMOS LO APRENDIDO – 15 MIN



PREGUNTE y permita a las abuelas responder

- ¿Quién me dice qué aprendimos hoy sobre las uniones o matrimonios tempranos?
- ¿Cómo afecta que las mujeres se unan cuando todavía están muy jóvenes? – aprovechar este momento para discutir las consecuencias incluyendo embarazos tempranos, dejar la escuela, falta de oportunidades, truncar sus sueños, etc.
- ¿Quién debe decidir cuándo y con quien las jóvenes se van a unir o casar?



ACTIVIDAD 7: NOS ATREVEMOS - HAGAMOS UN PLAN DE CAMBIO – 10MIN

- Pida que piensen en lo que han aprendido hoy sobre el tema de uniones tempranas
- Permita que las abuelas conversen entre ellas sobre cómo pueden apoyar a que sus nietas no se unan o casen cuando estén muy jóvenes, para que puedan lograr sus sueños.
- Pregunte: ¿Qué nos atrevemos a hacer?
- Pida a quienes puedan hacerlo, que anoten o dibujen a lo que se atreven, en su cuaderno del Plan de Cambio.
- Explique que en la próxima reunión tendrán un espacio para compartir lo que se animaron a hacer sobre este tema en su casa y con sus hijas, hijos o nueras

ACTIVIDAD 8: PLANIFIQUEMOS NUESTRA CLAUSURA – 15 MIN

EXPLIQUE que hoy es la última reunión antes de la clausura de este grupo y que hay que planificar una ceremonia de clausura.



PREGUNTE:

- ¿A quienes quieren invitar? ¿Familia, líderes comunitarios?
- ¿En qué lugar quisieran que fuera?
- ¿Quieren ofrecer algo de comer? ¿Qué proponen?
- ¿Voluntarias para organizarse?

ACTIVIDAD 8: MANTENGAMOS VIVA LA CHISPA DE LA UNIDAD – 10 MIN

Ahora que en este grupo ya son amigas, es importante que se mantengan unidas y seguir reuniéndose.



PREGUNTE:

- ¿Les gustaría continuar reuniéndose?
- ¿Pueden reunirse en la auxiliatura o en el salón comunal? ¿O podría ser en casa de alguna de ustedes?
- ¿Quiénes podrían quedar encargadas de convocar al grupo de abuelas?
- ¿De qué otros temas les gustaría platicar?
- ¿Cómo podrían acercarse a los proyectos para expresar su deseo de seguir contribuyendo al bienestar de su familia?
- ¿Cómo invitar a otras abuelas para contarles los temas tratados y unirse a las reuniones?
- ¿Les gustaría ponerle un nombre al grupo de abuelas? Elijan un nombre entre todas.

AGRADECER LA PARTICIPACIÓN Y DESPEDIR A LAS PARTICIPANTES



RECUERDE:

- Completar el formulario de registro de asistencia.
- Marcar los compromisos de grupo acordados en esta sesión



Juntos Prosperamos

Nos atrevemos. Avanzamos.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

Breakthrough
ACTION
FOMENTANDO EL CAMBIO SOCIAL
Y DE COMPORTAMIENTO

