



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

**Breakthrough
ACTION**
FOMENTANDO EL CAMBIO SOCIAL
Y DE COMPORTAMIENTO



“ENTRE NOSOTRAS”

Guía Metodológica de
Formación de Círculos de Apoyo



Juntos Prosperamos
Nos atrevemos. Avanzamos.

CITA SUGERIDA

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: Guatemala

TABLA DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN	2	SESION 4.	34
OBJETIVO DE LA GUÍA METODOLÓGICA ...	3	“Bebé estimulado, bebé que aprende más rápido” – Estimulación oportuna durante el embarazo y los primeros meses.	
GUÍA METODOLÓGICA	4		
FORMACIÓN DE CÍRCULOS DE APOYO: “ENTRE NOSOTRAS”			
A. ASPECTOS GENERALES PARA FORMACIÓN CÍRCULOS DE APOYO	4	SESION 5.	44
B. CARACTERÍSTICAS DE LOS CÍRCULOS DE APOYO	4	“Cuando mamá y papá espacian los embarazos, yo tengo más oportunidades” – Importancia del espaciamiento de los embarazos.	
C. CARACTERÍSTICAS DE LA FACILITADORA DEL CÍRCULO DE APOYO	5		
D. DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA	5	MÓDULO II. MADRES CON NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS	52
E. MÓDULOS Y SESIONES	5		
F. MANTAS EDUCATIVAS	7	SESION 6.	53
G. MATERIAL EDUCATIVO DE APOYO	7	“Cuando mamá aprende, los niños y niñas crecen mejor” – Círculos de la Buena Nutrición de Alimentación Complementaria.	
MÓDULO I. MUJERES EMBARAZADAS Y MADRES CON NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 6 MESES	8		
SESION 1.	9	SESION 7.	61
“Si yo me cuido y como saludable, cuido de mi bebé que llevo dentro – Cuidados y alimentación de la embarazada, Señales de peligro y Plan de Emergencia.		“Si crecen ahora, serán más sanos y felices” – Alimentación Complementaria para niñas y niños de 6 a 12 meses, Alimentación de la niña o niño enfermo y Control del Crecimiento.	
SESION 2.	17	SESION 8.	73
“Oro puro, el mejor regalo para mi bebé” – Lactancia materna inmediata, Calostro, Higiene y Uso de agua segura en el hogar.		“Niñas y niños chispudos y sanitos con comidas nutritivas y espesas” – Preparación de comidas completas para niñas y niños pequeños y la importancia del consumo de huevo.	
SESION 3.	25	SESION 9.	84
“Un buen comienzo, el mejor regalo para mi bebé” – Lactancia materna exclusiva, Prevención de problemas en la lactancia y Producción de leche materna.		“Mi nene está limpio, sin regaños y con amor” – Entorno saludable, limpio y cariñoso.	

PRESENTACIÓN

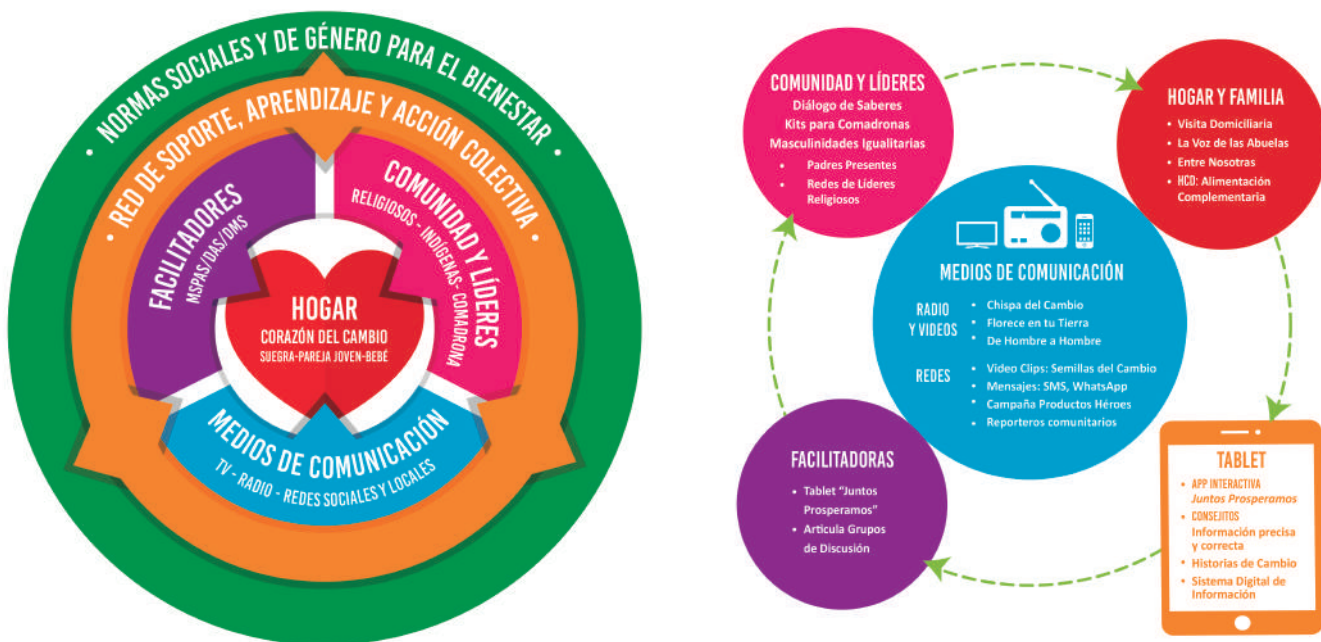
El Proyecto Breakthrough ACTION - Fomenta el cambio social y de comportamiento, financiado por USAID y basado en el CCP/JHU – Centro de Programas de Comunicación de la Universidad Johns Hopkins, Escuela de Salud Pública Bloomberg, presenta la Guía Metodológica para Capacitación de Facilitadoras Comunitarias para la Formación de Círculos de Apoyo: “Entre Nosotras”.

La Metodología de Círculos de Apoyo Entre Nosotras ha sido adaptada y validada para trabajar con 3 segmentos de la población incluidas dentro del proyecto, mujeres embarazadas, madres con niñez menor de 6 meses y madres con niñez de 6 a 24 meses. Se reúnen mensualmente para conversar sobre temas de interés común, salud, nutrición, alimentación de niñas y niños menores de dos años y otros temas incluidos en la ventana de los mil días.

La Herramienta Entre Nosotras, complementa el trabajo que el Proyecto Breakthrough ACTION realiza en las comunidades seleccionadas, siendo esta una metodología grupal que promueve espacios de aprendizaje en donde las madres comparten experiencias y se escuchan unas a otras. Al mismo tiempo, brindan a las mujeres y madres la oportunidad de compartir e intercambiar experiencias sobre el cuidado y nutrición propio y la de sus hijos e hijas en un ambiente de confianza y respeto.

Los Círculos de Apoyo, Entre Nosotras, es una herramienta que se ubica en las plataformas y medios de comunicación de la estrategia, como Grupos de Madres, siendo una actividad que fortalece al hogar y la familia. El círculo rojo en la siguiente figura muestra la complementariedad y sinergia de esta iniciativa con cada una del resto de las intervenciones.

PLATAFORMAS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE LA ESTRATEGIA



OBJETIVO DE LA GUÍA METODOLÓGICA

El objetivo de la Guía metodológica es proveer de una herramienta sencilla para la creación e implementación de los círculos de apoyo en las comunidades. Está diseñada para uso del equipo técnico de campo del proyecto Breakthrough ACTION, Técnicos de cambio social y de comportamiento y Facilitadoras Comunitarias, que implementan acciones comunitarias dirigidas al cambio social y de comportamiento.

La Guía metodológica consta de 9 Sesiones y cada sesión cuenta con actividades participativas que permiten a las mujeres embarazadas y madres aprender una de la otra. De esta forma se rescatan y se valoran buenas prácticas que las madres ya tienen y la facilitadora solamente completa la información faltante.

Los círculos de apoyo son espacios en donde las mujeres embarazadas y madres con niñas y niños menores de dos años, tienen la oportunidad de compartir e intercambiar experiencias en un ambiente de confianza y respeto sobre el cuidado y alimentación de ellas y de sus hijas e hijos. Este ambiente fomenta el cambio de prácticas y comportamientos sobre salud y nutrición.

Estos espacios comunitarios, muchas veces, llenan un vacío de apoyo a la mujer embarazada y la madre durante la maternidad, que muchas veces no existe dentro de la familia, la comunidad y que permite a las madres vivir su maternidad en compañía de otras mujeres viviendo la misma experiencia.

GUÍA METODOLÓGICA

FORMACIÓN DE CÍRCULOS DE APOYO: “ENTRE NOSOTRAS”

A. ASPECTOS GENERALES PARA FORMACIÓN DE CÍRCULOS DE APOYO

El círculo de apoyo es una metodología educativa en donde un grupo de personas con un interés en común, se reúnen para conversar y compartir información. La reunión es facilitada por una persona de la comunidad, conocedora de las familias, que hable el idioma local y con formación sobre el tema que se elija trabajar.

Esta metodología ha sido adaptada a espacios rurales en donde un grupo de personas (mujeres/madres, hombres, adolescentes) se reúnen mensualmente para conversar sobre un tema por ejemplo, sobre salud sexual y reproductiva, nutrición, alimentación de la niñez menor de dos años y otros temas de la ventana de los mil días.

Los círculos de apoyo no son espacios en donde las madres reciben una charla educativa, son reuniones en donde se comparten experiencias y se escuchan unas a otras. Al mismo tiempo, brindan a las mujeres y madres la oportunidad de compartir e intercambiar experiencias sobre el cuidado y nutrición propio y el de sus hijos e hijas en un ambiente de confianza y respeto.

Entre Nosotras es una herramienta más que el Proyecto Breakthrough Action implementa en las comunidades de los municipios priorizados en Quiché y Huehuetenango. Las mujeres embarazadas, madres con niños y niñas menores de 2 años que han recibido visitas domiciliarias, serán las participantes de los círculos de apoyo, implementados por las Facilitadoras Comunitarias. Algunas de las abuelas que han participado en La Voz de las Abuelas serán invitadas para compartir su sabiduría.

B. CARACTERÍSTICAS DE LOS CÍRCULOS DE APOYO

- Espacio informal, casa, escuela, iglesia o salón comunal
- Sillas o bancas en círculo
- Facilitadora del grupo
- No más de 12 personas para que todas las participantes puedan tener espacio de hablar y compartir en las 2 horas de duración de la reunión
- Ambiente de amistad, escucha activa, respeto y participación de todas
- Si es posible, contar con una persona para jugar con los niños y niñas mayorcitas para que sus madres puedan concentrarse en su participación

C. CARACTERÍSTICAS DE LA FACILITADORA DEL CÍRCULO DE APOYO

- Vivir en la comunidad
- Hablar el idioma local
- Saber leer y escribir
- Haber recibido la formación como Facilitadora Comunitaria
- Conocer la metodología de círculos de apoyo y las habilidades de comunicación, especialmente la escucha activa.

D. DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA

Los círculos de apoyo se realizan idealmente una vez al mes y tienen una duración de no más de 2 horas. Estas reuniones pueden lograr un impacto en el cambio de comportamiento, si son implementados por las Facilitadoras Comunitarias, que han sido formadas en las otras herramientas que impulsa el Proyecto de Acción para el Cambio con temas similares ya identificados y trabajados con otras metodologías. Entre Nosotras es una metodología grupal que fortalece los mensajes clave y propicia los comportamientos que se pretende mejorar.

Los equipos de Técnicos de Cambio Social y de Comportamiento son capacitados con los temas y la metodología de círculos de apoyo utilizando la misma guía metodológica que utilizarán para la formación de Facilitadoras Comunitarias y que ellas a su vez, utilizarán para implementar estas reuniones en la comunidad. De esta forma se asegura que la cascada mantiene el espíritu de la metodología.

La Guía Metodológica es una herramienta que le permite a las técnicas y facilitadoras implementar cada módulo, sesión y las actividades de forma participativa y en el tiempo estimado para cada sesión, que es de dos horas. También proporcionan ideas de preguntas para estimular la participación y para que, con las respuestas, los mensajes clave salgan de las participantes. Si las mujeres no mencionan todos los mensajes, la facilitadora debe leerlos al final.

E. MÓDULOS Y SESIONES

La guía se divide en módulos con diferente población meta y cada módulo se divide en sesiones:

MÓDULO I. Mujeres embarazadas y Madres con niños y niñas menores de 6 meses

MÓDULO II. Madres con niñas y niños de 6 meses a 23 meses

MÓDULO I. | MUJERES EMBARAZADAS Y MADRES CON NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 6 MESES

Sesión 1	“Si yo me cuido y como saludable, cuido de mi bebé que llevo dentro” – Cuidados y alimentación de la embarazada, Señales de peligro y Plan de Emergencia.
Objetivo	Que las mujeres embarazadas participantes y las madres con bebés menores de 6 meses, conozcan los cuidados y la alimentación adecuada durante el embarazo, las señales de peligro y tengan conocimiento sobre la importancia de hacer un Plan de Emergencia.
Sesión 2	“Oro puro, el mejor regalo para mi bebé” – Lactancia Materna Inmediata, Calostro, Higiene y Uso de agua segura en el hogar.
Objetivo	Conocer los beneficios de dar pecho inmediata y exclusivamente, las propiedades del calostro, la importancia de la higiene y el uso de agua segura para la salud de la familia.

Sesión 3	“Un buen comienzo, el mejor regalo para mi bebé” – Lactancia materna exclusiva, Prevención de posibles problemas en la lactancia, Producción de leche y MELA como un método de espaciamiento de embarazos.
Objetivo	Crear un espacio para que las mujeres embarazadas y madres con niñas y niños menores de 6 meses, conozcan sobre lo que es lactancia materna exclusiva y cómo usar el MELA como método de espaciamiento de embarazos, cómo prevenir problemas usando una posición y agarre adecuados y cómo se produce la leche materna.
Sesión 4	“Bebé estimulado, bebé que aprende más rápido” – Estimulación oportuna durante los primeros mil días desde el embarazo y los primeros 24 meses.
Objetivo	En esta sesión, las Facilitadoras Comunitarias utilizan la Guía de Estimulación Oportuna*, que permite que las madres conozcan formas de estimular a sus hijos e hijas a través del cuerpo, manos, lenguaje, inteligencia, emociones y espiritual desde el embarazo hasta que el niño o niña tenga 2 años.
Sesión 5	“Cuando mamá y papá espacian los embarazos, yo tengo más oportunidades” – Importancia del espaciamiento de los embarazos.
Objetivo	Que las mujeres embarazadas y madres con bebés menores de 24 meses que llegan a los círculos de apoyo, conozcan la importancia de espaciar los embarazos y en donde pueden pedir información.

Nota

Los temas de mujeres embarazadas y madres con niñas y niños menores de 6 meses terminan con la SESIÓN 5.
 Los temas con madres de niñas y niños de 12 a 24 meses inician con la SESIÓN 5.
 La SESIÓN 5 se hará con los dos grupos de participantes a los Círculos de Apoyo ENTRE NOSOTRAS.

MÓDULO II. | MADRES CON NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS

Sesión 5	“Cuando mamá y papá espacian los embarazos, yo tengo más oportunidades” – Importancia del espaciamiento de los embarazos.
Objetivo	Que las mujeres embarazadas y madres con bebés menores de 24 meses que llegan a los círculos de apoyo, conozcan la importancia de espaciar los embarazos y en donde pueden pedir información.
Sesión 6	“Cuando mamá aprende, los niños y niñas crecen mejor” – Círculos de la Buena Nutrición de Alimentación Complementaria.
Objetivo	Fomentar la variedad de alimentos, la preparación, la cantidad y las veces al día que debe recibir la alimentación niña o niño menor de dos años.

Sesión 7	“Si crecen ahora, serán más sanos y felices” – Alimentación Complementaria para niñas y niños de 6 a 12 meses, Alimentación de la niña o niño enfermo y Control del Crecimiento.
Objetivo	Crear un espacio en donde madres con niñas y niños menores de 2 años puedan compartir y apoyarse sobre cómo mejorar la alimentación complementaria de sus niños y niñas menores de dos años, que incluya la alimentación cuando están enfermos.
Sesión 8	“Niñas y niños chispudos y gorditos con comidas nutritivas y espesas” – Preparación de comidas completas para niñas y niños pequeños y la importancia del consumo de huevo.
Objetivo	Crear un espacio en donde madres con niñas y niños menores de 2 años aprendan la importancia y la preparación de comidas completas para sus niñas y niños de 6 a 24 meses y la importancia del consumo del huevo.
Sesión 9	“Mi nene está limpio, sin regaños y con amor” – Entorno saludable, limpio y cariñoso.
Objetivo	Propiciar un espacio para que las madres compartan la forma en que ellas piensan que pueden crear un espacio limpio, saludable y seguro para sus niños y niñas pequeñas. Así también aprender una forma cariñosa para alimentar, corregir y criar a sus hijas e hijos, que incluya juegos de estimulación oportuna.

F. MANTAS EDUCATIVAS

Las mantas educativas son material diseñado para ser utilizado en el momento oportuno en que la Facilitadora necesite estimular la participación y/o afianzar un mensaje. El uso de las mantas va acompañado de preguntas abiertas que estimulan la participación de las mujeres embarazadas y madres con niños y niñas menores de dos años.

G. MATERIAL EDUCATIVO DE APOYO

- Juego de 12 mantas educativas
 - Juego de 7 tarjetas del Plan de Emergencia
 - Juego de 15 tortillas, Espaciamiento de embarazos
 - 3 rompecabezas de los Círculos de la Buena Nutrición para Alimentación Complementaria
 - Juego de tarjetas de Mezclas de Comidas Completas
- Otros materiales**
- Pecho educativo
 - Guía de estimulación oportuna “Primeros mil días”

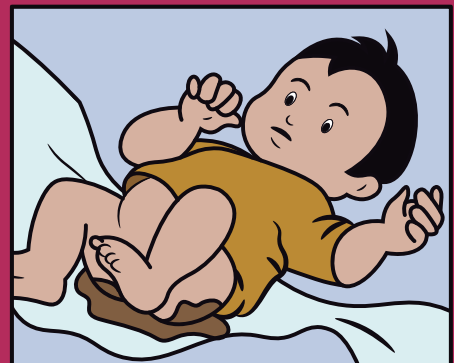
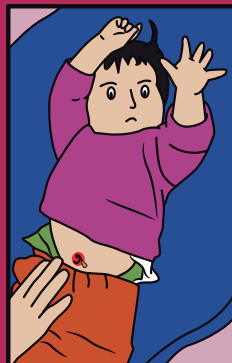
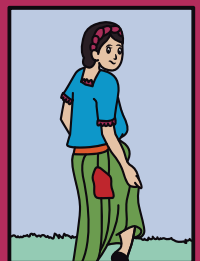
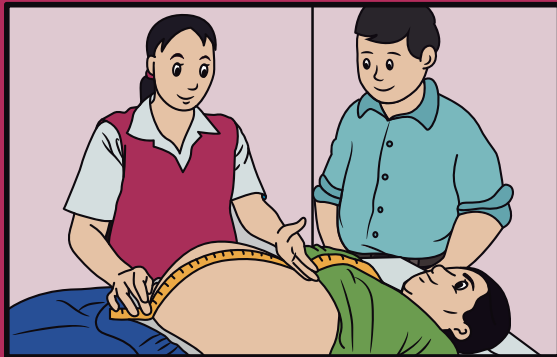
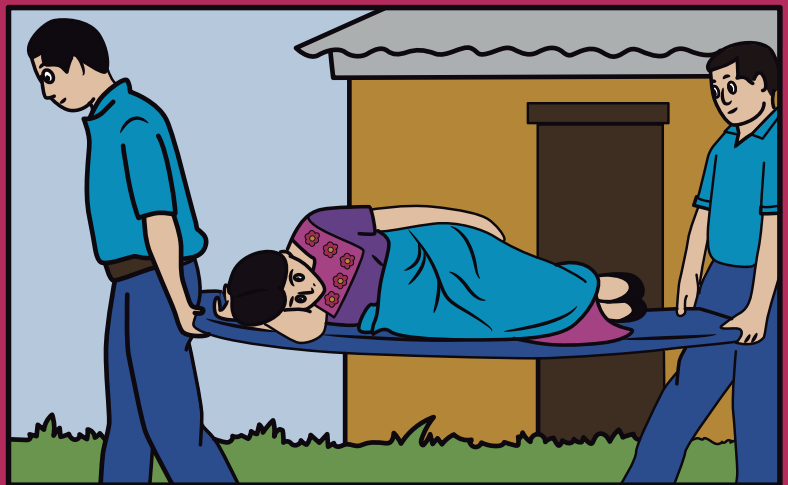
MÓDULO I.

MUJERES EMBARAZADAS Y MADRES CON NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 6 MESES







SESIÓN 1

“SI YO ME CUIDO Y COMO SALUDABLE, TAMBIÉN CUIDO DE MI BEBÉ QUE LLEVO DENTRO”



CUIDADOS Y ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO, SEÑALES DE PELIGRO Y PLAN DE EMERGENCIA

 Descripción de la sesión	<p>A esta sesión son invitadas las mujeres embarazadas de la comunidad y ellas conversan e intercambian experiencias sobre la importancia de la alimentación y los cuidados de las mujeres durante el embarazo.</p>
 Objetivos de aprendizaje	<p>Al finalizar esta sesión, las mujeres embarazadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describirán los principales cuidados de la mujer durante el embarazo (alimentación, control prenatal, ácido fólico y hierro). • Identificarán las señales de peligro durante el embarazo. • Identificarán las señales de peligro de un bebé enfermo. • Sabrán qué incluir en un Plan de Emergencia.
 Tiempo	<p>2 horas</p>
 Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Manta sobre la alimentación de la embarazada y control prenatal. • Manta sobre señales de peligro de la mujer embarazada y señales de peligro del recién nacido. • Juego de tarjetas con imágenes y preguntas para actividad del Plan de Emergencia.



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión	Antes de la reunión
<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres. • Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión. • Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión. • Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria. • Coloque las sillas o bancos en círculo. • Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar. 	



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR EL GRUPO

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.

1. Salude y de la bienvenida a las participantes.
2. Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3. Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4. Presente el tema del que conversarán ese día.
5. Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6. Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7. Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8. Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9. Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10. No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11. Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12. Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA – 15 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. MANTAS EDUCATIVAS – 40 MINUTOS

Sentada en su lugar, pida ayuda a la participante de al lado y extienda la manta para que todas en el círculo la vean y haga las preguntas que se encuentran abajo. Escuche a las participantes y al final complete los mensajes clave.

Manta - Alimentación de la mujer embarazada y control prenatal – 20 minutos

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué ven aquí? 2. ¿Qué comen ustedes ahora que están embarazadas? 3. ¿Comen más, o menos que antes y por qué? 4. ¿En qué momentos comen? 5. ¿Cuántas veces debe comer al día una mujer que está embarazada? 6. ¿Qué pueden comer de refacción? 	<p>Durante el embarazo y el período de lactancia, comer todos los días una o dos refacciones nutritivas, además de 3 tiempos de comida con alimentación variada que incluye alimentos que dan energía como tortilla, arroz, frijol, pan, fideos y aceite. También debe comer alimentos que dan protección como frutas, verduras y hierbas y alimentos como huevos, leche, queso, Incaparina, pollo, carnes y pescado.</p> <p>La mujer embarazada debe comer suficiente para que ella esté bien nutrida y su embarazo sea saludable.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Levante la mano quién de ustedes ha ido a control prenatal al servicio de salud? 2. ¿Qué le hicieron en el control prenatal? 3. ¿Por qué creen ustedes que es importante ir al control prenatal? 4. ¿Les entregaron algo antes de salir del servicio de salud? 5. ¿Cómo se toman ustedes sus vitaminas? 6. ¿Para qué sirven el hierro y el ácido fólico? 	<p>Permita que ellas hablen y usted sólo complemente si hace falta algo.</p> <p>La mujer embarazada asiste por lo menos a 4 citas de control prenatal.</p> <p>Los suplementos de vitaminas se toman:</p> <p>Hierro - 2 tabletas cada 8 días</p> <p>Ácido Fólico – 1 tableta cada 8 días</p> <p>Durante el embarazo y la lactancia, cada semana la mujer embarazada toma los suplementos de hierro y ácido fólico que le dan en el servicio de salud de forma gratuita.</p> <p>La mujer embarazada necesita tomar pastillas de hierro y ácido fólico para estar sana y fuerte y evitar que su bebé nazca con problemas.</p>

Manta/Tema – Señales de peligro de la mujer embarazada o recién nacido – 20 minutos

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué miran aquí? 2. ¿Conocen alguna señal de peligro en el embarazo? ¿Cuáles? 3. ¿Alguna de ustedes ha tenido una de estas señales? 4. ¿Qué debe hacer una embarazada que tenga una señal de estas? 	<p>Permita que ellas respondan y usted complemente.</p> <p>Las señales de peligro de la embarazada pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sangrado vaginal Hinchazón de la cara y las manos Dolor fuerte de cabeza Visión borrosa Dolor en el vientre y Fiebre

Si la mujer embarazada tiene alguno de estas señales, debe acudir inmediatamente a un servicio de salud porque ella y su embarazo pueden estar en peligro. Pueden utilizar el Plan de Emergencia para trasladarla.

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. Qué miran en esta otra imagen? 2. ¿Pueden mencionar cuales son las señales de peligro de un recién nacido cuando está enfermo? 3. ¿En qué momento hay que llevarlo a un servicio de salud? 	<p>Espere que ellas respondan y después mencione: En la o el recién nacido, las señales de peligro pueden ser las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> No puede mamar bien Está muy caliente, tiene fiebre Tiene el ombligo rojo, con mal olor y pus Está muy frío Le cuesta respirar Es muy chiquita/o, prematura/o o de bajo peso Está morado Tiene ataques (convulsiones) Está desmayado y con dificultad de despertarse Tiene vómitos y diarrea <p>Mencione que cuando las o los bebés se enferman, la mayoría de las veces se cuidan en casa, pero hay señales que indican que la enfermedad puede ser grave y deben llevarlo a un servicio de salud urgentemente.</p>

Recuerde que si el o la bebé tiene alguno de estos signos deben llevarla/o al servicio de salud porque puede empeorar y morir. Pueden utilizar el Plan de Emergencia para trasladarlo.



ACTIVIDAD 5. PLAN DE EMERGENCIA – JUEGO DE LAS TARJETAS – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Reparta las tarjetas de colores, pida que cada una mencione qué mira en la tarjeta y responda a la pregunta atrás de la tarjeta. Si la participante no puede leer, ayúdela a leer la pregunta.



Plan de Emergencia mujer embarazada o niño/a enferma

1. ¿A dónde van a ir? ¿Cuál es el servicio de salud más cercano?
2. ¿Cómo se van a ir? ¿Algún vecino con carro puede llevarlos?
3. ¿Cuánto dinero deben tener listo?
4. ¿En qué puede ayudar el comité de salud?
5. ¿Quién acompaña a la embarazada o niño enfermo?
6. ¿Quién cuida la casa y los hijos en lo que llevan a la mujer al servicio de salud?
7. ¿Qué cosas debe llevar la mujer embarazada en su traslado?

Cuando hay una emergencia con la embarazada o el recién nacido, el Plan de Emergencia es muy importante porque ya se sabe qué van a hacer y pueden salvar la vida de la mujer o del bebé.



ACTIVIDAD 6. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN

– 20 MINUTOS

Al final de la reunión mencione ¿Qué aprendimos hoy? Y espere a que respondan. Si los mensajes clave no son mencionados, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
¿Qué aprendimos hoy sobre los cuidados del embarazo?	<ol style="list-style-type: none">1. Coma todos los días una refacción nutritiva, además de los 3 tiempos de comida.2. Tome cada semana los suplementos de hierro y ácido fólico que le dan en el servicio.3. Pida ayuda con los trabajos pesados.4. Asista por lo menos a 4 citas de control prenatal.5. Recuerde las señales de peligro y asista a un servicio de salud si tiene alguna señal.
¿Qué aprendimos sobre las señales de peligro de la mujer embarazada?	Las señales de peligro pueden ser: Sangrado vaginal Hinchazón de la cara y las manos Dolor fuerte de cabeza Visión borrosa Dolor en el vientre y - Fiebre
¿Qué aprendimos sobre las señales de peligro en la o el recién nacido?	Las señales de peligro pueden ser: No puede mamar bien Está muy caliente, tiene fiebre Tiene el ombligo rojo, con mal olor y pus Está muy frío Le cuesta respirar Es muy chiquita/o, prematura/o o de bajo peso Está morado Tiene ataques (convulsiones) Está desmayado y con dificultad de despertarse Tiene vómitos y diarrea
¿Qué aprendimos sobre El Plan de Emergencia?	¿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 de salud? ¿Qué cosas debe llevar la mujer embarazada en su traslado?



ACTIVIDAD 7. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

Despedida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión. 2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido. 3. Informe que las espera en la siguiente reunión.
Fecha y lugar siguiente reunión	Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.



SECCIÓN INFORMATIVA

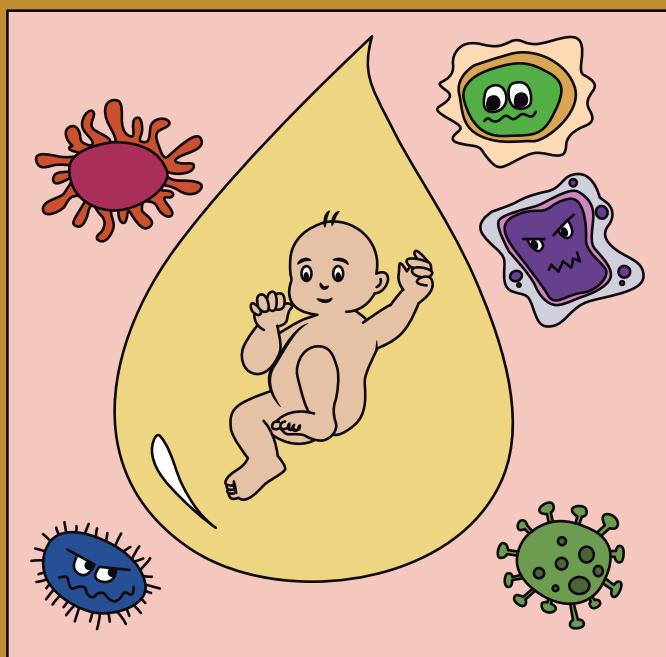
INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.

Tema	Información técnica adicional (Técnicas en CCSC)
Alimentación de la mujer embarazada	<p>La mujer debe comer más y mejor que antes de estar embarazada.</p> <p>Debe comer diariamente 2 refacciones nutritivas como complemento de su alimentación.</p> <p>La comida de la embarazada debe ser variada, frutas, vegetales, huevo, pollo, carne, tortillas, hojas verdes y otros.</p>
Cuidados de la embarazada	<p>La mujer embarazada no debe hacer trabajos pesados. Esos trabajos pesados los deben hacer otras personas en la familia, hombres, hijos e hijas y otras mujeres que no están embarazadas.</p>
Control Prenatal	<p>Por la salud de la madre y el bebé deben ir al menos 4 veces a control prenatal.</p> <p>Recordar la importancia de tomar hierro y ácido fólico cada semana.</p> <p>Durante el embarazo la mujer utiliza más vitaminas para su bebé, por lo que debe tomar los suplementos que le dan en el servicio de salud.</p> <p>Los suplementos de vitaminas se los deben entregar cuando va al servicio de salud al control prenatal y son gratuitos.</p> <p>Deberán tomar:</p> <p style="padding-left: 20px;">Hierro - 2 tabletas cada 8 días</p> <p style="padding-left: 20px;">Ácido Fólico – 1 tableta cada 8 días</p>





<p>Señales de peligro de mujer embarazada</p>	<p>Las señales de peligro pueden ser: Sangrado vaginal Hinchazón de la cara y las manos Dolor fuerte de cabeza Visión borrosa Dolor en el vientre y Fiebre</p> <p>Si la mujer tiene alguna de estas señales debe ir inmediatamente a un centro de salud o a un hospital.</p>
<p>Señales de peligro en la o el recién nacido</p>	<p>Las señales de peligro pueden ser: No puede mamar bien Está muy caliente, tiene fiebre Tiene el ombligo rojo, con mal olor y pus Está muy frío Le cuesta respirar Es muy chiquita/o, prematura/o o de bajo peso Está morado Tiene ataques (convulsiones) Está desmayado y con dificultad de despertarse Tiene vómitos y diarrea</p>
<p>Plan de Emergencia</p>	<p>¿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 de salud? ¿Qué cosas debe llevar la mujer embarazada en su traslado?</p>

SESIÓN 2

“CALOSTRO, PURO ORO,
EL MEJOR REGALO
PARA MI BEBÉ”



Lactancia materna inmediata, Calostro, Higiene, Uso de agua segura en el hogar y Saneamiento

 Descripción de la sesión	<p>Las mujeres embarazadas y madres con bebés menores de 6 meses invitadas a las Sesión 1, se invitan a la Sesión 2, para conversar sobre los beneficios de dar pecho inmediatamente después del parto y la importancia del calostro. En esta sesión se discute también sobre la importancia de la higiene en el hogar y el uso de agua segura para la salud de la familia.</p>
 Objetivos de aprendizaje	<p>Al finalizar esta sesión, las mujeres embarazadas y madres con bebés menores de 6 meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describirán los beneficios del calostro. • Identificarán las buenas prácticas de higiene en el hogar y las formas de tener agua segura para consumo.
 Tiempo	<p>2 horas</p>
 Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Mantas: <ul style="list-style-type: none"> - Calostro - Purificación del agua - Higiene del hogar • Tener palanganas, jabón y toallas para la práctica del lavado de manos



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión	Antes de la reunión
	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres. • Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión. • Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión. • Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria. • Coloque las sillas o bancos en círculo. • Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar.



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR EL GRUPO

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.

1. Salude y de la bienvenida a las participantes.
2. Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3. Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4. Presente el tema del que conversarán ese día.
5. Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6. Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7. Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8. Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9. Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10. No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11. Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12. Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA – 10 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. ¿QUÉ RECUERDAN Y QUÉ PUSIERON EN PRÁCTICA DE LA SESIÓN PASADA? – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Para esta actividad abran el formulario en la Tablet para llenar lo que las participantes recuerdan de la sesión pasada y lo que pusieron en práctica.

Preguntas

- ¿Qué recuerdan sobre los cuidados de la mujer embarazada?

Mensajes Clave

Cuidados de la mujer embarazada:

- Coma todos los días dos refacciones nutritivas, además de los 3 tiempos de comida.
- Tome cada semana los suplementos de hierro y ácido fólico que le dan en el servicio.

	<p>Pida ayuda con los trabajos pesados. Asista a 4 controles prenatales. Recuerde las señales de peligro y asista a un servicio de salud si tiene alguna señal.</p>
¿Qué recuerdan sobre las señales de peligro de la mujer embarazada?	<p>Las señales de peligro pueden ser: Sangrado vaginal Hinchazón de la cara y las manos Dolor fuerte de cabeza Visión borrosa Dolor en el vientre y Fiebre</p>
¿Qué recuerdan sobre las señales de peligro en la o el recién nacido?	<p>Las señales de peligro pueden ser: No puede mamar bien Está muy caliente, tiene fiebre Tiene el ombligo rojo, con mal olor y pus Está muy frío Le cuesta respirar Es muy chiquita/o, prematura/o o de bajo peso Está morado Tiene ataques (convulsiones) Está desmayado y con dificultad de despertarse Tiene vómitos y diarrea</p>
¿Qué recuerdan sobre El Plan de Emergencia?	<p>¿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 de salud? ¿Qué cosas debe llevar la mujer embarazada en su traslado?</p>



ACTIVIDAD 5. MANTAS EDUCATIVAS – 50 MINUTOS

Sentada en su lugar, pida ayuda a la participante de al lado y extienda la manta para que todas en el círculo la vean y haga las preguntas de abajo.

Manta –Calostro, primera leche –“Puro Oro, el mejor regalo para mi bebé” - 20 minutos

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> ¿Qué miran en la manta? ¿Quiénes de ustedes han tenido la experiencia de dar pecho a su bebé? 	<p>Permita que las participantes respondan a las preguntas y al final lea los mensajes clave: El calostro es la primera leche que produce la mamá después del parto.</p>

3. ¿Cuándo empezaron a darle pecho?
4. ¿Recuerdan cómo era la primera leche que les salió?
5. Existen algunas creencias sobre el calostro, ¿ustedes han escuchado alguna?

Los recién nacidos necesitan mamar desde que nacen para empezar a tomar calostro. No necesitan nada más que el calostro. El calostro se produce durante los primeros 3 o 4 días, es muy nutritivo y suficiente para el recién nacido. Contiene muchas defensas para que no se enferme. El calostro se produce en pocas cantidades porque el estomaguito del bebé es pequeño y por esa razón deben tomar pecho seguido.

El calostro es el mejor y único alimento que el recién nacido debe tomar para alimentarlo y protegerlo de enfermedad y muerte.

Manta –Hogar sucio/Hogar limpio – 20 minutos

Preguntas	Mensajes Clave
<p>Ahora hablaremos sobre la higiene en el hogar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué observan en el primer hogar? 2. ¿Qué cambiarían para que esté más limpio? 3. ¿Qué observan en el segundo hogar? 4. ¿Por qué creen que es importante mantener limpio el hogar? 5. ¿Quiénes participan en la limpieza del hogar? 	<p>Permita que las participantes respondan a las preguntas y después mencione:</p> <p>Hogar limpio, con piso y paredes limpias. Todos se lavan las manos con jabón y agua limpia en momentos clave. Mantiene tapada el agua para consumo, la comida y los trastos. Desecha heces del bebé en la letrina. Usamos y mantenemos limpia la letrina.</p> <p>Toda la familia debe participar en la limpieza del hogar.</p>

Manta –Métodos de purificación del agua – 20 minutos

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué ven en esta manta? 2. ¿Quiénes purifican el agua para consumir en la familia? 3. ¿Para qué purifican el agua? 4. Pida que levanten la mano las personas que usan cloro. Luego las personas que hierven el agua. 5. Las que usan cloro, ¿Cómo lo usan? 6. Las que hierven el agua ¿Cómo lo hacen? 7. ¿Quiénes tienen filtro en su hogar? ¿Cómo lo limpian? 	<p>Escuche lo que responden las participantes y al final mencione que: El agua que consume la familia debe ser purificada para que no se enfermen.</p> <p>Para usar cloro, utilice 1 gota/litro de agua y 4 gotas/galón de agua. Para hervir el agua, deje 3 minutos hirviendo y apague el fuego. El agua también puede purificarse con un filtro y deberá cambiar la candela cada año.</p> <p>Después de purificar el agua, deberá mantenerla tapada para que no se ensucie ni se contamine.</p>



ACTIVIDAD 6. “LAVANDO TODOS BIEN LAS MANOS, LA FAMILIA ESTÁ PROTEGIDA DE ENFERMEDADES” – 20 MINUTOS

Mencione que ahora hablarán sobre la importancia de lavar las manos. Haga las preguntas y escuche lo que las participantes tienen que decir.

Preguntas	Mensajes clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué es importante lavar las manos? 2. ¿Cómo debe ser el lavado de manos? 3. ¿En qué momentos se deben lavar las manos? 4. Cada una de las participantes practica el lavado de manos en la pila usando jabón, palangana y toalla, incluyendo los niños y niñas que hayan llegado. 	<p>Se lava las manos con jabón y agua limpia en 5 momentos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> Después de usar la letrina/inodoro. Después de cambiar el pañal al bebé. Antes de preparar la comida. Antes de comer. Antes de darle de comer al bebé.



ACTIVIDAD 7. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN – 20 MINUTOS

Al final de la sesión, pregunte “¿Qué aprendimos hoy? Y espere a que respondan. Si los mensajes clave no son mencionados todos, haga preguntas abiertas para que ellas mismas los vayan diciendo y si al final no están todos, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
<p>¿Qué aprendimos hoy sobre el calostro?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El calostro es la primera leche que produce la mamá después del parto. 2. Los recién nacidos necesitan mamar desde que nacen para empezar a tomar calostro. No necesitan nada más que el calostro. 3. El calostro se produce durante los primeros 3 o 4 días, es muy nutritivo y suficiente para el recién nacido. 4. Contiene muchas defensas para que no se enferme y sirve de purgante para limpiar su estómago. 5. El calostro se produce en pocas cantidades porque el estomaguito del bebé es pequeño y por esa razón deben tomar pecho seguido. 6. El calostro es el mejor y único alimento que el recién nacido debe tomar para alimentarlo y protegerlo de enfermedad y muerte.

<p>¿Qué aprendimos sobre la higiene en el hogar?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suelo o piso barrido, sin heces de animales. 2. No hay animales adentro, no hay moscas. 3. Trastos y utensilios colgados o tapados. 4. El agua está tapada. 5. El humo de la estufa fuera de la casa. 6. Recuérdeles que el hogar limpio incluye el uso y limpieza de la letrina. 7. Las heces del bebé también van a la letrina. <p>Toda la familia debe participar en la limpieza del hogar.</p>
<p>¿Qué aprendimos sobre métodos de purificación del agua?</p>	<p>Para purificar el agua se pueden usar los siguientes métodos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para usar cloro, utilice 1 gota/litro de agua y 4 gotas/galón de agua. 2. Para hervir el agua, deje 3 minutos hirviendo y apague el fuego. 3. El agua también puede purificarse con un filtro y deberá cambiar la candela cada año. <p>Después de purificar el agua, deberá mantenerla tapada para que no se ensucie ni se contamine.</p>
<p>¿Qué aprendimos sobre el lavado de manos?</p>	<p>Se lava las manos con jabón y agua limpia en 5 momentos clave:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Después de usar la letrina/inodoro 2. Después de cambiar el pañal al bebé 3. Antes de preparar la comida 4. Antes de comer 5. Antes de darle de comer al bebé



ACTIVIDAD 8. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

<p>Despedida</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión. 2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido. 3. Informe que las espera en la siguiente reunión.
<p>Fecha y lugar siguiente reunión</p>	<p>Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.</p>



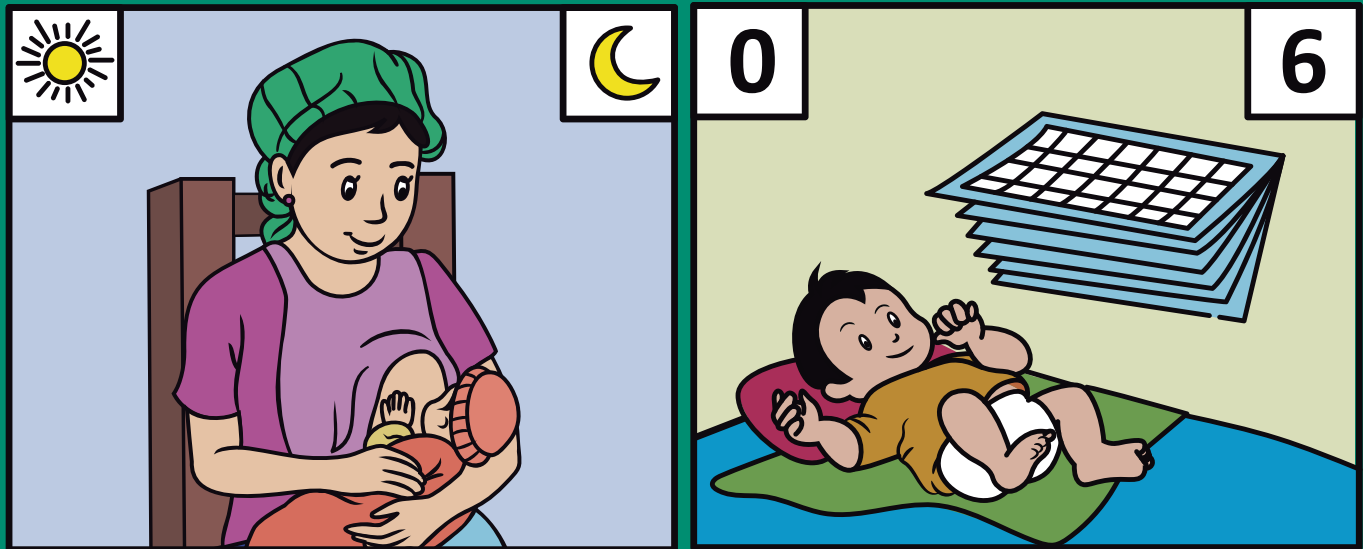
SECCIÓN INFORMATIVA

INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.






Tema	Información técnica adicional (Técnicas en CCSC)
El calostro	<ol style="list-style-type: none">1. El calostro es la primera leche que produce la mamá después del parto.2. El calostro se produce durante los primeros 3 ó 4 días, es muy nutritivo y suficiente para los recién nacidos.3. Contiene muchas defensas para que no se enfermen.4. El calostro se produce en pocas cantidades porque el estomaguito del bebé es pequeño y por esa razón deben tomar pecho seguido.
Higiene en el hogar	<ol style="list-style-type: none">1. Suelo o piso barrido, sin heces de animales.2. No hay animales adentro, no hay moscas.3. Trastos y utensilios colgados o tapados.4. El agua está tapada.5. El humo de la estufa fuera de la casa6. Recuérdeles que el hogar limpio incluye el uso y limpieza de la letrina.7. Las heces del bebé también van a la letrina.
Métodos de purificación del agua	<ol style="list-style-type: none">1. Para usar cloro, utilice 1 gota/litro de agua y 4 gotas/galón de agua.2. Para hervir el agua, deje 3 minutos hirviendo y apague el fuego.3. El agua también puede purificarse con un filtro y deberá cambiar la candela cada año.
Lavado de manos	<p>Se lava las manos con jabón y agua limpia en 5 momentos clave:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Después de usar la letrina/inodoro.2. Después de cambiar el pañal al bebé.3. Antes de preparar la comida.4. Antes de comer.5. Antes de darle de comer al bebé.

SESIÓN 3

“UN BUEN COMIENZO, EL MEJOR REGALO PARA MI BEBÉ”



LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA, MELA (MÉTODO DE LA LACTANCIA Y LA AMENORREA), PREVENCIÓN DE POSIBLES PROBLEMAS EN LA LACTANCIA Y PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA.

 Objetivo	<p>Crear un espacio para que las mujeres embarazadas y madres con niñas y niños menores de 6 meses conozcan sobre la lactancia materna exclusiva, cómo prevenir problemas por mala posición y agarre y producción de leche materna.</p>
 Descripción de la sesión	<p>En esta sesión las participantes conocen qué es dar Lactancia Materna Exclusiva, cómo usar el Método de la Lactancia y la Amenorrea y comparten su experiencia con la lactancia. Se muestran las diferentes posiciones para amamantar y se habla sobre la importancia de la succión al pecho para una buena producción de leche. Conocen las partes del pecho por adentro, por afuera y la función de cada uno en la producción de leche.</p>
 Objetivos de aprendizaje	<p>Al finalizar esta sesión, las madres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarán lo que significa lactancia materna exclusiva. • Identificarán los 3 requisitos para usar el Método de la Lactancia y la Amenorrea, (MELA) para espaciar los embarazos. • Practicarán la posición y agarre que facilitan la lactancia. • Conocerán las partes del pecho por afuera y por adentro y la función de cada parte en la producción de leche.
 Tiempo	<p>2 horas</p>
 Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Manta de Lactancia materna exclusiva • Manta del Método de la Lactancia y la Amenorrea • Pecho educativo



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión	Antes de la reunión
<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres. • Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión. 	

- Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión.
- Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria.
- Coloque las sillas o bancos en círculo.
- Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar.



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR EL GRUPO

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.

1. Salude y de la bienvenida a las participantes.
2. Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3. Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4. Presente el tema del que conversarán ese día.
5. Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6. Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7. Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8. Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9. Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10. No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11. Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12. Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA – 15 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. ¿QUÉ RECUERDAN Y QUÉ PUSIERON EN PRÁCTICA DE LA SESIÓN PASADA? – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Para esta actividad abran el formulario en la Tablet para llenar lo que las participantes recuerdan de la sesión pasada y lo que pusieron en práctica.

Preguntas	Mensajes Clave
¿Qué recuerdan sobre el calostro?	<ol style="list-style-type: none">1. El calostro es la primera leche que produce la mamá después del parto.2. Los recién nacidos necesitan mamar desde que nacen para empezar a tomar calostro. No necesitan nada más que el calostro.3. El calostro se produce durante los primeros 3 o 4 días, es muy nutritivo y suficiente para el recién nacido.4. Contiene muchas defensas para que no se enferme y sirve de purgante para limpiar su estómago.5. El calostro se produce en pocas cantidades porque el estomaguito del bebé es pequeño y por esa razón debe tomar pecho seguido.6. El calostro es el mejor y único alimento que el recién nacido debe tomar para alimentarlo y protegerlo de enfermedad y muerte.
¿Qué recuerdan sobre la higiene en el hogar?	<ol style="list-style-type: none">1. Suelo o piso barrido, sin heces de animales.2. No hay animales adentro, no hay moscas.3. Trastos y utensilios colgados o tapados.4. El agua está tapada.5. El humo de la estufa fuera de la casa.6. Recuérdeles que el hogar limpio incluye el uso y limpieza de la letrina.7. Las heces del bebé también van a la letrina.
¿Qué recuerdan sobre los métodos de purificación del agua?	<ol style="list-style-type: none">1. Para usar cloro, utilice 1 gota/litro de agua y 4 gotas/galón de agua.2. Para hervir el agua, deje 3 minutos hirviendo y apague el fuego.3. El agua también puede purificarse con un filtro y deberá cambiar la candela cada año.
¿Qué recuerdan sobre el lavado de manos?	<p>Se lava las manos con jabón y agua limpia en 5 momentos clave:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Después de usar la letrina/inodoro.2. Después de cambiar el pañal al bebé.3. Antes de preparar la comida.4. Antes de comer.5. Antes de darle de comer al bebé.



ACTIVIDAD 5. USO MANTAS EDUCATIVAS – 50 MINUTOS

Sentada en su lugar, pida ayuda a la participante de al lado y extienda la manta para que todas en el círculo la vean y haga las preguntas en el recuadro.

Manta – Lactancia Materna Exclusiva – 20 minutos	
Preguntas	Mensajes Clave
<p>Muestre la manta de lactancia materna exclusiva y haga las preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué miran en esta manta? 2. ¿Quiénes dan pecho a sus bebés? 3. ¿Le dan también agüitas? ¿Por qué? 4. ¿Qué otra cosa le dan de comer o tomar a sus bebés menores de 6 meses? 5. ¿Qué puede pasar si un bebé toma una pacha que está sucia o que el agua que se use no sea limpia? 6. ¿Qué beneficios han encontrado ustedes de dar el pecho a sus bebés? 	<p>Dar sólo pecho desde que el niño o niña nace hasta que cumple 6 meses.</p> <p>La leche materna tiene todo lo que un bebé necesita, nutrientes y agua.</p> <p>Si la mamá da biberón, el bebé se puede enfermar y baja la producción de leche materna.</p> <p>El estómago del bebé no está listo para recibir otra cosa que leche materna hasta que tiene 6 meses.</p> <p>Un bebé que toma solo pecho durante 6 meses se enferma menos, crece muy bien y la familia no gasta en otro alimento ni medicamentos.</p> <p>El bebé no necesita más que la leche de su mamá durante los primeros 6 meses.</p>

Manta del Método de la Lactancia y la Amenorrea, MELA – 20 minutos	
Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué piensan ustedes sobre dar pecho y un nuevo embarazo? 2. ¿Dar pecho protege a la madre de un nuevo embarazo? 3. ¿Alguna ha espaciado sus embarazos dando pecho? <p>Muestre la manta de MELA</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ¿Qué miran en la manta? 5. ¿Alguna conoce el MELA? 6. ¿Cómo funciona? 7. ¿Qué protección tiene? 	<p>Luego que las madres responden a las preguntas, usted puede concluir:</p> <p>El MELA es un método muy efectivo si la madre cumple con tres requisitos indispensables:</p> <ul style="list-style-type: none"> Que la madre esté en amenorrea (que no haya venido su menstruación) Que la madre esté dando lactancia materna exclusiva, solamente pecho Que el bebé tenga menos de 6 meses <p>El MELA es un método muy efectivo, más que otros métodos de planificación familiar, si la madre cumple con los tres requisitos. Si no los cumple, no puede usar el MELA y ella y su pareja deberán buscar otro método para espaciar los embarazos.</p>



ACTIVIDAD 6. USO DEL PECHO EDUCATIVO ” – 20 MINUTOS

Para hablar sobre los siguientes temas, utilice el Pecho Educativo, enséñelo a las madres e inicie haciendo las siguientes preguntas para generar la discusión:

Pecho educativo – Producción de leche materna – 20 minutos	
Preguntas	Mensaje clave
<p>Mostrar el pechito por afuera y preguntar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué ven acá? 2. ¿Sabes cómo se llaman las partes del pecho? Señalar pezón, areola y glándulas de Montgomery <p>Luego quita la parte de encima del pechito y pregunta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ¿Qué piensan que es esto? 4. ¿Qué forma tiene? 5. ¿Para qué creen que sirve? 6. ¿Cómo se produce la leche materna? 7. ¿Alguna sabe cómo se llaman las hormonas que tienen que ver con la producción de leche? 	<p>Esperar que las mujeres respondan lo que piensan del pechito y al final completar la información.</p> <p>El pecho por afuera tiene tres partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> El pezón que tiene cerca de 14 hoyitos por donde sale la leche. La areola, parte café alrededor del pezón. Glándulas de Montgomery que producen una grasa que humecta y limpia el pezón. <p>El pecho por adentro tiene varias partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Senos lactíferos, en donde se guarda un poco de leche antes de llegar al pezón Conductos lactíferos, son los tubitos por donde pasa la leche. Alveolos, son los encargados de transformar la sangre de mamá en leche materna. <p>Cuando los bebés succionan, permiten que el cerebro de la mamá produzca dos hormonas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prolactina es la que permite a los alveolos producir la leche materna. Oxitocina es la que ayuda a los alveolos a expulsar la leche hacia los tubos lactíferos.
<p>¿Cómo se coloca al bebé al pecho para evitar posibles problemas y asegurar que el bebé toma suficiente leche?</p>	<p>Entre las participantes, encontrar a una mamá con un bebé menor de 6 meses y pedirle que haga lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Abrazar a su bebé desde las nalgas y llevarlo hacia el pecho de la mamá. Colocar al bebé panza con panza, bebé frente a su pecho. Al poner al bebé a mamar, deberá abrir muy bien su boca para agarrar parte de la areola. Esta parte también se puede demostrar con el Pecho Educativo y los dedos de la Facilitadora. Indique que la posición y agarre es importante para prevenir que se lastimen los pezones y para ayudar a la producción de leche.
MIENTRAS MÁS SUCCIONA EL BEBÉ, MÁS LECHE PRODUCE LA MAMÁ	



ACTIVIDAD 7. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN – 20 MINUTOS

Al final de la reunión mencione ¿Qué aprendimos hoy? Y espere a que respondan. Si los mensajes clave no son mencionados, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
¿Qué aprendimos hoy sobre lactancia materna exclusiva?	<ol style="list-style-type: none">1. Dar sólo pecho desde que el niño o niña nace hasta que cumple 6 meses.2. La leche materna tiene todo lo que un bebé necesita, nutrientes y agua.3. Si la mamá da biberón, el bebé se puede enfermar y baja la producción de leche materna.4. El estómago del bebé no está listo para recibir otra cosa que leche materna hasta que tiene 6 meses.5. Un bebé que toma solo pecho durante 6 meses se enferma menos, crece muy bien y la familia no gasta en otro alimento ni medicamentos.6. El bebé no necesita más que la leche de su mamá durante los primeros 6 meses.
Método de la lactancia y la amenorrea MELA	<p>La lactancia materna exclusiva si ayuda al espaciamiento de embarazos, especialmente los primeros 6 meses. El Método de la Lactancia y la Amenorrea, MELA funciona así:</p> <p>Bebé menor de 6 meses Lactancia materna exclusiva, sólo pecho Amenorrea (ausencia de menstruación)</p> <p>Si la madre cumple con los tres requisitos SI PUEDE USAR MELA Y FUNCIONA 99% DE SEGURIDAD CONTRA OTRO EMBARAZO.</p> <p>Hay algunas madres que no ven su menstruación después del año de su bebé, sin embargo, ellas no pueden confiar en el MELA porque para el uso de este método es necesario cumplir con los tres requisitos.</p>
¿Qué aprendimos hoy sobre posición y agarre del bebé en el pecho?	<ol style="list-style-type: none">1. Abrazar al bebé desde las nalgas y llevarlo hacia el pecho de la mamá.2. Colocar al bebé panza con panza, bebé frente a su pecho.3. Al poner al bebé a mamar, deberá abrir muy bien su boca para agarrar parte de la areola. Esta parte también se puede demostrar con el Pecho Educativo y los dedos de la Facilitadora.4. La posición y agarre son importantes para prevenir que se lastimen los pezones y para ayudar a la producción de leche.
1. ¿Qué aprendimos hoy sobre producción de leche materna?	<p>El pecho por afuera tiene tres partes:</p> <p>El pezón, tienes cerca de 14 hoyitos por donde sale la leche La areola es la parte café alrededor del pezón Glándulas de Montgomery producen una grasa que humecta y limpia el pezón</p>

<ol style="list-style-type: none"> 2. ¿Cuáles son las partes del pecho de afuera y para qué sirven? 3. ¿Cuáles son las partes del pecho por adentro y para qué sirven? 4. ¿Si la mamá no da lactancia materna exclusiva a su bebé y da pacha, qué pasa con la producción de leche? ¿Por qué? 	<p>El pecho por adentro tiene varias partes:</p> <p>Senos lactíferos, en donde se guarda un poco de leche antes de llegar al pezón</p> <p>Conductos lactíferos, son los tubitos por donde pasa la leche</p> <p>Alveolos, son los encargados de transformar la sangre de mamá en leche materna</p> <p>Cuando los bebés succionan, permiten que el cerebro de la mamá produzca dos hormonas:</p> <p>Prolactina es la que permite a los alveolos producir la leche materna</p> <p>Oxitocina es la que ayuda a los alveolos a expulsar la leche hacia los tubos lactíferos</p>
---	---

MIENTRAS MÁS SUCCIONA EL BEBÉ, MÁS LECHE PRODUCE LA MAMÁ



ACTIVIDAD 8. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

Despedida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión. 2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido. 3. Informe que las espera en la siguiente reunión.
Fecha y lugar siguiente reunión	Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.



SECCIÓN INFORMATIVA

INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.

Tema	Información técnica adicional
Lactancia materna exclusiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lactancia materna exclusiva es dar solamente el pecho a los bebés, sin ninguna otra agüita ni comida. 2. Dar otra cosa además de leche materna no es lactancia materna exclusiva. 3. La leche materna quita el hambre y la sed de los bebés, por lo que no necesitan más que leche materna durante los 6 primeros meses. 4. Si la madre da pacha al bebé puede enfermarse por lo que tiene adentro o porque el mamón está contaminado. 5. La producción de leche materna disminuye cuando la madre da pacha a su bebé porque ya no succiona y estimula el pecho. 6. Cuando un bebé toma sólo pecho crece muy bien, se enferma menos y la familia no tiene que gastar en leche de bote ni medicinas. 7. El bebé está más apegado a la mamá cuando toma pecho. 8. Debemos promover que las madres den solamente pecho a sus bebés menores de 6 meses y dar alimentación complementaria más pecho hasta los 2 años o más para mejorar la salud de los niños y niñas.

<p>Método de la lactancia y la amenorrea MELA</p>	<p>La lactancia materna exclusiva si ayuda al espaciamiento de embarazos, especialmente los primeros 6 meses.</p> <p>El Método de la Lactancia y la Amenorrea, MELA funciona así:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bebé menor de 6 meses Lactancia materna exclusiva, sólo pecho Amenorrea (ausencia de menstruación) <p>Si la madre cumple con los tres requisitos SI PUEDE USAR MELA Y FUNCIONA 99% DE SEGURIDAD CONTRA OTRO EMBARAZO.</p> <p>Hay algunas madres que no ven su menstruación después del año de su bebé, sin embargo, ellas no pueden confiar en el MELA porque para el uso de este método es necesario cumplir con los tres requisitos.</p>
<p>Posición y agarre correctos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posición: bebé panza con panza con mamá 2. Agarre: tomando el pezón y parte de la areola, boca lo más abierta posible. 3. Indique que la posición y agarre es importante para prevenir que se lastimen los pezones y para ayudar a la producción de leche. 4. El bebé debe mamar suficiente tiempo de un pecho antes de pasarlo al otro para que pueda tomar de la leche rala que se produce al principio de cada mamada y les quita la sed y aprovechar la leche de final que es la leche más espesa y con más grasa que les permite crecer bien.
<p>Producción de leche materna</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explique que mientras más mame el bebé, de noche y de día, más leche tendrá la mamá. 2. Los pechos son como dos fábricas de leche que cuando se estimulan producen más leche. <p>Cuando los bebés succionan, permiten que el cerebro de la mamá produzca dos hormonas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prolactina es la que permite a los alveolos transformar la sangre de la mamá y producir la leche materna. 4. Oxitocina es la que ayuda a los alveolos a expulsar la leche hacia los tubos lactíferos. 5. Para tener una buena producción de leche materna es necesario tres prácticas: <ul style="list-style-type: none"> Dar solo pecho al bebé, lactancia materna exclusiva Dar pecho cada vez que el bebé lo pida Dar cada lado por lo menos 20 a 30 minutos para que el bebé tome leche de inicio y leche de final.

SESIÓN 4

“BEBÉ ESTIMULADO, BEBÉ QUE APRENDE MÁS RÁPIDO”



CUERPO	MANOS	LENGUAJE	INTELIGENCIA	EMOCIONAL	SOCIAL	
						Embarazo
Masajea y baila.	Acaricia y dile cuánto te amas.	Cántale y cuéntale qué sientes.	Cuéntale qué haces.	Dile que lo amas.	Cuida por su bienestar.	
						0 a 3 meses
Masajea de arriba hacia abajo.	Hala suavemente sus manitas y ayúdale a sostener su cuello.	Cántale o háblale todo el tiempo.	Mueve objetos de colores para que el bebé los siga.	Acércate y hazle sonreír.	Allorar, aferrarse pronto, abraza y mece en brazos.	






CUERPO	MANOS	LENGUAJE	INTELIGENCIA	EMOCIONAL	SOCIAL	
						3 a 6 meses
Haz ejercicios de brazos y piernas al cambiar pañal.	Házlo aplaudir.	Di A-E-I-O-U y repite los sonidos, haz plática con tu bebé.	Juega esconde.	Dale amor con tus caricias. Abrazca y expresa tu cariño.	Deja que otros personas le hablen.	
						6 a 9 meses
Haz que se siente con apoyo.	Dale objetos para tocar, jugar, explorar y hacer ruido.	Imita sonidos de bebé. Balbucea mamá-papá-dada-nene.	Señala animales o cosas y dí sus nombres.	Carga a tu bebé hacia el frente y enséñale todo lo que haces. Acaricia su cuerpo.	Canta canciones y háblale todo el tiempo.	

CUERPO	MANOS	LENGUAJE	INTELIGENCIA	EMOCIONAL	SOCIAL	
						9 a 12 meses
Ponlo a gatear, arrastrarse y pararse con ayuda.	Da migas de pan o tortilla para que los agarre con sus dedos.	Cuenta cuentos y plática lo que haces en casa.	Enseña a usar taza, peine, cepillo, teléfono, cuchara.	Enseña a saludar, para relacionarse con otros.	Pon música, canten y bailen juntos.	

CUERPO	MANOS	LENGUAJE	INTELIGENCIA	EMOCIONAL	SOCIAL	
						12 a 18 meses
Ayuda a caminar y déjale que camine solo.	Deja que coma con las manos y juegue con cuchara.	Repita palabras, nombres de personas, animales y cosas.	Enseña a armar torres con cubos, cajas o trostes.	Juega frente al espejo señalando partes del cuerpo para que se conozca.	Jueguen siempre que puedan.	

CUERPO	MANOS	LENGUAJE	INTELIGENCIA	EMOCIONAL	SOCIAL	
						18 a 24 meses
Ayuda a subir gradas, trepar y bajar gateando.	Dale masa para que juegue con sus manos.	Enseñale canciones sencillas y pláticale todo el tiempo.	Jueguen a la pelota; enséñale cómo patear, atrapar o tirar la pelota.	Abrazca y dile que lo/a amas, que es inteligente. Dile siempre "¡tú puedes!"	Pinten, canten y jueguen juntos.	

ESTIMULACIÓN OPORTUNA DURANTE LOS PRIMEROS MIL DÍAS DESDE EL EMBARAZO Y LOS PRIMEROS 24 MESES.

 Objetivo	<p>Que las mujeres embarazadas y madres con bebés menores de 6 meses que llegan a los círculos de apoyo, aprendan a usar la Guía de Estimulación Oportuna “Primeros Mil Días” y sean capaces de hacer los ejercicios en cada etapa de los primeros mil días.</p>
 Descripción de la sesión	<p>En esta sesión, las Facilitadoras Comunitarias utilizan la Guía de Estimulación Oportuna*, que permite que las madres conozcan formas de estimular a sus hijos e hijas a través del cuerpo, manos, lenguaje, inteligencia, emociones y espiritual desde el embarazo hasta que el niño o niña tenga 2 años.</p>
 Objetivos de aprendizaje	<p>Que las madres aprendan a estimular al bebé con el cuerpo, manos, lenguaje, inteligencia, emociones y el área espiritual durante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Embarazo • 0 a 3 meses • 3 a 6 meses • 6 a 9 meses • 9 a 12 meses • 12 a 18 meses • 18 a 24 meses
 Tiempo	<p>2 horas</p>
 Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de Estimulación Oportuna “Primeros Mil Días” • Pecho educativo para repaso



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión	Antes de la reunión
<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres. • Revise la guía en la sección de INFORMACIÓN ADICIONAL que le dará información sobre la sesión que facilitará en la siguiente reunión. • Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión. • Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión. • Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria. • Coloque las sillas o bancos en círculo. • Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar. 	

*Guía de Estimulación Oportuna "Primeros Mil Días", UNICEF



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR LA REUNIÓN

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.

1. Salude y de la bienvenida a las participantes.
2. Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3. Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4. Presente el tema del que conversarán ese día.
5. Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6. Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7. Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8. Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9. Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10. No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11. Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12. Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA – 10 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. ¿QUÉ RECUERDAN Y QUÉ PUSIERON EN PRÁCTICA DE LA SESIÓN PASADA? – 10 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Para esta actividad abran el formulario en la Tablet para llenar lo que las participantes recuerdan de la sesión pasada y lo que pusieron en práctica.

Preguntas	Mensajes Clave
<p>¿Qué recuerdan sobre lactancia materna exclusiva?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dar sólo pecho desde que el niño o niña nace hasta que cumple 6 meses. 2. La leche materna tiene todo lo que un bebé necesita, nutrientes y agua. 3. Si la mamá da biberón, el bebé se puede enfermar y baja la producción de leche materna. 4. El estómago del bebé no está listo para recibir otra cosa que leche materna hasta que tiene 6 meses. 5. Un bebé que toma solo pecho durante 6 meses se enferma menos, crece muy bien y la familia no gasta en otro alimento ni medicamentos. 6. El bebé no necesita más que la leche de su mamá durante los primeros 6 meses.
<p>¿Cómo es la posición y agarre del bebé en el pecho?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abrazar al bebé desde las nalgas y llevarlo hacia el pecho de la mamá. 2. Colocar al bebé panza con panza, bebé frente a su pecho. 4. Al poner al bebé a mamar, deberá abrir muy bien su boca para agarrar parte de la areola. Esta parte también se puede demostrar con el Pecho Educativo y los dedos de la Facilitadora. 5. La posición y agarre son importantes para prevenir que se lastimen los pezones y para ayudar a la producción de leche.
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo es la producción de leche materna? 2. ¿Cuáles son las partes del pecho de afuera y para qué sirven? 3. ¿Cuáles son las partes del pecho por adentro y para qué sirven? 4. ¿Si la mamá no da lactancia materna exclusiva a su bebé y da pacha, qué pasa con la producción de leche? ¿Por qué? 	<p>El pecho por afuera tiene tres partes: El pezón, tienes cerca de 14 hoyitos por donde sale la leche La areola. Glándulas de Montgomery producen una grasa que humecta y limpia el pezón.</p> <p>El pecho por adentro tiene varias partes: Senos lactíferos, en donde se guarda un poco de leche antes de llegar al pezón. Conductos lactíferos, son los tubitos por donde pasa la leche. Alveolos, son los encargados de transformar la sangre de mamá en leche materna.</p> <p>Cuando los bebés succionan, permiten que el cerebro de la mamá produzca dos hormonas: Prolactina es la que permite a los alveolos producir la leche materna. Oxitocina es la que ayuda a los alveolos a expulsar la leche hacia los tubos lactíferos.</p> <p>MIENTRAS MÁS SUCCIONA EL BEBÉ, MÁS LECHE PRODUCE LA MAMÁ</p>



ACTIVIDAD 5. APRENDAMOS QUÉ ES ESTIMULACIÓN OPORTUNA Y CRIANZA CON AMOR – 20 MINUTOS

Informe a las madres que en esta sesión hablarán sobre cómo pueden estimular a sus niños y niñas desde que están en el vientre hasta que tienen 2 años.

Sentadas en su lugar, haga las siguientes preguntas y espere que las madres respondan. Al final usted puede leer los mensajes clave, si ellas no los han mencionado.

Aprendamos qué es Estimulación Oportuna y Crianza con Amor	
Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> ¿Qué creen ustedes que es estimulación oportuna? ¿Qué quiere decir crianza con amor? ¿De qué forma se puede mostrar cariño a un bebé? ¿Ustedes creen que es importante jugar con los y las bebés? ¿Por qué? ¿Quiénes del grupo juegan con sus bebés? ¿Cómo juegan con ellos? ¿Alguien más en la familia juega con el bebé? ¿Piensan que es importante hablarles a los bebés? ¿Cantarles? ¿Contarles cuentos? ¿Alguna lo hace? 	<p>Espera que las madres respondan y después complete:</p> <p>Estimulación oportuna es cuando la madre, el padre y la demás familia, le dan atención al bebé, desde que está dentro del vientre (embarazo) y los primeros dos años de vida, estimulando sus sentidos y su cuerpo.</p> <p>Criar con amor es cuando la madre, el padre y la familia son pacientes con los avances del niño o niña. Corregir sin regaños y con amor.</p> <p>Tener paciencia con ellos es muestra de cariño.</p> <p>Sonreír y hablarles es muy importante, así ellos aprenden de nosotros.</p> <p>Ayudarlos a comer cuando son pequeños y dejarlos que ellos agarren la comida.</p> <p>No importa que los bebés mayores de 6 meses tiren la comida y manchen la ropa, así aprenden.</p> <p>El juego es muy importante para bebés y niños y niñas pequeñas.</p> <p>Todos en la familia pueden jugar con los pequeños.</p> <p>Aprovechar cuando estamos con ellos para hacer actividades que los ayuden a conocer el entorno y a desarrollarse.</p> <p>Se puede mostrar cariño con un abrazo o un beso.</p> <p>Hablarle mientras le dan de comer y verlo a los ojos y dígame que lo ama.</p> <p>Ayudarle a terminar su comida con amor y paciencia.</p> <p>Cantarle o hablarle mientras lo bañan y mirarlo a los ojos.</p>



ACTIVIDAD 6. “CONOZCAMOS LA GUÍA DE ESTIMULACIÓN OPORTUNA” – 40 MINUTOS

- Divida el grupo en parejas.
- Entregue una Guía de Estimulación Oportuna “Primeros Mil Días” a cada pareja.
- Cada pareja revisará un rango de edad (una lámina de la guía). Luego, vaya haciendo las preguntas a cada pareja en el orden que estén sentadas, según la edad que les toca y que respondan en el momento que usted hace la pregunta.
- Al final, entregue una guía a cada participante.

Conozcamos la Guía de Estimulación Oportuna

Preguntas	Mensajes Clave
<p>Pareja 1 ¿Cómo puede una mujer embarazada estimular al bebé que lleva en el vientre?</p>	<p>La embarazada puede estimular a su bebé con: Cuerpo: bailar Manos: acariciar su panza. Lenguaje: cantarle Inteligencia: contarle qué hace. Emociones: decirle cuánto lo ama. Espiritual: rezar/orar por su bienestar.</p>
<p>Pareja 2 ¿Cómo una madre estimular a su bebe de 0 a 3 meses?</p>	<p>Madre bebé de 0 a 3 meses: Cuerpo: masaje de arriba hacia abajo. Manos: abre manitas y ayuda a sostener cuello. Lenguaje: cantarle y decir palabras cortas. Inteligencia: mover objetos de colores fuertes, que bebé los siga. Emociones: acercarse y hacerlo sonreír. Espiritual: cuando llora, atender pronto, abrazarlo y mecerlo en los brazos.</p>
<p>Pareja 3 ¿Cómo una madre estimular a su bebe de 3 a 6 meses?</p>	<p>Madre bebé de 3 a 6 meses: Cuerpo: ejercicios de brazos y piernas al cambiar pañal. Manos: enseñar a aplaudir. Lenguaje: decir A, E, I, O, U y repetir los sonidos. Platicarle. Inteligencia: jugar escondite. Emociones: abrazar, acariciar, expresar amor. Espiritual: enseñar a otros y permitir que lo carguen.</p>
<p>Pareja 4 ¿Cómo una madre puede estimular a su bebe de 6 a 9 meses?</p>	<p>Madre bebé de 6 a 9 meses: Cuerpo: sentarlo con apoyo y permitirle gatear. Manos: darle objetos para tocar, jugar y hacer ruido. Lenguaje: imitar sonidos, balbucear, mamá, papá, nene. Inteligencia: señalar animales y hacer el sonido. Preguntar ¿dónde está? Y señalar. Emociones: cargar al bebé para el frente y enseñarle lo que hace y acariciar el cuerpo. Espiritual: cantar canciones para mover el cuerpo.</p>
<p>Pareja 5 ¿Cómo una madre puede estimular su bebe de 9 a 12 meses?</p>	<p>Madre bebé de 9 a 12 meses: Cuerpo: permitirle gatear, arrastrarse y pararse con ayuda. Manos: darle migas de pan o tortilla para agarrar con dedos y que toque diferentes texturas. Lenguaje: cuente cuentos y platique lo que hace en casa. Inteligencia: enseñar a usar taza, peine, cepillo, cuchara. Emociones: enseñar a decir hola y adiós. Espiritual: canten y bailen con música.</p>
<p>Pareja 6 ¿Cómo una madre puede estimular a su bebe de 12 a 24 meses?</p>	<p>Madre bebé de 12 a 18 meses: Cuerpo: ayudarlo a caminar y dejar que camine solo. Manos: dejarle que coma con las manos y con cuchara. Lenguaje: repite palabras, nombres, animales y cosas. Inteligencia: enseñarle a jugar, burbujas, armar torres.</p>

	<p>Emociones: juega frente al espejo, señalando partes del cuerpo para que se conozca.</p> <p>Espiritual: enseñarle orden, guardando sus juguetes.</p> <p>Madre bebé de 18 a 24 meses:</p> <p>Cuerpo: ayudarlo a subir gradas, trepar y bajar gateando hacia atrás.</p> <p>Manos: darle masa para jugar con las manos y hacer bolas, tortillas y gusanos.</p> <p>Lenguaje: enseñarle canciones sencillas y platicar.</p> <p>Inteligencia: jugar pelota, patear, correr, tirar y atrapar</p> <p>Emociones: decirle que lo ama, que es lindo, decirle “tu puedes”.</p> <p>Espiritual: pintar, cantar y jugar.</p>
--	--



ACTIVIDAD 7. PRACTIQUEMOS COMO ESTIMULAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: En el círculo, entregue una guía a cada madres y luego identifique 5 madres que tienen bebés de distintas edades e invítelas a hacer un ejercicio de la Guía de Estimulación Oportuna “Primeros Mil Días”.

<p>Mamá 1, pregunte: ¿Qué edad tiene su bebé? Usando su guía, puede hacer un ejercicio de estimulación oportuna con su bebé usando su cuerpo.</p>
<p>Mamá 2, pregunte: ¿Qué edad tiene su bebé? Usando su guía, puede hacer un ejercicio de estimulación oportuna con su bebé usando sus manos.</p>
<p>Mamá 3, pregunte: ¿Qué edad tiene su bebé? Usando la guía, puede hacer un ejercicio de estimulación oportuna con su bebé usando el lenguaje.</p>
<p>Mamá 4, pregunte: ¿Qué edad tiene su bebé? Usando la guía, puede hacer un ejercicio de estimulación oportuna con su bebé usando su inteligencia.</p>
<p>Mamá 5, pregunte: ¿Qué edad tiene su bebé? Usando la guía, puede hacer un ejercicio de estimulación oportuna con su bebé usando sus emociones.</p>



ACTIVIDAD 8. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN – 20 MINUTOS

Al final de la reunión mencione ¿Qué aprendimos hoy? Y espere a que respondan. Si los mensajes clave no son mencionados, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
<p>¿Qué aprendimos sobre estimulación oportuna y crianza con amor?</p>	<p>Estimulación oportuna es cuando la madre, el padre y la demás familia, le dan atención al bebé, desde que está dentro del vientre (embarazo) y los primeros dos años de vida, estimulando sus sentidos y su cuerpo. Criar con amor es cuando la madre, el padre y la familia son pacientes con los avances del niño o niña. Corregir sin regaños y con amor.</p>

	<p>Tener paciencia con ellos es muestra de cariño. Sonreír y hablarles es muy importante, así ellos aprenden de nosotros. Ayudarlos a comer cuando son pequeños y dejarlos que ellos agarren la comida.</p> <p>No importa que los bebés mayores de 6 meses tiren la comida y manchen la ropa, así aprenden.</p> <p>El juego es muy importante para bebés y niños y niñas pequeñas. Todos en la familia pueden jugar con los pequeños.</p> <p>Aprovechar cuando estamos con ellos para hacer actividades que los ayuden a conocer el entorno y a desarrollarse.</p> <p>Se puede mostrar cariño con un abrazo o un beso. Háblele mientras le da de comer y mírelo a los ojos y dígame que lo ama. Ayúdele a que termine su comida con amor y paciencia. Cántele o háblele mientras lo baña y mírelo a los ojos.</p>
<p>¿Qué aprendimos sobre la Guía de Estimulación Oportuna? ¿Cómo se utiliza?</p>	<p>La Guía nos muestra que se puede estimular oportunamente a los niños y niñas usando los siguientes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuerpo Manos Lenguaje Inteligencia Emociones Espiritualidad <p>La Guía está dividida por etapas: embarazo, niños y niñas de 0-3 meses, 3-6 meses, 6-9 meses, 9-12 meses, 12-18 meses y 18-24 meses.</p>



ACTIVIDAD 9. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

<p>Despedida</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión. 2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido. 3. Informe que las espera en la siguiente reunión.
<p>Fecha y lugar siguiente reunión</p>	<p>Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.</p>



SECCIÓN INFORMATIVA

INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.

Tema	Información técnica adicional
<p>¿Qué aprendimos sobre estimulación oportuna y crianza con amor?</p>	<p>Estimulación oportuna es cuando la madre, el padre y la demás familia, le dan atención al bebé, desde que está dentro del vientre (embarazo) y los primeros dos años de vida, estimulando sus sentidos y su cuerpo.</p>

	<p>Criar con amor es cuando la madre, el padre y la familia son pacientes con los avances del niño o niña. Corregir sin regaños y con amor. Tener paciencia con ellos es muestra de cariño. Sonreír y hablarles es muy importante, así ellos aprenden de nosotros. Sonreír y hablarles es muy importante, así ellos aprenden de nosotros. Ayudarlos a comer cuando son pequeños u dejarlos que ellos agarren la comida. No importa que los bebés mayores de 6 meses tiren la comida y manchen la ropa, así aprenden. El juego es muy importante para bebés y niños y niñas pequeñas. Todos en la familia pueden jugar con los pequeños. Aprovechar cuando estamos con ellos para hacer actividades que los ayuden a conocer el entorno y a desarrollarse. Se puede mostrar cariño con un abrazo o un beso. Hablarle mientras le dan de comer y verlo a los ojos y dígame que lo ama. Ayudarle a terminar su comida con amor y paciencia. Cantarle o hablarle mientras lo bañan y mirarlo a los ojos.</p>
<p>Guía de Estimulación Oportuna “Primeros Mil Días”, UNICEF</p>	<p>La embarazada puede estimular a su bebé con: Cuerpo: bailar - Manos: acariciar su panza. Lenguaje: cantarle. Inteligencia: contarle qué hace - Emociones: decirle cuánto lo ama. Espiritual: rezar/orar por su bienestar.</p> <p>Madre bebé de 0 a 3 meses: Cuerpo: masaje de arriba hacia abajo. Manos: abre manitas y ayuda a sostener cuello. Lenguaje: cantarle y decir palabras cortas. Inteligencia: mover objetos de colores fuertes, que bebé los siga. Emociones: acercarse y hacerlo sonreír. Espiritual: cuando llora, atender pronto, abrazarlo y mecerlo en los brazos.</p> <p>Madre bebé de 3 a 6 meses: Cuerpo: ejercicios de brazos y piernas al cambiar pañal. Manos: enseñar a aplaudir. Lenguaje: decir A, E, I, O, U y repetir los sonidos. Platicarle. Inteligencia: jugar escondite. Emociones: abrazar, acariciar, expresar amor. Espiritual: enseñar a otros y permitir que lo carguen.</p> <p>Madre bebé de 6 a 9 meses: Cuerpo: sentarlo con apoyo y permitir gatear. Manos: darle objetos para tocar, jugar y hacer ruido. Lenguaje: imitar sonidos, balbucear, mamá, papá, nene. Inteligencia: señalar animales y hacer el sonido. Preguntar ¿dónde está? Y señalar. Emociones: cargar al bebé para el frente y enseñarle lo que hace y acariciar el cuerpo. Espiritual: cantar canciones para mover el cuerpo</p>

Madre bebé de 9 a 12 meses:

Cuerpo: permitir gatear, arrastrarse y pararse con ayuda.

Manos: darle migas de pan o tortilla para agarrar con dedos y que toque diferentes texturas.

Lenguaje: cuente cuentos y platique lo que hace en casa.

Inteligencia: enseñar a usar taza, peine, cepillo, cuchara.

Emociones: enseñar a decir hola y adiós.

Espiritual: canten y bailen con música.

Madre bebé de 12 a 18 meses:

Cuerpo: ayudar a caminar y dejar que camine solo.

Manos: dejarle que como con las manos y con cuchara.

Lenguaje: repite palabras, nombres, animales y cosas.

Inteligencia: enseñar a jugar, burbujas, armar torres.

Emociones: juega frente al espejo, señalando partes del cuerpo para que se conozca.

Espiritual: enseñar orden, guardando sus juguetes.

Madre bebé de 18 a 24 meses:

Cuerpo: ayudarlo a subir gradas, trepar y bajar gateando hacia atrás.

Manos: darle masa para jugar con las manos y hacer bolas, tortillas y gusanos

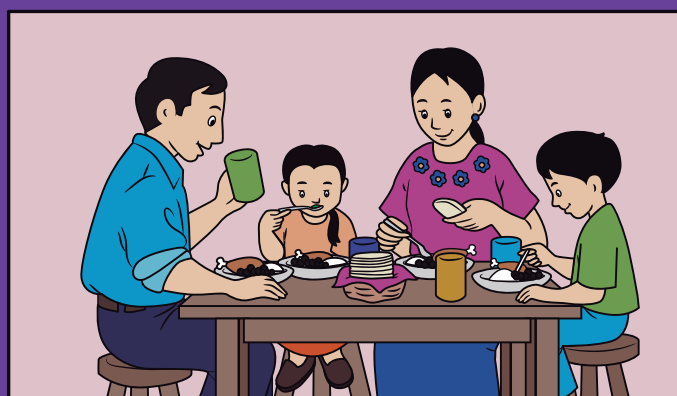
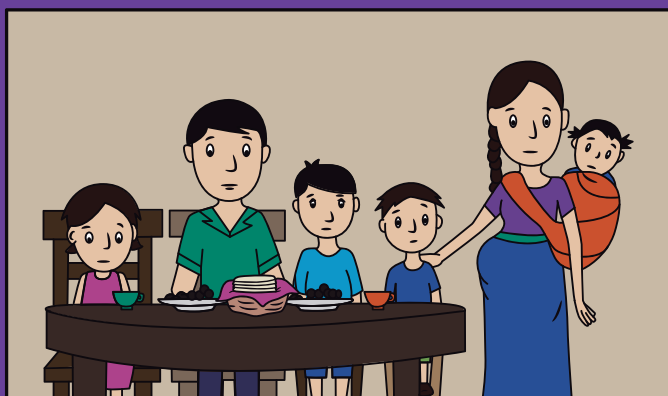
Lenguaje: enseñarle canciones sencillas y platicar.- Inteligencia: jugar pelota, patear, correr, tirar y atrapar.

Emociones: decirle que lo ama, que es lindo, decirle "tu puedes".

Espiritual: pintar, cantar y jugar.

SESIÓN 5






“CUANDO MAMA Y PAPÁ
ESPACIAN LOS EMBARAZOS, YO
TENGO MÁS OPORTUNIDADES”



NOTA

- Los temas de mujeres embarazadas y madres con niñas y niños menores de 6 meses terminan con la SESIÓN 5 sobre Importancia del espaciamiento de embarazos.
- Los temas con madres de niñas y niños de 6 a 24 meses inician con la SESIÓN 5 sobre la Importancia del espaciamiento de embarazos.

IMPORTANCIA DEL ESPACIAMIENTO DE LOS EMBARAZOS

 Objetivo	<p>Que las mujeres embarazadas y madres con bebés menores de 24 meses que llegan a los círculos de apoyo, conozcan la importancia de espaciar los embarazos y en donde pueden pedir información.</p>
 Descripción de la sesión	<p>En esta sesión, las madres discutirán sobre la importancia del espaciamiento de embarazos, cuanto tiempo debe esperar la pareja para otro embarazo y en donde pueden encontrar información sobre cómo planificar la familia.</p>
 Objetivos de aprendizaje	<p>Al finalizar esta sesión, las madres conocerán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La importancia del espaciamiento de los embarazos. • Sabrán los beneficios de espaciar los embarazos. • Tendrán información sobre en donde pueden encontrar más información.
 Tiempo	<p>2 horas</p>
 Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Manta Importancia del espaciamiento de los embarazos. • 12 Tortillas.



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión	Antes de la reunión
<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres. • Revise la guía en la sección de INFORMACIÓN ADICIONAL que le dará información sobre la sesión que facilitará en la siguiente reunión. • Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión. • Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión. • Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria. • Coloque las sillas o bancos en círculo. • Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar. 	



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR LA REUNIÓN

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.

1. Salude y de la bienvenida a las participantes.
2. Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3. Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4. Presente el tema del que conversarán ese día.
5. Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6. Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7. Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8. Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9. Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10. No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11. Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12. Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA – 10 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. ¿QUÉ RECUERDAN Y QUÉ PUSIERON EN PRÁCTICA DE LA SESIÓN PASADA? – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Para esta actividad abran el formulario en la Tablet para llenar lo que las participantes recuerdan de la sesión pasada y lo que pusieron en práctica.

Tema	Mensajes Clave
¿Qué recuerdan sobre la Estimulación Oportuna y la Crianza con amor?	Estimulación oportuna es cuando la madre, el padre y la demás familia, le dan atención al bebé, desde que está dentro del vientre (embarazo) y los primeros dos años de vida, estimulando sus sentidos y su cuerpo.

	<p>Estimulación oportuna es cuando la madre, el padre y la demás familia, le dan atención al bebé, desde que está dentro del vientre (embarazo) y los primeros dos años de vida, estimulando sus sentidos y su cuerpo.</p> <p>Criar con amor es cuando la madre, el padre y la familia son pacientes con los avances del niño o niña. Corregir sin regaños y con amor.</p> <p>Tener paciencia con ellos es muestra de cariño.</p> <p>Sonreír y hablarles es muy importante, así ellos aprenden de nosotros.</p> <p>Ayudarlos a comer cuando son pequeños y dejarlos que ellos agarren la comida.</p> <p>No importa que los bebés mayores de 6 meses tiren la comida y manchen la ropa, así aprenden.</p> <p>El juego es muy importante para bebés y niños y niñas pequeñas. Todos en la familia pueden jugar con los pequeños.</p> <p>Aprovechar cuando estamos con ellos para hacer actividades que los ayuden a conocer el entorno y a desarrollarse.</p> <p>Se puede mostrar cariño con un abrazo o un beso.</p> <p>Hablarle mientras le dan de comer y verlo a los ojos y dígame que lo ama.</p> <p>Ayudarle a terminar su comida con amor y paciencia.</p> <p>Cantarle o hablarle mientras lo bañan y mirarlo a los ojos.</p>
<p>¿Qué recuerdan sobre la Guía de Estimulación Oportuna? ¿Cómo se utiliza?</p>	<p>La Guía nos muestra que se puede estimular oportunamente a los niños y niñas usando los siguientes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuerpo Manos Lenguaje Inteligencia Emociones Espiritualidad <p>La Guía está dividida por etapas: embarazo, niños y niñas de 0-3 meses, 3-6 meses, 6-9 meses, 9-12 meses, 12-18 meses y 18-24 meses.</p>



ACTIVIDAD 5. USO MANTAS EDUCATIVAS – 30 MINUTOS

Sentadas en el círculo, mencione que en esta sesión conversarán sobre el tema de la importancia del espaciamiento de los embarazos. Inicie haciendo las siguientes preguntas a las madres y escuche con atención lo que las madres responden.

Manta Importancia del espaciamiento de los embarazos

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué ven en la manta?2. ¿Qué diferencia ven entre una familia y otra?3. ¿Por qué creen que es importante no tener hijos tan seguidos?4. ¿Qué pasa con la madre que tiene embarazos muy seguidos?5. ¿En qué afecta tener una familia muy numerosa?6. ¿Cuántos años debe haber entre un hijo y otro? ¿Quiénes deben decidir7. ¿cuantos hijos quieren tener? ¿En dónde pueden8. encontrar información sobre la planificación de la familia?	<p>Las madres que tienen muchos hijos se enferman más seguido y su salud corre más riesgo que las otras madres. La planificación de la familia mejora la calidad de vida de toda la familia.</p> <p>Con menos hijos la comida alcanza más, también la vivienda, educación y otros.</p> <p>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.</p> <p>Una familia pequeña ayuda a cuidar la salud y la vida de la madre y la de sus hijos.</p> <p>Es mejor dejar pasar de 3 a 5 años entre el nacimiento de un hijo o hija y otro.</p> <p>La mujer recupera todas sus fuerzas después del embarazo.</p> <p>Cuando se espacian los embarazos, la mujer tiene tiempo para nutrirse bien entre cada embarazo.</p> <p>Otro beneficio es que la madre puede continuar dando pecho al niño o niña hasta los dos años o más, antes del siguiente embarazo.</p> <p>La planificación mejora la calidad de vida de toda la familia, con menos hijos mejora la alimentación, vivienda, educación y otras oportunidades.</p> <p>La pareja, mamá y papá, pueden buscar información sobre planificación de la familia en los servicios de salud del Ministerio de Salud.</p> <p>Con la información, los dos pueden decidir qué método es mejor para ellos.</p>

Espaciar los embarazos es amar a la familia, a los hijos e hijas. Es darles una mejor oportunidad en la vida.



ACTIVIDAD 6. EJERCICIO “PARA QUE ALCANCEN LAS TORTILLAS” – 30 MINUTOS

Para este ejercicio haga lo siguiente:

1. Divida el grupo de madres en dos:
Familia 1: 4 participantes (mamá, papá, hija e hijo)
Familia 2: 6 o más participantes, depende del número de madres que lleguen a la reunión, (mamá, papá e hijos).
2. Entregue 6 tortillas a la madre de cada familia y pida que las repartan entre su familia.

3. Luego, pida que se sienten en el círculo y haga las siguientes preguntas para reflexionar sobre el ejercicio.
4. Escuche con atención lo que las madres tienen que decir.

Preguntas de reflexión

- ¿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?

Al final de la actividad mencione:

Cuando la pareja planifica la familia, los hijos e hijas tienen más oportunidades, alimentación, educación, vestido y de vivir mejor.

Cuando la familia es pequeña, los niños y las niñas tienen más oportunidad de estar bien nutridos porque la comida alcanza más.

La planificación de la familia es un derecho y una responsabilidad que tienen todas las parejas.

La pareja es la que debe buscar información sobre qué método prefieren utilizar.



ACTIVIDAD 7. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN – 20 MINUTOS

Al final de la reunión mencione ¿Qué aprendimos hoy? Y espere a que respondan. Puede enseñar de nuevo la manta para ayudarlas a recordar y haga las siguientes preguntas. Si los mensajes clave no son mencionados, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
<p>¿Qué ven en la manta?</p> <p>¿Qué diferencia ven entre una familia y otra?</p> <p>¿Por qué es importante no tener hijos tan seguidos?</p> <p>¿Qué pasa con la madre que tiene embarazos muy seguidos?</p> <p>¿En qué afecta tener una familia muy numerosa?</p> <p>¿Cuántos años debe haber entre un hijo y otro?</p>	<p>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.</p> <p>Con menos hijos la alimentación es mejor, también la vivienda, educación y otros.</p> <p>Todas las parejas tienen el derecho a decidir cuántos hijos quieren tener; la familia se planifica en pareja.</p> <p>La planificación familiar es una expresión de amor y no tiene nada que ver con engaños ni infidelidad.</p> <p>Una familia pequeña ayuda a cuidar la salud y la vida de la madre y la de sus hijos.</p> <p>Es mejor dejar pasar de 3 a 5 años entre el nacimiento de un hijo o hija y otro.</p> <p>La mujer recupera todas sus fuerzas después del embarazo.</p> <p>Cuando se espacian los embarazos, la mujer tiene tiempo para nutrirse bien entre cada embarazo.</p>

¿Quiénes deben decidir cuantos hijos quieren tener?

¿En dónde puede la pareja buscar más información de cómo planificar su familia?

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 la alimentación, vivienda, educación y otras oportunidades.

La pareja, mamá y papá, pueden buscar información sobre planificación de la familia en los servicios de salud del Ministerio de Salud.

Con la información, los dos pueden decidir qué método es mejor para ellos.

Pueden ir a un servicio de salud del Ministerio de Salud Pública, Puesto de Salud, Distrito de Salud o Área de Salud.



ACTIVIDAD 7. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

Despedida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión. 2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido. 3. Informe que las espera en la siguiente reunión.
Fecha y lugar siguiente reunión	Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.



SECCIÓN INFORMATIVA

INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.

Tema	Información técnica adicional (Técnicas en CCSC y FCs)
<p>Importancia sobre el espaciamiento de los embarazos</p>	<p>Las madres que tienen muchos hijos se enferman más seguido y su salud corre más riesgos que las otras madres.</p> <p>La planificación de la familia mejora la calidad de vida de toda la familia.</p> <p>Con menos hijos la comida alcanza más, también la vivienda, educación y otros.</p> <p>Todas las parejas tienen el derecho a decidir cuántos hijos quieren tener; la familia se planifica en pareja.</p> <p>La planificación familiar es una expresión de amor y no tiene nada que ver con engaños ni infidelidad.</p>

Una familia pequeña ayuda a cuidar la salud y la vida de la madre y la de sus hijos.

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

La mujer recupera todas sus fuerzas después del embarazo.

Cuando se espacian los embarazos, la mujer tiene tiempo para nutrirse bien entre cada embarazo.

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 la alimentación, vivienda, educación y otras oportunidades.

La pareja, mamá y papá, pueden buscar información sobre planificación de la familia en los servicios de salud del Ministerio de Salud.

Con la información, los dos pueden decidir qué método es mejor para ellos.

MÓDULO II.

MADRES CON NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 24 MESES

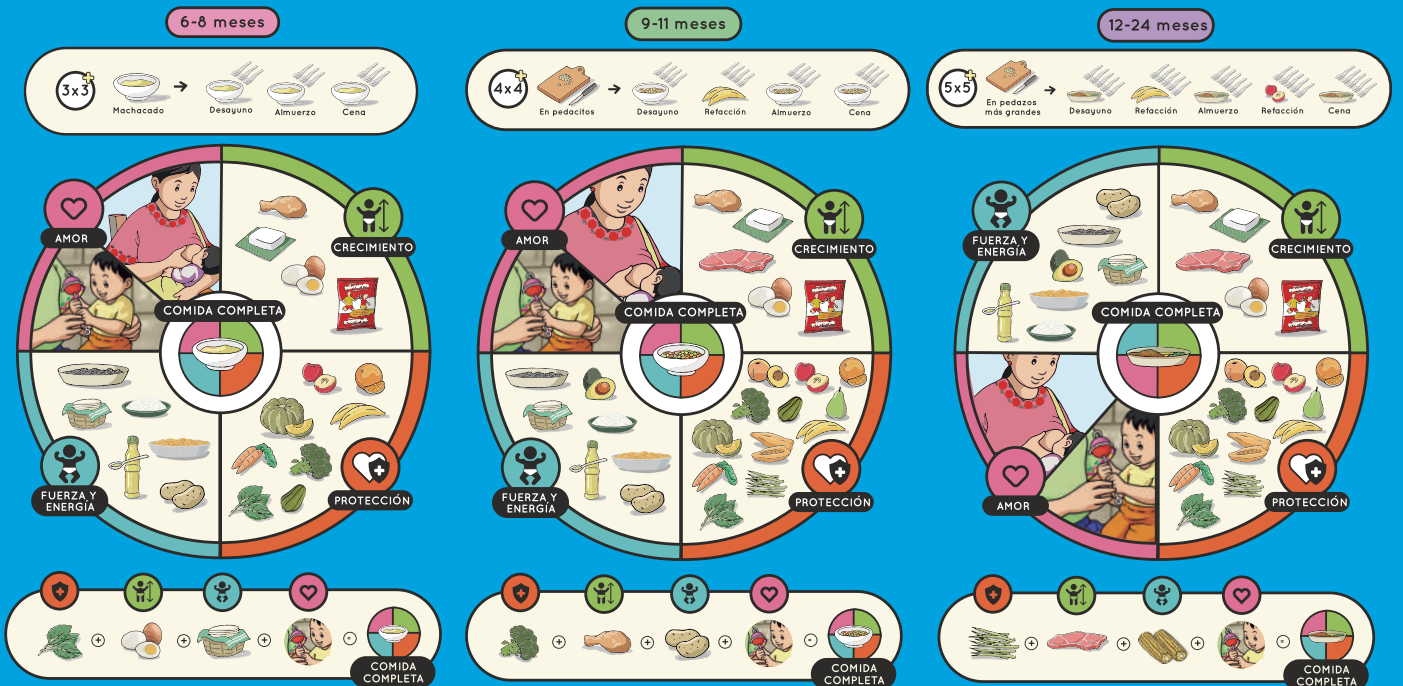


NOTA






- Los temas de mujeres embarazadas y madres con niñas y niños menores de 6 meses terminan con la **SESIÓN 5** sobre Importancia del espaciamiento de embarazos.
- Los temas con madres de niñas y niños de 6 a 24 meses inician con la **SESIÓN 5** sobre la Importancia del espaciamiento de embarazos.

SESIÓN 6

“CUANDO MAMÁ APRENDE, LOS NIÑOS Y NIÑAS CRECEN MEJOR”



CÍRCULOS DE LA BUENA NUTRICIÓN DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

 Objetivo	<p>Fomentar la variedad de alimentos, la preparación, la cantidad y las veces al día que debe recibir la alimentación una niña o niño menor de 2 años.</p>
 Descripción de la sesión	<p>En esta sesión se discutirán los temas de la buena nutrición de alimentación complementaria por edad, 6 a 8, 9 a 11 y 12 a 24 meses.</p>
 Objetivos de aprendizaje	<p>Al finalizar esta sesión, las madres conocerán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La variedad de alimentos • La cantidad y frecuencia de comidas • La preparación de las mezclas <p>Según la edad de su hijo o hija.</p>
 Tiempo	<p>2 horas</p>
 Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Manta: Círculos de la buena nutrición de alimentación complementaria de 6 a 8 meses, 9 a 11 y 12 a 24 meses. • 3 Rompecabezas de los Círculos de la Buena Nutrición



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión	Antes de la reunión
<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres. • Revise la guía en la sección de INFORMACIÓN ADICIONAL que le dará información sobre la sesión que facilitará en la siguiente reunión. • Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión. • Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión. • Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria. • Coloque las sillas o bancos en círculo. • Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar. 	



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR LA REUNIÓN

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.

1. Salude y de la bienvenida a las participantes.
2. Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3. Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4. Presente el tema del que conversarán ese día.
5. Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6. Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7. Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8. Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9. Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10. No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11. Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12. Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA – 10 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. ¿QUÉ RECUERDAN Y QUÉ PUSIERON EN PRÁCTICA DE LA SESIÓN PASADA? – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Para esta actividad abran el formulario en la Tablet para llenar lo que las participantes recuerdan de la sesión pasada y lo que pusieron en práctica.

Tema	Mensajes Clave
¿Qué recuerdan sobre la importancia del espaciamiento de embarazos?	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.

¿Quién recuerda de qué forma las familias pueden ser más saludables y mejor alimentados?

¿Quiénes deciden cuántos hijos quieren tener en su familia?

¿Recuerdan en dónde puede la pareja buscar más información de cómo planificar su 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.

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

La mujer recupera todas sus fuerzas después del embarazo.

Cuando se espacian los embarazos, la mujer tiene tiempo para nutrirse bien entre cada embarazo.

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 la alimentación, vivienda, educación y otras oportunidades.

La pareja, mamá y papá, pueden buscar información sobre planificación de la familia en los servicios de salud del Ministerio de Salud.

Con la información, los dos pueden decidir qué método es mejor para ellos.

Pueden ir a un servicio de salud del Ministerio de Salud Pública, Puesto de Salud, Centro de Salud o Área de Salud.



ACTIVIDAD 4. MANTA EDUCATIVAS – 70 MINUTOS

Sentadas en el círculo, mencione que en esta sesión conversarán sobre el tema de la alimentación complementaria de los niños y niñas de 6 a 24 meses. Inicie haciendo las siguientes preguntas a las madres y escuche con atención lo que las madres responden. Trate de que todas compartan la forma en que dan o dieron de comer a sus niños y niñas cuando empezaron a comer alimentos sólidos.

Preguntas para sondeo de conocimientos – 20 minutos

1. ¿Quiénes de ustedes ya le dan comida a su niño o niña?
2. ¿A qué edad empezaron a darles alimentos?
3. ¿Qué alimentos le dan?
4. ¿Cuántas veces al día le da de comer?
5. ¿Cuántas veces al día comen sus niños?
6. ¿Cómo es la consistencia de la comida que les ofrecen a sus niños?

Sentada en su lugar, pida ayuda a la participante de al lado y extienda la manta para que todas en el círculo la vean y haga las preguntas en el recuadro.

**Manta Círculos de la Buena Nutrición de 6-8 meses (rosado),
9 a 11 meses (verde) y 12 a 24 meses (morado) – 20 min**

Preguntas	Mensajes Clave
<p>Este es el círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 6 a 8 meses. Revisemos el rosado:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué alimentos miran en el círculo que le pueden dar a su niño? Alimentos que dan fuerza y energía Alimentos que ayudan al crecimiento Alimentos que dan protección ¿Cuántas veces al día deben de comer los niños y niñas de esta edad? ¿Cuántas cucharadas mínimo dice el círculo que debemos darle de comer? ¿Cómo debe ser la consistencia de la comida de un niño de esta edad? 	<p>El círculo de la buena nutrición rosado está dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> Variedad de alimentos: Fuerza y energía Crecimiento Protección Cantidad y veces al día: 3x3 Desayuno: por lo menos 3 cucharadas Almuerzo: por lo menos 3 cucharadas Cena: por lo menos 3 cucharadas Preparación: en forma de papilla espesa
<p>Este es el círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 9 a 11 meses. Revisemos el verde:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué diferencia hay entre el círculo rosado y el verde? ¿Qué alimentos miran en el círculo que le pueden dar a un niño de esa edad? ¿Cuántas veces al día deben de comer los niños y niñas de esta edad? ¿Cuántas cucharadas dice el círculo que debemos darle de comer? ¿Cómo debe ser la consistencia de la comida de un niño de esta edad? 	<p>El círculo de la buena nutrición verde está dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> Variedad de alimentos: Fuerza y energía Crecimiento Protección Cantidad y veces al día: 4x4 Desayuno: por lo menos 4 cucharadas Refacción Almuerzo: por lo menos 4 cucharadas Cena: por lo menos 4 cucharadas Preparación: en pedacitos
<p>Este es el círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 12 a 24 meses. Revisemos el morado:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué diferencia hay entre el círculo verde y el morado? ¿Qué alimentos le pueden dar a un niño de esa edad? ¿Cuántas veces al día deben de comer los niños y niñas de esta edad? ¿Cuántas cucharadas dice el círculo que debemos darle de comer? ¿Cómo debe ser la consistencia de la comida de un niño de esta edad? 	<p>El círculo de la buena nutrición morado está dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> Variedad de alimentos: Fuerza y energía Crecimiento Protección Cantidad y veces al día: 5x5 Desayuno: por lo menos 5 cucharadas Refacción Almuerzo: por lo menos 5 cucharadas Refacción Cena: por lo menos 5 cucharadas Preparación: en pedacitos más grandes

Al final de la revisión de los tres círculos mencione que las niñas y niños pueden empezar a comer casi todos los alimentos disponibles en la comunidad y en el hogar, y que depende mucho de la forma de prepararlos, la frecuencia y la cantidad para que ellos y ellas los acepten y puedan crecer sanos y felices.



ACTIVIDAD 5. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN – 20 MINUTOS

Al final de la reunión:

1. Divida el grupo de madres en 3 y entregue un rombecabezas a cada grupo.
2. Pida que lo armen y los coloquen en el suelo en medio del círculo.
3. Cuando ya estén los tres armados, diga ¿Qué aprendimos hoy?
4. Lea las preguntas y espere a que respondan.
5. Si los mensajes clave no son mencionados, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
<p>¿Qué aprendimos sobre el Círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 6 a 8 meses?</p> <p>¿Qué color es este círculo?</p>	<p>El círculo de la buena nutrición rosado está dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variedad de alimentos: Fuerza y energía Crecimiento Protección 2. Cantidad y veces al día: 3x3 Desayuno: por lo menos 3 cucharadas Almuerzo: por lo menos 3 cucharadas Cena: por lo menos 3 cucharadas 3. Preparación: machado o en papilla
<p>¿Qué aprendimos sobre el Círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 9 a 11 meses?</p> <p>¿Qué color es este círculo?</p>	<p>El círculo de la buena nutrición verde está dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variedad de alimentos: Fuerza y energía Crecimiento Protección 2. Cantidad y veces al día: 4x4 Desayuno: por lo menos 4 cucharadas Almuerzo: por lo menos 4 cucharadas Refacción Almuerzo: por lo menos 4 cucharadas Cena: por lo menos 4 cucharadas 3. Preparación: en pedacitos

¿Qué aprendimos sobre el Círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 12 a 24 meses?

¿Qué color es este círculo?

El círculo de la buena nutrición **morado** está dividido en tres:

1. **Variedad de alimentos:**
Fuerza y energía
Crecimiento
Protección
2. **Cantidad y veces al día: 5x5**
Desayuno: por lo menos 5 cucharadas
Refacción
Almuerzo: por lo menos 5 cucharadas
Refacción
Cena: por lo menos 5 cucharadas
3. **Preparación:** en pedacitos más grandes



ACTIVIDAD 6. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

Despedida

1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión.
2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido.
3. Informe que las espera en la siguiente reunión.

Fecha y lugar siguiente reunión

Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.



SECCIÓN INFORMATIVA

INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.

Tema	Información técnica adicional (Técnicas en CCSC y FCs)
Círculos de la Buena Nutrición de Alimentación Complementaria de Niñas y Niños de 6 a 24 meses	<p>El círculo de la buena nutrición rosado de 6 a 8 meses esta dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Variedad de alimentos: Fuerza y energía: frijoles, papas, yuca, arroz y tortillas, leche materna Crecimiento: Incaparina, Nutriniños, huevos y leche materna Protección: hierbas, verduras, frutas y leche materna2. Cantidad y veces al día: 3x3 Desayuno: por lo menos 3 cucharadas Almuerzo: por lo menos 3 cucharadas Cena: por lo menos 3 cucharadas3. Preparación: en forma de papilla espesa

El círculo de la buena nutrición **verde** de 9 a 11 meses esta dividido en tres:

1. **Variedad de alimentos:**

Fuerza y energía: frijoles, papas, yuca, arroz y tortillas, leche materna

Crecimiento: Incaparina, Nutriniños, huevos y leche materna

Protección: hierbas, verduras, frutas y leche materna

2. **Cantidad y veces al día: 4x4**

Desayuno: por lo menos 4 cucharadas

Refacción

Almuerzo: por lo menos 4 cucharadas

Cena: por lo menos 4 cucharadas

3. **Preparación:** en pedacitos

El círculo de la buena nutrición **morado** de 9 a 11 meses esta dividido en tres:

1. **Variedad de alimentos:**

Fuerza y energía: frijoles, papas, yuca, arroz y tortillas, leche materna

Crecimiento: Incaparina, Nutriniños, huevos y leche materna

Protección: hierbas, verduras, frutas y leche materna

2. **Cantidad y veces al día; 5x5**

Desayuno: por lo menos 5 cucharadas

Refacción

Almuerzo: por lo menos 5 cucharadas

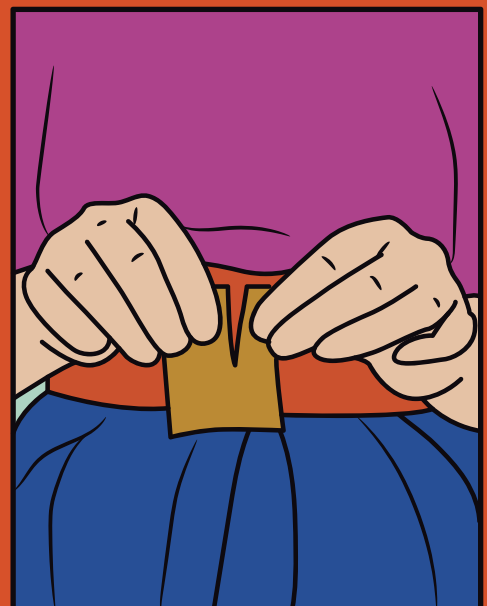
Refacción

Cena: por lo menos 5 cucharadas






3. **Preparación:** en pedacitos más grandes

SESIÓN 7

“SI CRECEN AHORA, SERÁN
MÁS SANOS Y FELICES”



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 24 MESES, ALIMENTACIÓN DE LA NIÑA O NIÑO ENFERMO Y CONTROL DEL CRECIMIENTO

 Objetivo	<p>Crear un espacio en donde las madres con niñas y niños de 6 a 12 meses aprendan y compartan qué alimentos pueden comprar, en qué momento ofrecerlos y cómo prepararlos y aprender sobre la alimentación cuando sus hijos o hijas están enfermos, y conocer la importancia de llevar a sus niñas y niños al servicio de salud para el Monitoreo del Crecimiento .</p>
 Descripción de la sesión	<p>En esta sesión las madres con niñas y niños menores de 2 años discuten y comparten sobre cuáles alimentos pueden comprar y cómo los pueden ofrecer a sus niños desde los seis meses hasta los 2 años. También que conozcan las necesidades nutricionales especiales que tienen los niños cuando están enfermos y cómo mejorar su alimentación.</p>
 Objetivos de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los alimentos que se pueden conseguir en la comunidad y ofrecer a las niñas y niños desde los 6 meses. • Conversar sobre el valor nutritivo del huevo, lo fácil de conseguirlo en la comunidad, de prepararlo y el bajo costo. • Practicar la preparación de comidas nutritivas para los niños y niñas de 6 a 12 meses. • Aprender que hay muchos alimentos que se pueden introducir dependiendo de la forma en que se preparan. • Definir de qué forma se mejora la alimentación de las niñas y niños cuando se enferman y cómo darles el Zinc que les entregan en el servicio de salud. • Conocer la importancia de llevar a los niños a pesar y medir al servicio de salud.
 Tiempo	<p>2 horas</p>
 Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos para el mercadito: huevos, bananos, frutas y verduras variadas de la estación y del lugar, frijol, arroz, pollo, masa, pan, pasta • Mesa larga con camino de mesa para colocar los alimentos. • Llevar o hacer 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 (usar el mismo que se usó con la Voz de las Abuelas) • Sobres de Macro vital o Chispitas (Vitaminas en polvo) • Tarjetas de colores para Lluvia de ideas sobre Alimentación de la niña o niño enfermo. • Marcador • Manta de Control del Crecimiento



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión	Antes de la reunión
<ul style="list-style-type: none">• Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres.• Revise la guía en la sección de INFORMACIÓN ADICIONAL que le dará información sobre la sesión que facilitará en la siguiente reunión.• Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión.• Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión.• Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria.• Coloque las sillas o bancos en círculo.• Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar.	



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR LA REUNIÓN

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.	
1.	Salude y de la bienvenida a las participantes.
2.	Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3.	Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4.	Presente el tema del que conversarán ese día.
5.	Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6.	Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7.	Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8.	Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9.	Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10.	No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11.	Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12.	Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA – 10 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. ¿QUÉ RECORDAMOS Y QUÉ PUSIMOS EN PRÁCTICA DE LA SESIÓN PASADA? – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Para esta actividad abran el formulario en la Tablet para llenar lo que las participantes recuerdan de la sesión pasada y lo que pusieron en práctica.

Preguntas	Mensajes Clave
¿Qué recordamos sobre el Círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 6 a 8 meses?	<p>El círculo de la buena nutrición rosado está dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variedad de alimentos: Fuerza y energía Crecimiento Protección 2. Cantidad y veces al día: 3x3 Desayuno: por lo menos 3 cucharadas Almuerzo: por lo menos 3 cucharadas Cena: por lo menos 3 cucharadas 3. Preparación: en forma de papilla espesa
¿Qué recordamos sobre el Círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 9 a 11 meses?	<p>El círculo de la buena nutrición verde está dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variedad de alimentos: Fuerza y energía Crecimiento Protección 2. Cantidad y veces al día: 4x4 Desayuno: por lo menos 4 cucharadas Almuerzo: por lo menos 4 cucharadas Refacción Almuerzo: por lo menos 4 cucharadas Cena: por lo menos 4 cucharadas 3. Preparación: en pedacitos
¿Qué recordamos sobre el Círculo de la buena nutrición para niñas y niños de 12 a 24 meses?	<p>El círculo de la buena nutrición morado está dividido en tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variedad de alimentos: Fuerza y energía

	<p>Crecimiento Protección</p> <p>2. Cantidad y veces al día: 5x5 Desayuno: por lo menos 5 cucharadas Refacción Almuerzo: por lo menos 5 cucharadas Refacción Cena: por lo menos 5 cucharadas</p> <p>3. Preparación: en pedacitos más grandes</p>
--	--



ACTIVIDAD 5. “VAMOS AL MERCADO A COMPRAR ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA PREPARARLE AL BEBÉ” – 30 MINUTOS

INSTRUCCIONES: En esta actividad las madres podrán participar activamente. Tenga en cuenta lo que hay que preparar antes y durante la actividad.

<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 	<p>Antes de la sesión, prepare una mesa con los alimentos que llevó para el ejercicio.</p> <p>Póngale precio a cada alimento/producto.</p> <p>Organice a las madres en 3 o 4 grupos, y cada grupo representa una familia (mamá, papá y abuela).</p> <p>Entregue a cada grupo Q100 en billetes de juego y explíqueles que lo usarán para hacer la compra.</p> <p>Pida que cada familia se ponga de acuerdo qué necesitan comprar para los bebés menores de 12 meses.</p> <p>Pida que pasen los 3 o 4 grupos juntos, compren y vayan guardando la compra en la bolsa.</p> <p>Explique que tienen 10 minutos para comprar.</p> <p>Luego las familias se colocan en una fila y pagan a la facilitadora por lo que han comprado.</p>
--	---



CONVERSACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD

Al finalizar la compra, todas se sientan en el círculo y haga las siguientes preguntas para conversar con las madres sobre la actividad:

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué les pareció la actividad? 2. ¿Qué fue lo que compraron y cuánto gastaron? 3. ¿Qué alimentos nutritivos compraron? 4. ¿Compraron comida chatarra? ¿Qué? 5. Al final, preguntar si cambiarían algo de lo que compraron. 	<p>De los 6 a los 24 meses de alimentación complementaria, si es necesario preparar comidas especiales para los y las pequeñas.</p> <p>Comprar alimentos diversos que les de fuerza y energía, les permita crecer y que los proteja de enfermedades.</p> <p>Comprar huevos para que coman diariamente.</p> <p>No ofrecer comida chatarra a los niños y niñas, especialmente a los más pequeños.</p> <p>Lo mejor es darles mezclas de los 3 alimentos para que sea una comida completa.</p>

6. ¿Les sobró dinero? ¿En qué van a utilizar el dinero que les sobró?

De los 6 a los 7 meses, es necesario preparar papillas o machacar la comida y después ya se puede ofrecer en trocitos.
Evitar ofrecer alimentos ralos porque su estómago es muy pequeño y no lo nutre.



ACTIVIDAD 6. LOS CANASTOS DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS Y LAS NIÑAS PEQUEÑAS – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Explique a las madres que luego de ir al mercado y hacer las compras, cada grupo podrá colocar los alimentos en los canastos de la siguiente forma:

1. Coloque los tres canastos en sillas o en el suelo y un rótulo en cada uno: 0-6, 6-8, 9-11 y 12-24 meses.
2. Luego pida a cada grupo que coloque los alimentos que compraron en el canasto que ellas crean que corresponde. ¿Cuándo puede un bebé de esa edad comer de ese alimento?
3. ¿Qué alimentos que compraron en el mercadito creen que pueden ofrecer a los niños y niñas de cada rango de edad?
4. Hacerlo igual con cada grupo.
5. Al final, revisar con todas cada canasto, ver si hay algún alimento en el canasto de 0-6 meses y hablar un poco sobre la lactancia materna exclusiva. Revisar el canasto de 6-8 meses y hablar sobre la preparación de cada alimento y que si se pueden ofrecer a los pequeños dependiendo de la forma en que se preparen y que son casi todos los alimentos.
6. Por último, hablar sobre los alimentos que hay en el canasto de 9-11 y de 12-24 y que prácticamente son todos los alimentos, pero preparados de diferente forma hasta que el niño o niña pueda comer lo mismo que se prepara para toda la familia.

Concluya que los alimentos que hay en la comunidad y disponibles en el hogar se pueden preparar para los pequeños que ya tienen 6 meses de forma especial y que como vayan creciendo, solamente va cambiando la textura: puré, en trocitos y a los 12 meses ya comen de todo lo que come la familia. Mencione que el huevo es un alimento nutritivo, de bajo costo y fácil de preparar que puede ofrecerse desde los 6 meses.



ACTIVIDAD 7. LLUVIA DE IDEAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO O NIÑA ENFERMA – 30 MINUTOS

Informe a las madres que en esta actividad el tema que van a revisar es sobre la alimentación de la niña o niño cuando están enfermos. Para la actividad de la lluvia de ideas es necesario lo siguiente:

Tarjetas de colores listas para apuntar las ideas que las madres nos dan después de las preguntas que vamos haciendo, una idea por tarjeta.

Se van colocando en el suelo, en medio del círculo.

Luego las van leyendo y mencionando las respuestas que más se acerquen a los mensajes clave.

Todas las ideas son válidas, pero al final elija las que más se acerquen más a los mensajes clave y complete los mensajes que no se hayan mencionado.

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando ustedes se enferman, ¿Les da hambre? ¿Cómo es su alimentación? 2. ¿Cuándo sus hijos o hijas se enferman, les da hambre, qué comen? 3. ¿Qué alimentos prefieren comer? 4. ¿Por qué será que los niños y niñas no crecen ni suben de peso cuando se enferman? 5. ¿Qué hacen ustedes para lograr que coman? 6. ¿Cuáles son las señales de peligro en las niñas y los niños cuando tienen diarrea? 7. Cuando los llevan al servicio de salud, les dan Zinc ¿Para qué sirve este mineral? 	<p>Cuando un niño o niña se enferma, se le quita el hambre, por lo que hay necesidad de ofrecerles menos cantidad de comida, pero más seguido. Ofrecer el pecho más seguido, especialmente de noche, ya que no estará comiendo mucha comida. Aumentar la cantidad de líquidos durante las enfermedades, especialmente cuando es diarrea y/o vómitos, es importante dar suero oral porque pierden agua.</p> <p>Ofrecer a la niña o niño enfermo menos cantidad en cada comida y dar de comer más seguido. Ofrecer comida saludable que a ellos más les gusta: huevo, frutas, tortilla, queso y otros.</p> <p>El niño o niña enferma, necesita que su mamá lo anime a comer y tenga más paciencia y amor para darle de comer, ya que no tiene mucha hambre. Dar alimentos suaves, variados y que le gusten. Después de la enfermedad, ofrecer un tiempo más de comida durante 15 días y animarlo a comer más. Las señales de peligro en los niños cuando tienen diarrea son:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sed, labios secos, irritabilidad, malestar, lloran sin lágrimas y tienen ojos hundidos. Los bebés que están deshidratados pueden pasar más de seis horas sin mojar un pañal. <p>Cuando una niña o niño tiene algún síntoma de estos, es necesario llevarlo al servicio de salud. En el servicio de salud les dan Zinc para ayudarles a curarse más pronto.</p>

LOS NIÑOS Y NIÑAS ENFERMAS NECESITAN COMIDA SALUDABLE PARA RECUPERARSE. NO DARLES GOLOSINAS, ESPECIALMENTE DURANTE UNA ENFERMEDAD



ACTIVIDAD 8. USO MANTAS EDUCATIVAS “TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS PUEDEN CRECER BIEN”– 20 MINUTOS

Sentada en su lugar, pida ayuda a la participante de al lado y extienda la manta de Monitoreo del Crecimiento para que todas en el círculo la vean y haga las preguntas en el recuadro. Permita que las madres respondan y usted solamente complete la información que falta.

Manta – Control del Crecimiento – 20 minutos

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué ven en esta manta? 2. ¿Cómo saben ustedes si sus hijos e hijas están creciendo bien? 3. ¿Llevan ustedes a sus bebés al Puesto de Salud, cada cuánto? 4. Cuando los llevan, ¿qué les hacen? 5. ¿Les dan algo para llevar a casa? 6. ¿En dónde apuntan el peso la talla y las vacunas? 7. ¿Ustedes tienen un carné para su niño o niña cuando los llevan al servicio de salud? 	<p>Escuche a las madres y luego complete.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Llevar a los niños y niñas a monitoreo del crecimiento una vez al mes al servicio de salud más cercano. 2. El Control del crecimiento es importante para saber si su niño o niña está creciendo bien. 3. Durante el monitoreo del crecimiento recibirá los siguientes servicios: <ul style="list-style-type: none"> Entregan un carné para apuntar la información Toman el peso Toman medidas de la estatura Ponen las vacunas Entregan sobres de vitaminas y minerales en polvo, Macro vital o Chispitas (enseñar los sobres) Entregan el alimento complementario NutriNiños A los niños y niñas que no están creciendo bien, les entregan tabletas de Zinc El personal de salud da consejos sobre cómo cuidar la salud de los niños y niñas 4. Para llevar control de estos servicios, el personal de salud apunta en el carné del niño y la niña toda la información.

LLEVE A SU NIÑO O NIÑA MENOR DE DOS AÑOS A CONTROL DEL CRECIMIENTO UNA VEZ AL MES PORQUE LE DICE SI SU HIJO O HIJA ESTÁ CRECIENDO Y GANANDO PESO.



ACTIVIDAD 9. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN – 20 MINUTOS

Al final de la reunión pregunte ¿Qué aprendimos hoy? Y espere a que respondan. Si los mensajes clave no son mencionados, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
<p>¿Qué aprendimos hoy sobre la compra de alimentos para niñas y niños de 6 a 24 meses?</p>	<p>Los primeros 6 meses de alimentación complementaria, si es necesario preparar comidas especiales para los y las pequeñas. Comprar alimentos diversos que les de fuerza y energía, les permita crecer y que los proteja de enfermedades. Comprar huevos para que coman diariamente. Lo mejor es darle de los 3 grupos para que sea una comida completa. De los 6 a los 8 meses, es necesario preparar papillas o machacar la comida y después ya se puede ofrecer en trocitos.</p>

<p>¿Qué aprendimos sobre la preparación de alimentos para bebés de 6 a 8 meses?</p> <p>¿Qué aprendimos sobre la preparación de alimentos para bebés de 9 a 11 meses?</p>	<p>Evitar ofrecer alimentos ralos porque su estómago es muy pequeño. La leche materna es un alimento de excelente calidad, pero a los 6 meses los niños ya necesitan un complemento porque están creciendo mucho.</p> <p>Las comidas deben prepararse en papilla para que el o la bebé pueda tragarla fácilmente.</p> <p>Desayuno, almuerzo y cena, por lo menos 3 cucharadas en cada comida.</p> <p>Preparar comidas con mezclas de los tres grupos: que les de fuerza y energía, que les ayuda a crecer y que los protege de enfermedades. La cantidad de comida debe ir aumentando conforme van creciendo porque sus necesidades son mayores.</p> <p>La comida machacada y espesa es mejor porque los alimenta más. La comida rala tiene más líquido y menos alimento y el estómago del niño o niña a esta edad es muy pequeño. Lo llena pero no lo nutre. A los 9 meses ya se les puede ofrecer la comida en trocitos y la cantidad aumenta, como revisamos en los Círculos de la Alimentación. Las harinas fortificadas como Nutrininos o Incaparina se deben preparar en forma de papilla porque todavía están pequeños y los atoles no están recomendados.</p> <p>No ofrecer comida chatarra a los niños y niñas, especialmente a los más pequeños.</p>
<p>¿Qué aprendimos hoy sobre la alimentación de la niña o niño enfermo?</p>	<p>Cuando un niño o niña se enferma, se le quita el hambre, por lo que hay necesidad de ofrecerles menos cantidad de comida, pero más seguido.</p> <p>Ofrecer el pecho más seguido, especialmente de noche, ya que no estará comiendo mucha comida.</p> <p>Aumentar la cantidad de líquidos durante las enfermedades, especialmente cuando es diarrea porque pierden agua.</p> <p>Ofrecer a la niña o niño enfermo menos cantidad en cada comida y dar de comer más seguido.</p> <p>Ofrecer comida saludable que a ellos más les gusta: huevo, frutas, tortilla, queso y otros.</p> <p>El niño o niña enferma, necesita que su mamá lo anime a comer y tenga más paciencia y amor para darle de comer, ya que no tiene mucha hambre.</p> <p>Dar alimentos suaves, variados y que le gusten.</p> <p>Después de la enfermedad, ofrecer un tiempo más de comida durante 15 días y animarlo a comer más.</p> <p>Las señales de peligro en los niños cuando tienen diarrea son: Sed, labios secos, irritabilidad, malestar, lloran sin lágrimas y tienen ojos hundidos.</p> <p>Los bebés que están deshidratados pueden pasar más de seis horas sin mojar un pañal.</p> <p>Cuando una niña o niño tiene algún síntoma de estos, es necesario llevarlo al servicio de salud. Ahí le darán suero oral.</p>

¿Qué aprendimos hoy de la importancia de llevar a los niños y niñas menores de 2 años al servicio de salud para hacer Monitoreo del Crecimiento?

En el servicio de salud les dan Zinc para ayudarles a curarse más pronto.

Escuche a las madres y luego complete.

1. Llevar a los niños y niñas a monitoreo del crecimiento una vez al mes al servicio de salud más cercano.
2. El control del crecimiento es importante para saber si su niño o niña está creciendo bien y ganando peso.
3. Durante el control del crecimiento recibirá los siguientes servicios:
 - Entregan un carné para apuntar la información
 - Toman el peso
 - Toman medidas de la estatura
 - Ponen las vacunas
 - Entregan sobres de vitaminas y minerales en polvo, Macro vital o Chispitas (enseñar los sobres)
 - Entregan el alimento complementario NutriNiños
 - A los niños y niñas que no están creciendo bien, les entregan tabletas de Zinc.
4. Para llevar control de estos servicios, el personal de salud apunta en el carné del niño y la niña toda la información.
5. El personal de salud da consejos sobre cómo cuidar la salud y la alimentación de los niños y niñas.



ACTIVIDAD 10. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

Despedida

1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión.
2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido.
3. Informe que las espera en la siguiente reunión.

Fecha y lugar siguiente reunión

Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.



SECCIÓN INFORMATIVA

INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.

Tema	Información técnica adicional (Técnicas en CCSC y FCs)
Alimentación nutritiva para niñas y niños de 6 a 24 meses	<ol style="list-style-type: none"> 1. La alimentación complementaria inicia a los 6 meses cuando los bebés ya están listos para recibir otro alimento.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. De 6 a 8 meses, además de pecho, dar huevo, verduras o frutas machacadas, mezcla de tortilla desecha con frijol molido espeso y NutriNiños o Incaparina espesos, en papilla. Cantidad y veces al día: 3x3 3. De 9 a 11 meses, además de pecho, dar huevo, verduras o frutas en trocitos, frijol molido espeso con tortilla desmenuzada, pollo, carne de res, hígado y ofrecer NutriNiños o Incaparina espesos en papilla. Cantidad y veces al día: 4x4. 4. De 12 a 24 meses, seguir dando alimentos variados, pero en mayor cantidad y hasta 5 veces al día y continuar dando pecho hasta los 2 años o más. Cantidad y veces al día: 5x5. 5. Dar al niño o niña un huevo al día desde los 6 meses. 6. La madre se lava las manos y las de su bebé antes de comer o dar de comer. 7. Usar utensilios limpios para preparar la comida del bebé y la familia. 8. Usar cuchara y plato aparte para el bebé para saber cuánto come. 9. A partir de los 6 meses dar al bebé las vitaminas espolvoreadas que le dan en el servicio de salud, mezcladas con la comida. Debe agregarse a una comida 1 vez al día, todos los días. Cuando le toque ir al servicio de salud, pide más vitaminas. 10. De los 6 a 24 meses, dar al bebé la papilla NutriNiños que dan en los servicios de salud. 11. Acompañar, estimular y ayudar al bebé a comer con paciencia y amor.
<p>Alimentación de la niña o niño enfermo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando un niño o niña se enferma, se le quita el hambre, por lo que hay necesidad de ofrecerles menos cantidad de comida, pero más seguido. 2. Ofrecer el pecho más seguido, especialmente de noche, ya que no estará comiendo mucha comida. 3. Aumentar la cantidad de líquidos durante las enfermedades, especialmente cuando es diarrea porque pierden agua y hay que hidratarlos con suero oral. 4. Ofrecer a la niña o niño enfermo menos cantidad en cada comida y dar de comer más seguido. 5. Ofrecer comida saludable que a ellos más les gusta: huevo, frutas, tortilla, queso y otros. 6. El niño o niña enferma, necesita que su mamá lo anime a comer y tenga más paciencia y amor para darle de comer, ya que no tiene mucha hambre. 7. Dar alimentos suaves, variados y que le gusten. 8. Después de la enfermedad, ofrecer un tiempo más de comida durante 15 días y animarlo a comer más.

	<ol style="list-style-type: none"> 9. Las señales de peligro en los niños y niñas cuando tienen diarrea son: Sed, labios secos, irritabilidad, malestar, lloran sin lágrimas y tienen ojos hundidos. Los bebés que están deshidratados pueden pasar más de seis horas sin mojar un pañal. 10. Cuando una niña o niño tiene algún síntoma de estos, es necesario llevarlo al servicio de salud. 11. En el servicio de salud les dan Zinc para ayudarles a curarse más pronto. 12. También le darán suero oral para rehidratación.
<p>Monitoreo del Crecimiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llevar a los niños y niñas a monitoreo del crecimiento una vez al mes al servicio de salud más cercano. 2. El control del crecimiento es importante para saber si su niño o niña está creciendo bien. 3. Durante el control del crecimiento recibirá los siguientes servicios: Entregan un carné para apuntar la información Toman el peso Toman medidas de la estatura Ponen las vacunas Entregan sobres de vitaminas y minerales en polvo, Macro vital o Chispitas (enseñar los sobres) Entregan el alimento complementario NutriNiños A los niños y niñas que no están creciendo bien, les entregan tabletas de Zinc El personal de salud da consejos sobre cómo cuidar la salud de los niños y niñas 4. Para llevar control de estos servicios, el personal de salud anota en el carné del niño y la niña toda la información.

SESIÓN 8

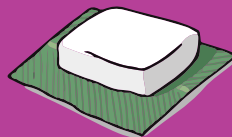
“NIÑAS Y NIÑOS FUERTES Y CHISPUDOS CON COMIDAS NUTRITIVAS Y ESPESAS”



FUERZA Y ENERGÍA



CRECIMIENTO



PROTECCIÓN



PREPARACIÓN DE COMIDAS COMPLETAS PARA NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS Y LA IMPORTANCIA DEL HUEVO.



Objetivo

Crear un espacio en donde madres con niñas y niños menores de 2 años aprendan la importancia y la preparación de comidas completas para sus niñas y niños de 6 a 24 meses y la importancia del consumo del huevo.



Descripción de la sesión

Las madres aprenderán a preparar comida espesa y nutritiva para sus niñas y niños menores de dos años por medio de una práctica de elaboración de comidas completas, aumentando el consumo del huevo. También revisarán cómo utilizar mejor las “Chispitas”, vitaminas y minerales en polvo.



Objetivos de aprendizaje

- Conocerán la forma para preparar comidas completas para niños y niñas de 6 a 24 meses.
- Aprender la preparación de purés nutritivos, resaltando el consumo del huevo.
- Aprender los beneficios de las vitaminas en polvo “Chispitas” y cómo prepararlos con la comida.



Tiempo

2 horas



Materiales

- Manta: Círculos de la Buena Nutrición de 6 a 24 meses.
- Manta: Mezclas Nutritivas
- Rompecabezas de mezclas de alimentos para preparar comidas completas.
- Alimentos preparados para que las madres hagan las mezclas: 1 huevo cocido, ½ taza de frijoles colados, 1 bolita de masa o una tortilla, 1 zanahoria pequeña cocida, quilete o acelga cocida (llevar un colador para deshacerla), 1 papa cocida, 1 pedacito de pollo cocido, media taza de arroz y media taza de incaparina o nutriniños preparada en papilla. De la fruta que llevaron, un banano, 1 manzana y 1 botella pequeña o frasquito con aceite sin utilizar
- Micronutrientes en polvo, macrovital, chispitas
- Platitos, cucharas, tenedores desechables, paletas y otros utensilios que puedan servir para la práctica de preparación de comidas nutritivas y espesas.



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión

Antes de la reunión

- Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres.
- Revise la guía en la sección de INFORMACIÓN ADICIONAL que le dará información sobre la sesión que facilitará en la siguiente reunión.
- Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión.
- Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión.
- Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria.
- Coloque las sillas o bancos en círculo.
- Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar.



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR LA REUNIÓN

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.

1. Salude y de la bienvenida a las participantes.
2. Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3. Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4. Presente el tema del que conversarán ese día.
5. Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6. Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7. Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8. Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9. Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10. No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11. Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12. Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA - 10 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. ¿QUÉ RECORDAMOS Y QUÉ PUSIMOS EN PRÁCTICA DE LA SESIÓN PASADA? – 10 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Para esta actividad abran el formulario en la Tablet para llenar lo que las participantes recuerdan de la sesión pasada y lo que pusieron en práctica.

Preguntas	Mensajes Clave
¿Qué recordamos sobre la compra en el mercadito?	<p>De 6 a 24 meses de alimentación complementaria, si es necesario preparar comidas especiales para los y las pequeñas.</p> <p>Comprar alimentos diversos que les de fuerza y energía, les permita crecer y que los proteja de enfermedades.</p> <p>Comprar huevos para que coman diariamente.</p> <p>No ofrecer comida chatarra a los niños y niñas, especialmente a los más pequeños.</p> <p>Lo mejor es darles mezclas de alimentos y no solamente un alimento.</p> <p>Los primeros dos meses, es necesario preparar papillas o machacar la comida y después ya se puede ofrecer en trocitos.</p> <p>Evitar ofrecer alimentos ralos porque su estómago es muy pequeño.</p>
¿Qué recordamos de los canastos de la alimentación de 0 a 24 meses?	<p>0-6 meses Lactancia Materna Exclusiva, dar sólo pecho al bebé.</p> <p>6-8 sobre la preparación de cada alimento y que si se pueden ofrecer a los pequeños dependiendo de la forma que se preparen y que son casi todos los alimentos en papilla.</p> <p>9-11 y que prácticamente son todos los alimentos, pero preparados de diferente forma hasta que el niño o niña pueda comer lo mismo que se prepara para toda la familia en pedacitos.</p> <p>Los alimentos que hay en la comunidad y disponibles en el hogar se pueden preparar para los pequeños que ya tienen 6 meses de forma especial y que como vayan creciendo, solamente va cambiando la textura: puré, en trocitos y en pedazos más grandes.</p> <p>12-24 meses ya comen de todo lo que come la familia. No hay necesidad de preparar algo especial para los y las niñas, siempre y cuando sea comida nutritiva.</p>

<p>¿Qué recordamos sobre la alimentación del niño enfermo?</p>	<p>El huevo es un alimento nutritivo, de bajo costo y fácil de preparar que puede ofrecerse desde los 6 meses.</p> <p>Evitar ofrecer la comida chatarra en cualquiera de las edades, tiene un costo alto y no es nutritivo.</p> <p>Cuando un niño o niña se enferma, se le quita el hambre, por lo que hay necesidad de ofrecerles menos cantidad de comida, pero más seguido.</p> <p>Ofrecer el pecho más seguido, especialmente de noche, ya que no estará comiendo mucha comida.</p> <p>Aumentar la cantidad de líquidos durante las enfermedades, especialmente cuando es diarrea porque pierden agua. Dar suero oral para rehidratar.</p> <p>Ofrecer a la niña o niño enfermo menos cantidad en cada comida y dar de comer más seguido.</p> <p>Ofrecer comida saludable que a ellos más les gusta: huevo, frutas, tortilla, queso y otros.</p> <p>El niño o niña enferma, necesita que su mamá lo anime a comer y tenga más paciencia y amor para darle de comer, ya que no tiene mucha hambre.</p> <p>Dar alimentos suaves, variados y que le gusten.</p> <p>Las señales de peligro en los niños cuando tienen diarrea son:</p> <p>Sed, labios secos, irritabilidad, malestar, lloran sin lágrimas y tienen ojos hundidos.</p> <p>Los bebés que están deshidratados pueden pasar más de seis horas sin mojar un pañal.</p> <p>Cuando una niña o niño tiene algún síntoma de estos, es necesario llevarlo al servicio de salud.</p> <p>En el servicio de salud les dan Zinc para ayudarles a curarse más pronto.</p>
<p>¿Qué recordamos sobre la importancia de llevar a los niños y niñas al Control del Crecimiento?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llevar a los niños y niñas a monitoreo del crecimiento una vez al mes al servicio de salud más cercano. 2. El Monitoreo del crecimiento es importante para saber si su niño o niña está creciendo bien. 3. Durante el monitoreo del crecimiento recibirá los siguientes servicios: <ul style="list-style-type: none"> Entregan un carné para apuntar la información Toman el peso Toman medidas de estatura Ponen las vacunas Entregan sobres de vitaminas y minerales en polvo, Macro vital o Chispitas (enseñar los sobres) Entregan el alimento complementario NutriNiños A los niños y niñas que no están creciendo bien, les entregan tabletas de Zinc El personal de salud da consejos sobre cómo cuidar la salud de los niños y niñas 4. Para llevar control de estos servicios, el personal de salud apunta en el carné del niño y la niña toda la información.



ACTIVIDAD 5. UNA MEZCLA DE ALIMENTOS ES MAS COMPLETA – 20 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Informe a las madres que, en la actividad del Rompecabezas de mezclas nutritivas, van a conocer cómo pueden preparar comidas más nutritivas para sus bebés.

El Rompecabezas de Fórmula para mezclas nutritivas

1. Coloque en una pared la Manta de los Círculos de la Buena Nutrición 6-8 meses y 9 a 11 meses, como referencia.
2. En medio del círculo de madres, coloque el título de “Mezclas Nutritivas” y abajo del título coloque los sub-títulos: Fuerza y Energía, Crecimiento y Protección.
3. Entregue a cada madre las partes con los diferentes alimentos y permita que ellas coloquen los alimentos según aprendieron en los Círculos de la Buena Nutrición 6-8 meses y 9 a 11 meses que vieron en la Sesión 4. Pueden ver la manta para referencia.
4. Vaya explicando que:
 - Fuerza y energía:** frijol, papa, pasta, tortilla, arroz, plátano, aceite vegetal sin usar y leche materna
 - Crecimiento:** frijol con arroz, pollo, mollejas, huevo, Nutrininos o Incaparina, leche materna
 - Protección:** hojas verdes, verduras, frutas, leche materna
5. Permita que las madres puedan mover los alimentos que ya han colocado y que después de la explicación de los nutrientes que proporciona cada alimento, ellas entiendan que cada alimento tiene diferente propósito en la salud de sus niños y niñas.
6. Al final reflexionar sobre la importancia de las mezclas nutritivas en cada comida.
7. Se puede mezclar un alimento de cada grupo en la misma papilla y agregar una cucharadita de aceite.
8. Hay que recordar que el tamaño del estómago de los y las bebés es pequeño y lo mejor es que en una comida, vayan los nutrientes que necesitan para crecer bien.
9. No olvidar que las comidas son espesas y no ralas.
10. La leche materna continúa siendo un alimento completo para los y las niñas menores de 2 años de vida, pero además necesitan comer alimentos sólidos como las como las comidas completas.



ACTIVIDAD 6. “PREPARO LA MEJOR COMIDA NUTRITIVA Y ESPESA PARA MI BEBÉ” – 50 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Informe a las madres que en esta actividad van a preparar mezclas de alimentos de comidas completas para bebés de 6 a 24 meses.

Insumos para elaboración de las comidas completas: En una mesa coloque los alimentos. Puede solicitar con anticipación a las madres que estén dispuestas a colaborar llevando algún alimento.

Huevo cocido, ½ taza de frijoles colados, 1 bolita de masa o una tortilla, 1 zanahoria pequeña cocida, quilete o acelga cocida (llevar un colador para deshacerla), 1 papa cocida, 1 pedacito de pollo cocido, media taza de arroz y media taza de Incaparina o Nutrininos preparada en papilla, un banano, 1 manzana y 1 botella pequeña o frasquito con aceite sin utilizar.

Micronutrientes en polvo, Macro vital, Chispitas

Platitos, cucharas, tenedores desechables, paletas y otros utensilios que puedan servir para la práctica de preparación de comidas nutritivas y espesas.

Preparación de papillas nutritivas para bebés de 6 a 24 meses

1. Coloque en la pared la manta de los círculos rosado y verde (6-8 y 9-11 meses).
2. Pida a todas que se vayan a lavar las manos con jabón.
3. Divida al grupo grande en tríos, entregue dos platos desechables y pida a cada grupo que en 10 minutos, utilicen los alimentos que están en la mesa y hagan dos comidas nutritivas, una para un bebé de 6 a 8 meses y otra para un bebé de 9 a 11 meses usando la información de mezclas de alimentos para comidas completas y de la manta con los círculos rosado, verde y morado.
4. Entregue a cada grupo un sobre de Macro vital o Chispitas (vitaminas en polvo) para que la agreguen a la comida cuando la papilla esté lista.
5. Al final cada grupo presentará a todas las participantes, las comidas que prepararon explicando qué alimentos mezclaron y para qué le sirven al bebé.
6. Si hay bebés mayores de 6 meses en el grupo, pida que las madres ofrezcan las comidas que prepararon. Ellas también pueden probarlas.



CONVERSACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD

Pida a las madres que se sienten de nuevo en círculo y haga las siguientes preguntas de reflexión sobre la actividad:

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué creen que es importante que los niños y niñas empiecen a comer sólidos a partir de los 6 meses y que también sigan mamando? 2. ¿Por qué es importante ofrecer 1 huevo todos los días? 3. ¿Cómo se debe preparar la comida a esta edad para que el bebé pueda comerla? 4. ¿Cuántas veces al día le damos de comer al niño o la niña a los 6 meses y qué cantidad? 	<p>La leche materna es un alimento de excelente calidad, pero a los 6 meses los niños y niñas ya necesitan un complemento porque están creciendo mucho.</p> <p>El huevo es un alimento de origen animal muy nutritivo para la alimentación de los pequeños que ayuda a su crecimiento y es accesible a las familias y muy fácil de preparar de diferentes formas. No es muy caro y a los bebés les gusta mucho.</p> <p>Las comidas deben prepararse en papilla para que el o la bebé pueda tragarla fácilmente. Desayuno, almuerzo y cena, por lo menos 3 cucharadas en cada comida de los 6 a 8 meses.</p>

<ol style="list-style-type: none"> 5. ¿Qué alimentos les damos a esta edad para que sigan creciendo bien? 6. ¿Por qué es mejor ofrecer comidas espesas y no ralas? 7. ¿Por qué es importante aumentar la cantidad, según su edad? 8. ¿Por qué la comida debe ser machacada y espesa y no rala como los caldos y atoles? 9. ¿Cómo se prepara la Incaparina o Nutriniños? 	<p>Preparar comidas completas con mezclas de los tres grupos: que les da fuerza y energía, que les ayuda a crecer y que los protege de enfermedades. De 9 a 11 meses, 4 o más cucharadas. La cantidad de comida debe ir aumentando conforme van creciendo porque sus necesidades son mayores. La comida machacada y espesa es mejor porque los alimenta más. La comida rala tiene más líquido y menos alimento.</p> <p>Las harinas fortificadas como Nutriniños o Incaparina se deben preparar en forma de papilla porque todavía están pequeños.</p>
--	---

Concluya que los alimentos que hay en la comunidad y disponibles en el hogar se pueden preparar para los pequeños que ya tienen 6 meses de forma especial y que como vayan creciendo, solamente va cambiando la textura: puré, en trocitos y a los 12 meses ya comen de todo lo que come la familia. Mencione que el huevo es un alimento nutritivo, de bajo costo y fácil de preparar que puede ofrecerse desde los 6 meses.



ACTIVIDAD 7. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN **– 20 MINUTOS**

Al final de la reunión mencione ¿Qué aprendimos hoy? Y espere a que respondan. Si los mensajes clave no son mencionados, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
<p>¿Qué aprendimos hoy sobre mezclas de alimentos para preparar comidas completas?</p>	<p>Los tres grupos de alimentos de la fórmula son:</p> <p>Fuerza y energía: frijol, papa, pasta, tortilla, arroz, aceite vegetal sin usar y leche materna</p> <p>Crecimiento: frijol con arroz, pollo, mollejas, huevo, Nutriniños o Incaparina, leche materna</p> <p>Protección: hojas verdes, verduras, frutas, leche materna</p> <p>Cada alimento tiene diferente propósito en la salud de los niños y niñas.</p> <p>La importancia de las mezclas nutritivas en cada comida. Se puede mezclar un alimento de cada grupo en la misma papilla y agregar una cucharadita de aceite.</p> <p>El tamaño del estómago de los y las bebés es pequeño y lo mejor es que en una comida, vayan todos los nutrientes que necesitan para crecer bien.</p> <p>Las comidas deben ser espesas y no ralas. Los atoles no se recomiendan.</p> <p>La leche materna continúa siendo un alimento completo para los y las niñas menores de 2 años de vida, pero además necesitan comer alimentos sólidos como las papillas nutritivas.</p>

<p>¿Qué aprendimos hoy sobre la preparación de comidas nutritivas?</p> <p>¿Por qué deben ser espesas?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una comida, se puede agregar alimentos que hay en casa de los tres grupos o dos, dependiendo de lo que haya disponible. 2. Los bebés de 6 a 8 meses comen en papillas suaves, pero espesas para que el bebé coma más nutrientes. 3. Que mientras más edad tienen, la comida puede ser más entera. A los 9 a 11 meses ya come en trocitos. 4. Que las comidas ralas como las sopas, caldos o los atoles, no se recomiendan para los bebés porque tienen mucha agua. 5. Que los bebés pueden comer de casi todos los alimentos, solo depende de la preparación.
<p>¿Qué aprendimos sobre la importancia del uso del huevo en la alimentación de los pequeños?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El huevo es un alimento de origen animal muy nutritivo para la alimentación de los pequeños que ayuda a su crecimiento. 2. Es un alimento muy accesible a las familias. 3. Es muy fácil de preparar de varias formas. 4. No es muy caro. 5. A los bebés les gusta mucho.
<p>¿Qué aprendimos sobre las vitaminas y minerales en polvo para los niños y niñas pequeñas?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al igual que las mujeres embarazadas y las madres que dan pecho, los niños y niñas menores de dos años también necesitan vitaminas y minerales en polvo. 2. Los niños y niñas que toman vitaminas y minerales se enferman menos. 3. Los micronutrientes que el Ministerio de Salud entrega a las madres son en polvo que pueden llamarse “Chispitas” o “Macro vital” y son gratuitos. 4. Estas vitaminas y minerales en polvo son muy fáciles de agregar a la comida del bebé.



ACTIVIDAD 8. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

<p>Despedida</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión. 2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido. 3. Informe que las espera en la siguiente reunión.
<p>Fecha y lugar siguiente reunión</p>	<p>Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.</p>



SECCIÓN INFORMATIVA

INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.

Tema	Información técnica adicional (Técnicas en CCSC y FCs)
<p>Fórmula de preparación de papillas nutritivas espesas para niños y niñas pequeñas</p>	<p>La fórmula es una ayuda visual en donde las personas aprenden que los alimentos proveen diferentes nutrientes y lo importante de preparar una comida mezclando alimentos de los tres grupos.</p> <p>Los tres grupos de alimentos de la fórmula son:</p> <p>Fuerza y energía: frijol, papa, pasta, tortilla, arroz, aceite vegetal sin usar y leche materna</p> <p>Crecimiento: frijol con arroz, pollo, mollejas, huevo, Nutrininos o Incaparina, leche materna</p> <p>Protección: hojas verdes, verduras, frutas, leche materna</p> <p>Cada alimento tiene diferente propósito en la salud de los niños y niñas.</p> <p>La importancia de las mezclas nutritivas en cada comida.</p> <p>Se puede mezclar un alimento de cada grupo en la misma papilla y agregar una cucharadita de aceite.</p> <p>El tamaño del estómago de los y las bebés es pequeño y lo mejor es que en una comida, vayan todos los nutrientes que necesitan para crecer bien.</p> <p>Las comidas deben ser espesas y no ralas.</p> <p>La leche materna continúa siendo un alimento completo para los y las niñas menores de 2 años de vida, pero además necesitan comer alimentos sólidos como las papillas nutritivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada alimento tiene diferente propósito en la salud de los niños y niñas, por eso la importancia de las mezclas nutritivas en cada comida. • Se puede mezclar un alimento de cada grupo en la misma papilla y agregar una cucharadita de aceite para que sea una comida completa. • El tamaño del estómago de los y las bebés es pequeño y lo mejor es que en una comida, vayan todos los nutrientes que necesitan para crecer bien. • Las comidas deben ser espesas y no ralas. • La leche materna continúa siendo un alimento completo para los y las niñas menores de 2 años de vida, pero además necesitan comer alimentos sólidos como las papillas nutritivas.
<p>Preparación de comidas nutritivas usando la fórmula</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una comida, se puede agregar alimentos que hay en casa de los tres grupos o dos, dependiendo de lo que haya disponible. 2. Los bebés de 6 a 8 meses comen en papillas suaves, pero espesas para que el bebé coma más nutrientes. 3. Mientras más edad tienen, la comida puede ser más entera. A los 9 meses ya come en trocitos.






	<ol style="list-style-type: none"> 4. Las comidas ralas como las sopas o los atoles, no se recomiendan para los bebés porque tienen mucha agua. Se sabe que los atoles son muy usados en las comunidades, pero no es recomendable para un niño o niña pequeña. 5. Los bebés pueden comer de casi todos los alimentos, solo depende de la preparación.
<p>Micronutrientes espolvoreados</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En Guatemala el Ministerio de Salud Pública suplementa a los niños y niñas de 6 meses a menores de 5 años con vitamina A, hierro, ácido fólico y vitaminas y minerales espolvoreados. 2. Los micronutrientes espolvoreados son vitaminas y minerales para niños y niñas menores de dos años y es muy fácil de agregar a la comida. 3. Debe usarse un sobre diariamente en una comida durante el día. 4. Después de preparar la comida, la madre deberá abrir el sobre y mezclarlo con la comida para que la niña o el niño pueda comerlo. 5. Se recomienda que se mezcle con comidas sólida y no líquidas. 6. Al igual que las mujeres embarazadas y las madres que dan pecho, los niños y niñas menores de dos años también necesitan vitaminas y minerales en polvo. 7. Los niños y niñas que toman vitaminas y minerales se enferman menos. 8. Los micronutrientes que el Ministerio de Salud entrega a las madres son en polvo que pueden llamarse “Chispitas” o “Macro vital” y son gratuitos. 9. Estas vitaminas y minerales en polvo son muy fáciles de agregar a la comida del bebé. 10. Lo mejor es agregar el sobre completo sobre la comida que va a comer el bebé en ese momento, mezclarlo y asegurarse que se lo coma todo.

SESIÓN 9

“MI NENE ESTÁ LIMPIO SIN
REGAÑOS Y CON AMOR”



ENTORNO SALUDABLE, LIMPIO Y CARIÑOSO

 Objetivo	<p>Propiciar un espacio para que las madres compartan la forma en que ellas piensan que pueden crear un espacio limpio y seguro para sus niños y niñas, así también aprender una forma cariñosa para alimentar y criar a sus hijas e hijos.</p>
 Descripción de la sesión	<p>El grupo de madres conversa sobre los temas de un hogar limpio y seguro, cuidados de los niños y niñas pequeñas, cómo demostrar cariño a sus pequeños y de qué forma todos en casa se involucran en la limpieza del hogar.</p>
 Objetivos de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Que las madres aprendan sobre la importancia de mantener una casa limpia y ordenada. • Conocer la importancia de alejar a los niños/niñas y embarazadas del humo. • Aprender en qué consiste un espacio limpio y seguro para niñas y niños pequeños. • Reconocer que la limpieza del hogar es responsabilidad de todos. • Recordar sobre la necesidad del lavado de manos de niñas y niños pequeños con agua limpia. • Aprender sobre la crianza con amor y la importancia del juego.
 Tiempo	<p>2 horas</p>
 Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Manta: Entorno limpio y seguro para niños y niñas pequeños • Palanganas, jabón y toallas • Materiales para hacer un chin chin. Botella plástica, frijoles crudos y listón



ACTIVIDAD 1. PREPARÁNDOSE PARA LA REUNIÓN

Preparándose para la reunión	Antes de la reunión
	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar y llevar la guía metodológica diseñada para el tema que toca ese día para lograr cubrir el tema, hacer las actividades y no alargarse más allá de las 2 horas que tiene para trabajar con las mujeres. • Revise la guía en la sección de INFORMACIÓN ADICIONAL que le dará información sobre la sesión que facilitará en la siguiente reunión. • Recordar los comportamientos clave para el tema que toca tratar en el grupo; así se asegura que sean discutidos durante la reunión.

- Preparar el material de apoyo que utilizará en la reunión.
Llegar al lugar del grupo 15 minutos antes de la convocatoria.
- Coloque las sillas o bancos en círculo.
- Si hay más de 12 madres que quieran participar, puede dividir el grupo de dos y hacerlos en distinto momento para que todas las madres tengan la oportunidad de participar.



ACTIVIDAD 2. PASOS PARA FACILITAR LA REUNIÓN

Pasos para facilitar el grupo durante la reunión.

1. Salude y de la bienvenida a las participantes.
2. Preséntese e invite a cada madre a que se presente. Trate de llamarles siempre por su nombre.
3. Asegúrese que todas las sillas/bancos están adentro del círculo. Si alguna se queda fuera del círculo, invítela a entrar para que se sienta parte del grupo.
4. Presente el tema del que conversarán ese día.
5. Haga preguntas abiertas sobre el tema y escuche a las madres. Utilice las que vienen en la guía.
6. Procure que todas participen durante el grupo. Todas han tenido una experiencia como madres en la crianza de sus hijos e hijas.
7. Escuche activamente a cada una e invite a las que no han participado.
8. Haga las actividades sugeridas en la guía metodológica para el tema.
9. Vaya utilizando sus materiales conforme sean necesarios para aclarar algún tema o responder a alguna pregunta.
10. No se olvide que un círculo de apoyo NO ES UNA CHARLA EDUCATIVA, es un espacio para que las madres hablen y compartan sus experiencias.
11. Al final de la reunión agradezca la participación e invite al siguiente grupo, indique cual será el tema para tratar.
12. Al final de la reunión abra el formulario de asistencia "Entre Nosotras Registro de Asistencia"



ACTIVIDAD 3. RECORDEMOS LOS COMPROMISOS ACORDADOS EN LA VISITA DOMICILIARIA – 15 MINUTOS

Para esta actividad, haga las siguientes preguntas y permita que las participantes respondan.

Preguntas

- ¿Cómo les fue con su compromiso?
- ¿Qué fue lo más difícil para cumplirlo?
- ¿Qué hicimos para resolver el problema?

Al final de la actividad, haga un pequeño resumen de lo compartido y mencione lo importante que es cumplir los compromisos establecidos, ya que de esa forma sabemos que estamos mejorando nuestras prácticas.



ACTIVIDAD 4. ¿QUÉ RECORDAMOS Y QUÉ PUSIMOS EN PRÁCTICA DE LA SESIÓN PASADA? – 10 MINUTOS

INSTRUCCIONES: Para esta actividad abran el formulario en la Tablet para llenar lo que las participantes recuerdan de la sesión pasada y lo que pusieron en práctica.

Preguntas	Mensajes Clave
¿Qué recordamos sobre las mezclas de alimentos para preparar comidas completas?	Los tres grupos de alimentos son: Fuerza y energía: frijol, papa, pasta, tortilla, arroz, aceite vegetal sin usar y leche materna Crecimiento: frijol con arroz, pollo, mollejas, hígado, huevo, queso, Nutrin niños o Incaparina, leche materna Protección: hojas verdes, verduras, frutas, leche materna
¿Qué recordamos sobre la preparación de comida completa y espesa?	<ol style="list-style-type: none">1. En una comida, se puede agregar alimentos que hay en casa de los tres grupos o dos, dependiendo de lo que haya disponible.2. Los bebés de 6 a 8 meses comen en papillas suaves, pero espesas para que el bebé coma más nutrientes.3. Que mientras más edad tienen, la comida puede ser más entera. A los 9 meses ya come en trocitos.4. Que las comidas ralas como las sopas, caldos o los atoles, no se recomiendan para los bebés porque tienen mucha agua.5. Que los bebés pueden comer de casi todos los alimentos, solo depende de la preparación.
¿Qué recordamos sobre la importancia del consumo de huevo?	<ol style="list-style-type: none">1. El huevo es un alimento de origen animal muy nutritivo para la alimentación de los pequeños que ayuda a su crecimiento.2. Es un alimento muy accesible a las familias.3. Es muy fácil de preparar de varias formas.4. No es muy caro.5. A los bebés les gusta mucho.
¿Qué recordamos sobre las vitaminas y minerales en polvo?	<ol style="list-style-type: none">1. Al igual que las mujeres embarazadas y las madres que dan pecho, los niños y niñas menores de dos años también necesitan vitaminas y minerales en polvo.2. Los niños y niñas que toman vitaminas y minerales se enferman menos.3. Los micronutrientes que el Ministerio de Salud entrega a las madres son en polvo que pueden llamarse “Chispitas” o “Macro vital” y son gratuitos.4. Estas vitaminas y minerales en polvo son muy fáciles de agregar a la comida del bebé.



ACTIVIDAD 5. USO MANTAS EDUCATIVAS – 30 MINUTOS

Después de dar la bienvenida, informe a las madres que en esta sesión hablarán sobre qué es un entorno seguro y saludable para los y las niñas pequeñas.

Sentada en su lugar, pida ayuda a la participante de al lado y extienda la manta para que todas en el círculo la vean y haga las preguntas en el recuadro.

Manta – Entorno Limpio y seguro para niñas y niños pequeños – 30 minutos

Preguntas	Mensajes Clave
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué miran en esta manta? 2. ¿En dónde juegan y gatean los niños y niñas pequeñas? 3. ¿En dónde deberían estar los animalitos de patio? ¿Por qué? 4. ¿Cómo podemos proteger a los bebés y niños pequeños de enfermedades? 5. ¿Por qué es importante lavar las manos de las y los pequeños? 6. ¿Quién juega con los niños pequeños? ¿Qué juegos usan? 7. ¿Cómo podemos estimular a los niños y niñas pequeñas? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños y niñas pequeñas necesitan de un espacio limpio y seguro para sus actividades. 2. Gatear y jugar son actividades muy buenas para el desarrollo del cerebro de los niños y niñas y es importante que lo hagan en un espacio limpio y seguro. 3. 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. 4. Mantener limpios los espacios en la casa no solo ayuda a los bebés sino a toda la familia. 5. Los bebés necesitan recibir un cuidado cariñoso y sensible de la familia, que los ayude a desarrollar y crecer con amor y paciencia. 6. Los pequeños aprenden jugando, comiendo, escuchando a su mamá/papá, viendo lo que pasa en su entorno.



ACTIVIDAD 6. “MI BEBÉ TAMBIÉN SE LAVA LAS MANOS” – 30 MINUTOS

Descripción de la actividad	<p>Al inicio pregunte a las madres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Ustedes creen que es necesario lavar las manos de sus bebés? 2. ¿En qué momentos creen que deben lavarlas? 3. ¿Por qué es importante lavar las manos de los bebés?
Práctica del lavado de manos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entregue a cada madre una palangana, jabón y toalla. 2. Pregunte a una madre si puede modelar el lavado de manos correcto con su bebé. 3. Luego pida a cada madre que lave las manos de sus bebés. 4. Usted observe la forma en que están lavando las manos y vaya haciendo comentarios conforme vea que hay algo que mejorar.

Resumen

Concluya que es necesario lavar las manos de los bebés con agua y jabón, antes de comer, después de gatear, después de jugar en el patio y cada vez que se ensucie.

Los niños y niñas pequeñas necesitan ayuda de un adulto para lavar sus manos.



ACTIVIDAD 7. CONVERSATORIO SOBRE “CRIANZA CON AMOR PARA TENER NIÑOS Y NIÑAS FELICES Y CHISPUDOS” – 20 MINUTOS

Descripción de la actividad	Mensajes Clave
<p>Converse con las madres y pregunte:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿De qué forma se puede mostrar cariño a un bebé?2. ¿Qué hacen ustedes cuando sus bebés no se terminan la comida?3. Mientras le dan de comer a sus bebés ¿qué cosas pueden hacer usted para distraerlos?4. ¿Ustedes creen que es importante jugar con los y las bebés? ¿Por qué si y por qué no?5. ¿Quiénes del grupo juegan con sus bebés? ¿Cómo juegan con ellos?6. ¿Alguien más en la familia juega con el bebé?7. ¿Piensan que es importante hablarles a los bebés? ¿Cantarles? ¿Contarles cuentos? ¿Alguna lo hace?	<p>Espere que las madres respondan y después complete:</p> <p>Tener paciencia con ellos es muestra de cariño. Sonreír y hablarles es muy importante, así ellos aprenden de nosotros.</p> <p>Ayudarles a comer cuando son pequeños. El juego es muy importante para bebés y niños y niñas pequeñas.</p> <p>Todos en la familia pueden jugar con los pequeños. Aprovechar cuando estamos con ellos para hacer actividades que los ayuden a conocer el entorno y a desarrollarse.</p> <p>Se puede mostrar cariño con un abrazo o un beso. Háblele mientras le da de comer y mírelo a los ojos y dígame que lo ama.</p> <p>Ayúdele a que termine su comida con amor y paciencia.</p> <p>Cántele o háblele mientras lo baña y mírelo a los ojos.</p>



ACTIVIDAD 8. HAGAMOS UN JUGUETE PARA NUESTRO BEBÉ – 20 MINUTOS

Sentadas en el círculo, pregunte a las madres si les gustaría hacer un chin chin para sus bebés.

Práctica de hacer un chin chin

Diga a las madres que saquen las botellas plásticas y los frijolitos o maicitos que trajeron. Vaya poco a poco haciendo usted el juguete y que ellas vayan haciéndolo al mismo tiempo. Cuando ya tengan el chin chin hecho, pida que lo cierren muy bien para que no se salgan las semillas y que le pongan un pedazo de listón para hacerle una moña y adornarlo. Al final que le den su chin chin a su nena o nene. Si hay un bebé en el grupo, hagan algunos ejercicios de cómo jugar con el bebé. No se trata de que ellos jueguen solitos, pero que ambos, mamá, papá y hermanitos interactúen usando el chin chin.

Siempre debe haber una persona que esté atenta al niño y niña para que no se ponga en peligro o se meta a la boca cosas sucias.

Al final mencione que los bebés no necesitan juguetes caros, podemos hacer juguetes con cajas de cartón, utensilios de cocina plásticos y limpios. Podemos usar material reciclable para hacerles juguetes. Lo importante es mantenerlos limpios.



ACTIVIDAD 9. ¿QUÉ APRENDIMOS HOY? – RESUMEN DE LA SESIÓN – 20 MINUTOS

Al final de la reunión mencione ¿Qué aprendimos hoy? Y espere a que respondan. Si los mensajes clave no son mencionados, dígalos usted.

Preguntas	Mensajes Clave
¿Qué aprendimos hoy sobre un entorno limpio y seguro para niñas y niños pequeños?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños y niñas pequeñas necesitan de un espacio limpio y seguro para sus actividades. 2. Gatear y jugar son actividades muy buenas para el desarrollo del cerebro de los niños y niñas y es importante que lo hagan en un espacio limpio y seguro. 3. Usar un petate o manta sirve para que los niños y niñas puedan jugar y gatear y no estén en contacto con la tierra, piso sucio o heces de los animales, porque la suciedad, las heces en el suelo, las manos sucias del bebé pueden enfermarlo con una diarrea grave que no le dejarán crecer bien. 4. Mantener limpios los espacios en la casa no solo ayuda a los bebés sino a toda la familia. 5. Los bebés necesitan recibir un cuidado cariñoso y sensible de la familia, que los ayude a desarrollar y crecer con amor y paciencia. 6. Los pequeños necesitan aprender jugando.
¿Qué aprendimos hoy sobre: “Mi bebé también se lava las manos?”	<p>Los bebés y los niños pequeños también necesitan lavar sus manos con jabón y agua limpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> antes de comer después de gatear después de jugar en el suelo o en el patio cada vez que se ensucie <p>Los niños y niñas pequeñas necesitan ayuda de un adulto para lavar sus manos.</p>
¿Qué aprendimos hoy sobre “Crianza con amor”	<p>Tener paciencia con ellos es muestra de cariño. Sonreír y hablarles es muy importante Ayudarlos a comer cuando son pequeños es necesario. El juego es muy importante para bebés y niños y niñas pequeñas.</p>

Todos en la familia pueden jugar con los pequeños. Aprovechar cuando estamos con ellos para hacer actividades que los ayuden a desarrollarse. Se puede mostrar cariño con un abrazo o un beso. Háblele mientras le da de comer y mírelo a los ojos. Ayúdele a que termine su comida con amor y paciencia. Cántele o háblele mientras lo baña y mírelo a los ojos.



ACTIVIDAD 10. DESPEDIDA Y SIGUIENTE REUNIÓN – 10 MINUTOS

Despedida

1. Abra su Tablet y pase lista de asistencia de las participantes a la sesión.
2. De gracias por la participación y por compartir lo que ellas saben y han vivido.
3. Informe que las espera en la siguiente reunión.

Fecha y lugar siguiente reunión

Facilitadora anota en su cuaderno para no olvidarlo.



SECCIÓN INFORMATIVA

INFORMACIÓN QUE LA FC NECESITA SABER DE LOS TEMAS Y DEBE REVISAR ANTES DE CADA SESIÓN.

Tema	Información técnica adicional (Técnicas en CCSC y FCs)
Entorno Limpio y seguro para niñas y niños pequeños	<p>Los niños y niñas pequeñas necesitan de un espacio limpio y seguro para sus actividades.</p> <p>Gatear y jugar son actividades muy buenas para el desarrollo del cerebro de los niños y niñas y es importante que lo hagan en un espacio limpio y seguro.</p> <p>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.</p> <p>Mantener limpios los espacios en la casa no solo ayuda a los bebés sino a toda la familia.</p> <p>La limpieza del hogar es responsabilidad de todos.</p>
Importancia del lavado de manos de niñas y niños pequeños con agua limpia	<p>Es necesario lavar las manos de los bebés con agua y jabón, antes de comer, después de gatear, después de jugar en el patio y cada vez que se ensucie.</p>
Crianza con amor y la importancia del juego	<p>Tener paciencia con ellos es muestra de cariño.</p> <p>Sonreír y hablarles es muy importante, así ellos aprenden de los adultos.</p>

Ayudarles a comer cuando son pequeños.
 Se puede mostrar cariño con un abrazo o un beso.
 Hablarles cuando están comiendo y verlos a los ojos.
 Ayudarlos a que terminen su comida con amor y paciencia.
 Cantarles y hablarles durante el baño.

El juego es muy importante para bebés y niños y niñas pequeñas.

Todos en la familia pueden jugar con los pequeños.
 Aprovechar cuando están con ellos para hacer actividades que los ayuden a conocer el entorno y a desarrollarse

EJERCICIOS Y JUEGOS DE ESTIMULACIÓN OPORTUNA

En el siguiente cuadro hay algunos ejercicios y juegos que las madres, padres y familia pueden aprender para estimular a los bebés de una forma sencilla y amorosa. Pueden enseñar un ejercicio en cada sesión de los círculos de apoyo.

CRIANZA FELIZ, ESTIMULACIÓN Y JUEGOS PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS

<p>0-3 meses</p>	<ol style="list-style-type: none"> Jugar con las manos de un adulto: Puede utilizar sus manos para jugar con el bebé en esta etapa. Simplemente acercándolos a su cara, para que los vea. Al iniciar el juego, lavarse muy bien las manos porque el bebé querrá poner su mano en la boca ya que es la forma en que descubren el mundo. Frente al espejo: Coloque al bebé frente a un espejo, primero sentado en sus piernas, luego acostado o sentado en una colchoneta o colchón. Esta actividad estimula el desarrollo motor, a través de diferentes posiciones, auto reconocimiento y desarrollo visual.
<p>3-6 meses</p>	<ol style="list-style-type: none"> Mirar juguetes de colores: Prepare el lugar de juego colocando unos cojines o almohadas y juguetes de colores variados y llamativos, con diferentes texturas. Coloque al bebé sentado, apoyado en los cojines, o ayúdelo a permanecer sentado mientras dure la actividad. Ponga los juguetes en las manos del bebé y sosténgalos para que no se caigan y para que el bebé pueda explorarlos. Si un juguete hace ruido al moverse, mueva la manita del bebé para que se dé cuenta de lo que está pasando. Coloque el juguete en una mano diferente cada vez, para que el bebé vaya ejercitando ambas manos. Observando el movimiento: Tome al bebé en sus brazos y dé un paseo por la casa, buscando objetos en movimiento. La ventana o la puerta principal pueden ser buenas opciones. Desde allí, observe el movimiento de personas, animales, automóviles y otros. Vaya contando al bebé lo que está viendo, los sonidos de cada cosa, sus nombres, etc.

<p>6-9 meses</p>	<ol style="list-style-type: none"> La canasta de los tesoros: Utilice canastos o cajas y objetos suaves, seguros y coloridos, de diferentes formas y texturas, para que el bebé pueda agarrar fácilmente. Elija varios objetos limpios de la casa que sean seguros, colóquelos en la canasta o caja. Ponga la caja cerca del bebé y deje que el explore. El Túnel: Hacer un túnel con una gran caja de cartón, abriendo la tapa y el fondo. La caja puede ser decorada con crayones o con papel de colores. Coloque al niño al lado de la caja y un juguete en el otro extremo, invitando al bebé a buscar el objeto, pasando por en medio de la caja. También puede colocar dos sillas, una al lado de la otra, y cubrirlas con una toalla o sábana para formar un túnel diferente.
<p>9-12 meses</p>	<ol style="list-style-type: none"> Juego de pelota y caja: Abra las tapaderas de una caja de cartón para que la pelota pueda entrar y salir. Poner la pelota en la caja y animar al niño a observar el movimiento de la pelota de un lado a otro de la caja. La expedición: Siempre que sea posible, llevar al bebé para que pueda tener contacto con la naturaleza y hacer pequeños descubrimientos. Dejarlo gatear un rato, permanecer a su lado y hablarle de lo que está pasando. Pueden buscar flores, hojas, palitos etc. Diga el nombre de las flores y huelga, observe y nombre a los insectos, señale las hojas. Todas estas acciones animan al niño niña a conocer y crear vínculos positivos con el medio ambiente y la naturaleza. Chin chin o maraca: Con un recipiente de cartón o de plástico puede colocarle semillas adentro, colocar muy bien la tapadera para que las semillas no se salgan. Adornar el chin chin con colores, papel de colores o pinturas y dejar que el bebé escuche el sonido y juegue.
<p>1-2 años</p>	<ol style="list-style-type: none"> Cuadro sensorial con hojas y flores: Con lo que ha recogido durante el paseo en la naturaleza en el patio, jardín o el campo, como semillas, palos y hojas, flores y otros. Pegar todo en un pedazo de cartón o de tela grande. Haciendo una caminata: En el patio, parque o el campo, los adultos pueden ofrecer la oportunidad para que el niño o niña haga senderismo. Acompañarlo/a a caminar, quitarse los zapatos y caminar descalzo tomados de la mano, sobre hierba, arena, cemento, charcos de agua. Lo ideal es realizar esta actividad en días calurosos, y siempre comentar y nombrar las características del suelo que están pisando y los elementos que van encontrando.



Juntos Prosperamos

Nos atrevemos. Avanzamos.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

**Breakthrough
ACTION**
FOMENTANDO EL CAMBIO SOCIAL
Y DE COMPORTAMIENTO

