



LÁMINAS CONSEJITOS PARA LA DISCUSIÓN

APOYO
PARA LA GUÍA
METODOLÓGICA:
LA VOZ DE
LAS ABUELAS



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

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



SESIÓN 1

ACTIVIDAD

5

Tareas que la abuela puede hacer para ayudar a la madre cuando su nieto/a está enfermo



SESIÓN 2

Hablando se entiende la gente



¡CON MIEL Y SIN HIEL!



SESIÓN 2

Hablando se entiende la gente



¡CON MIEL Y SIN HIEL!



SESIÓN 2

Hablando se entiende la gente



¡CON MIEL Y SIN HIEL!



SESIÓN 2

Hablando se entiende la gente



¡CON MIEL Y SIN HIEL!



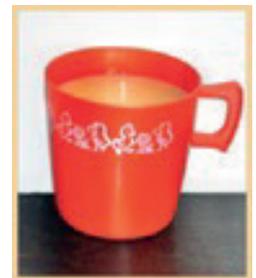
SESIÓN 3
CONSEJITO

1

Dos refacciones, además de las 3 comidas para la mujer embarazada y la madre que da pecho



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



SESIÓN 3
CONSEJITO

Las vitaminas no pueden faltar en el
embarazo



2

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



SESIÓN 3

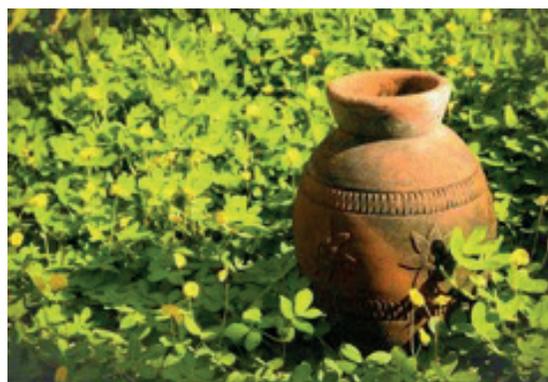
CONSEJITO

3

Ayudar a la mujer embarazada para que no haga trabajos pesados



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



SESIÓN 3
CONSEJITO

4

Ir al servicio de salud por lo menos 4 veces para control prenatal



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



SESIÓN 3

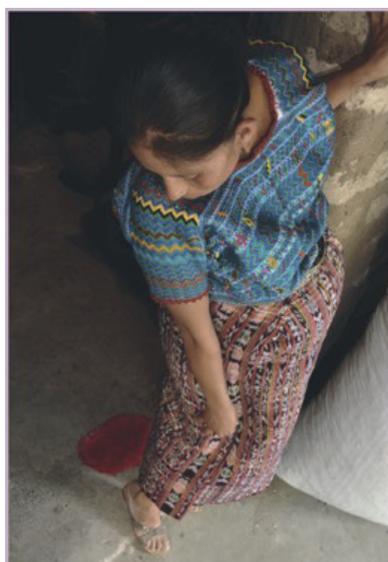
CONSEJITO

5

La embarazada y su familia reconocen las señales de peligro en el embarazo



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



SESIÓN 3 CONSEJITO 6

Hacer un plan de emergencia en familia



Es importante tener un plan de emergencia por si hay si hay necesidad de trasladar a la mujer embarazada.



SESIÓN 4

CONSEJITO

1

El calostro es “oro líquido” porque protege al bebé de enfermedades, limpia y prepara su estómago. Dar el calostro al recién nacido inmediatamente después del parto.



Al calostro se le conoce como la primera vacuna para el bebé porque le protege de muchas enfermedades.



SESIÓN 4
CONSEJITO
2

La leche materna ES PODEROSA ya que tiene agua, alimento y vitaminas que el bebé necesita desde que nace hasta que cumple 6 meses.



Durante los primeros 6 meses de vida, el bebé solamente debe recibir leche materna y nada más.



SESIÓN 4
CONSEJITO
3

Para que la madre produzca suficiente leche, hay que dar sólo pecho, frecuentemente y de los dos lados.



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



SESIÓN 5
CONSEJITO

1

A partir de los 6 meses, además de la leche materna, el bebé necesita empezar a comer alimentos sólidos



Después de los 6 meses, los bebés necesitan empezar a comer alimentos sólidos, además de la leche de su mamá. Dele comidas machacadas, suaves y espesas.



SESIÓN 5

CONSEJITO

2

Los bebés necesitan comer Variado y nutritivo



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



SESIÓN 5
CONSEJITO
3

Cuando los niños y niñas van creciendo también aumenta la cantidad de alimentos que deben comer.

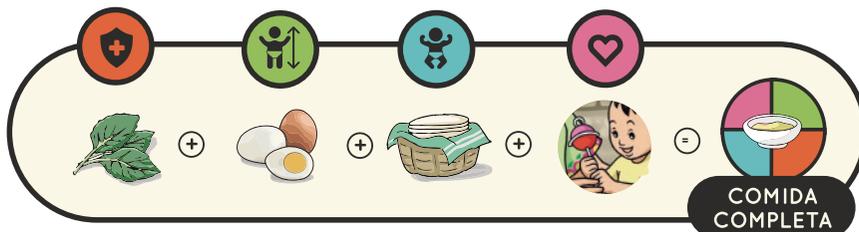
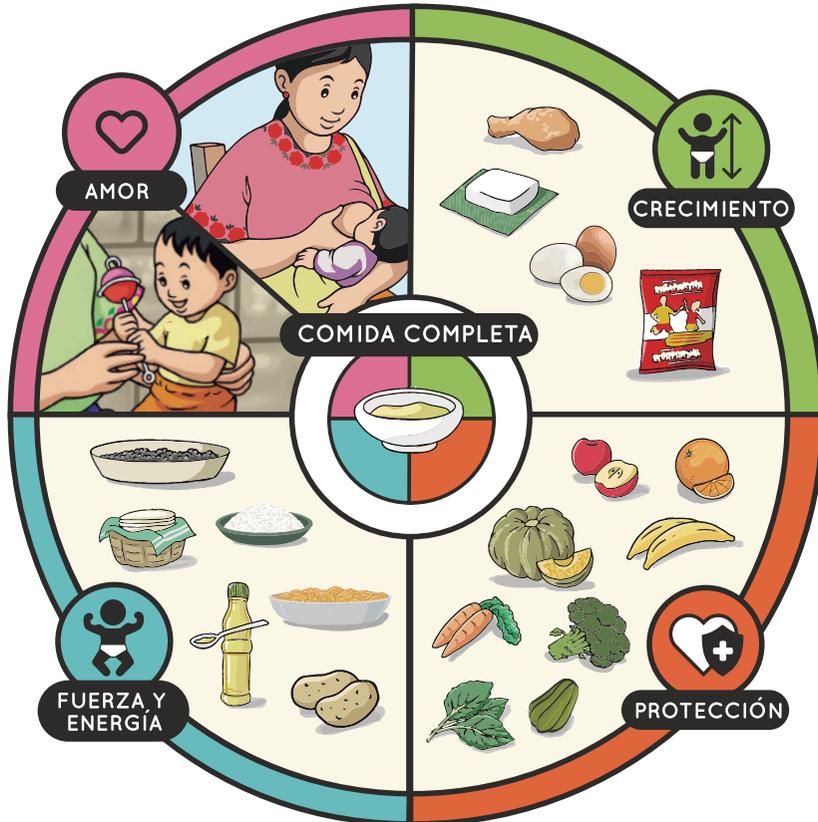


La cantidad y textura de los alimentos cambia según la edad.

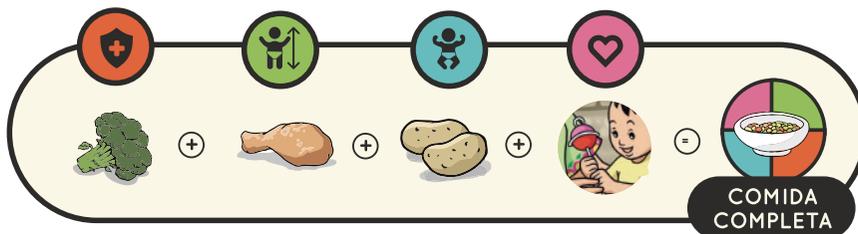
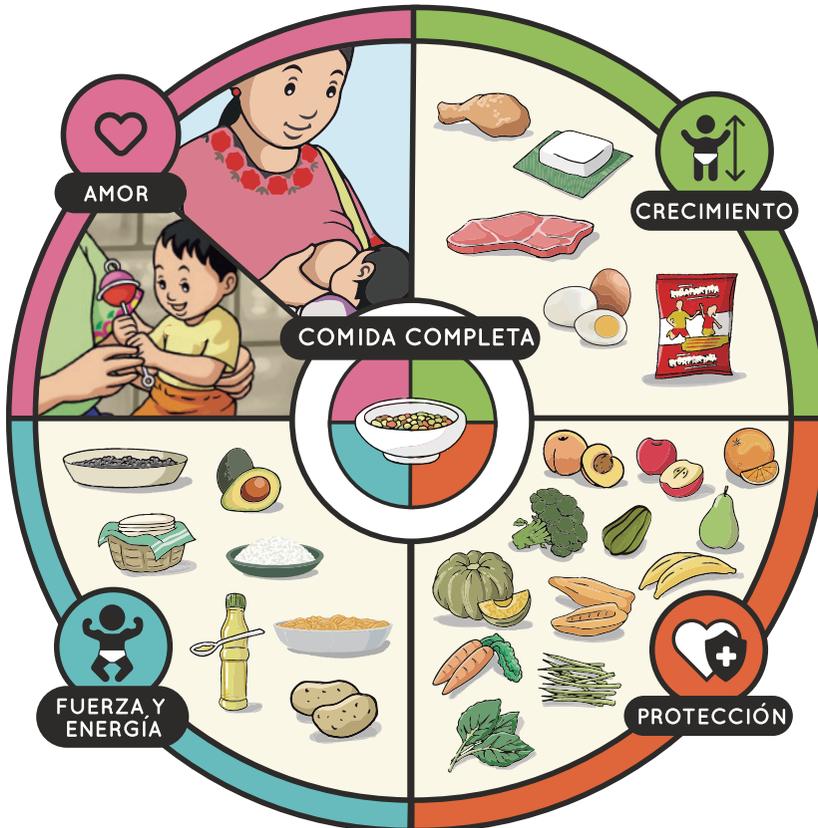
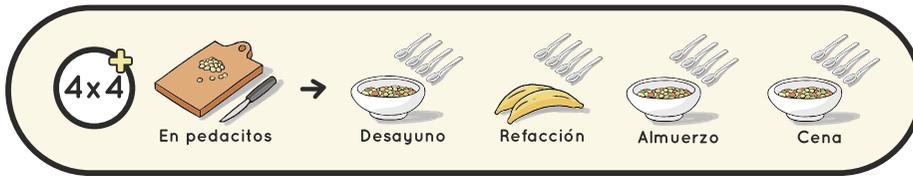


6-8 meses

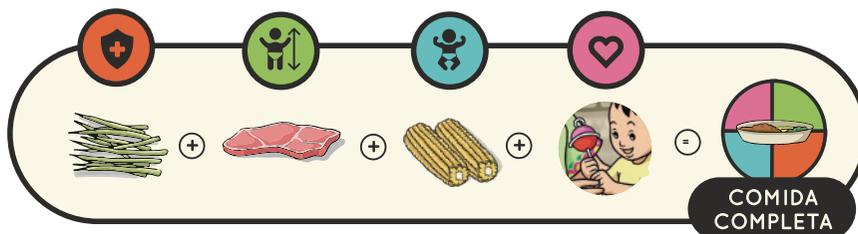
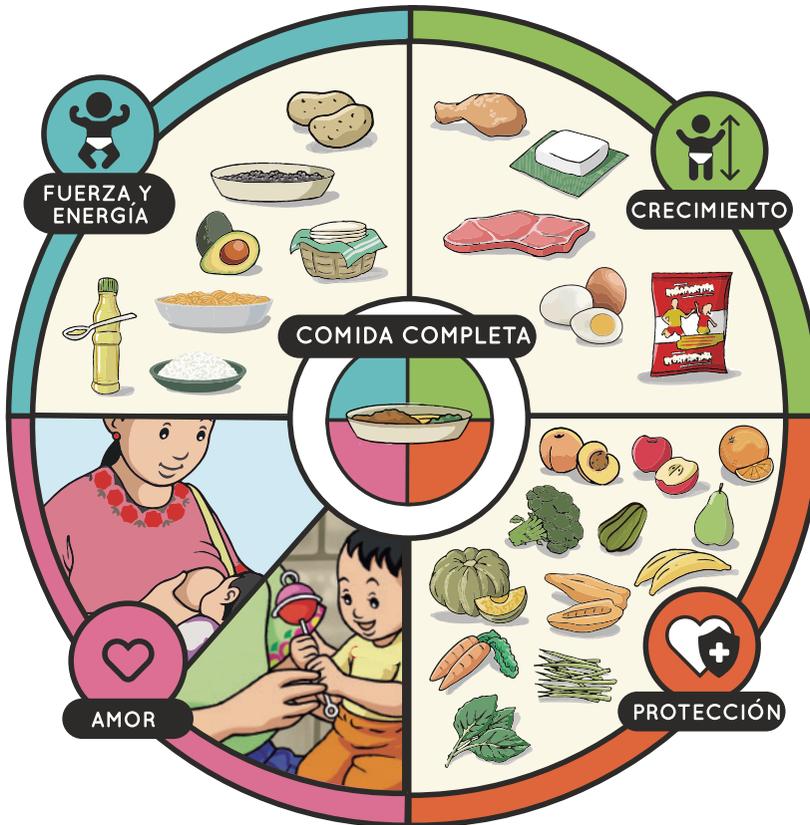
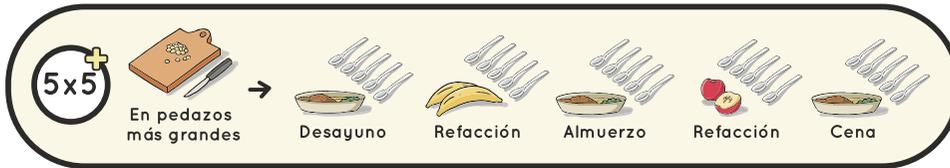
3x3⁺



9-11 meses



12-24 meses



SESIÓN 7

CONSEJITO

1

Mantener una casa limpia y ordenada ayuda a la salud de la familia



Las y los bebés y las niñas



Usar y mantener limpia la letrina



Mantener animales encerrados y lejos de los niños



Mantener el piso o suelo barrido y limpio



Colocar la basura en un recipiente y mantenerla tapada



Mantener tapados trastos y utensilios de cocina para que no los contaminen moscas y otros animales

SESIÓN 7
CONSEJITO
2

Lavarse las manos con agua limpia y jabón en 5 momentos clave para protegernos de enfermedades



Las y los bebés y las niñas





2



1 Mojar las manos con agua que cae (no estancada).



2 Usar jabón o ceniza.



3 Frotar las palmas, dedos, uñas y la parte de arriba de las manos (dorso) por 20 segundos.



4 Enjuagar con agua que cae sobre las manos.



5 Secar las manos con trapo limpio o al aire libre.

SESIÓN 7
CONSEJITO
3

Usar agua limpia y segura
Para toda la familia



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



Mantener limpia el agua que se ha desinfectado



HERVIR por 3 minutos



CLORAR
1 gota por cada litro (4 vasos) o 4 gotas por cada galón (4 litros).



USAR UN FILTRO
Mantener tapado el chorro
Cambiar candela cada año



4

El lugar en donde los nietos y nietas comen, gatean y juegan, debe mantenerse limpio y sin cosas que puedan enfermarlos



Mantener limpio el espacio donde comen, gatean y juegan



Usar un petate o manta que pueda lavarse para que no se ensucien



Lavarle las manos cada vez que se ensucien y antes de comer



Mantener animales encerrados y lejos de los niños

SESIÓN 8

CONSEJITO

1

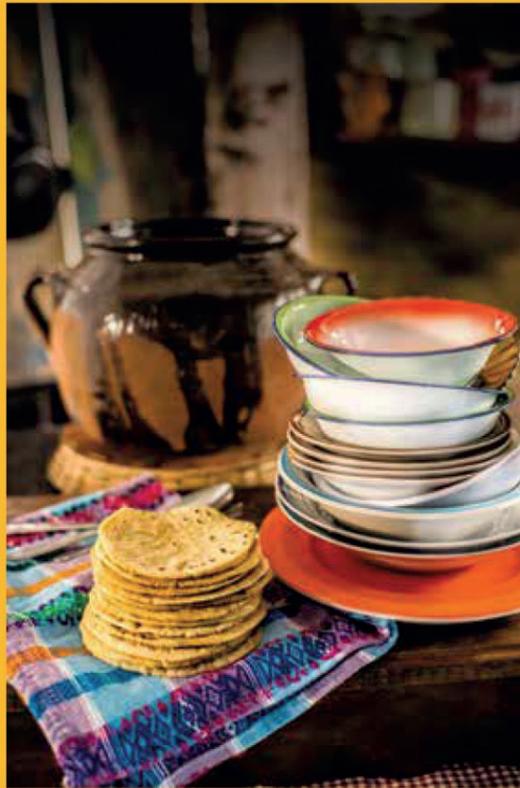
Una familia pequeña ayuda a cuidar la salud y la vida de la madre y la de sus hijos.



La familia se planifica en pareja.
Todas las parejas tienen el derecho a decidir cuántos hijos quieren tener



FAMILIA PEQUEÑA



FAMILIA GRANDE

SESIÓN 8
CONSEJITO

2

Es ideal espaciar por lo menos 3 años
entre el nacimiento de cada bebé



Espaciar tres años ayuda a que mamá se recupere de un embarazo y a que el niño o niña esté más grandecito



SESIÓN 8
CONSEJITO
3

Las parejas necesitan informarse
sobre cómo espaciar los embarazos y
planificar la familia



Acuda al servicio de salud para recibir información que le ayude a tomar una mejor decisión para su familia



SESIÓN 9

MENSAJE CLAVE

1

Las mujeres tienen el derecho de decidir con quien y cuando se quieren unir o casar. Es ideal que sea cuando ya han cumplido los 18 años.



Las consecuencias que pueden haber con una unión temprana son: un embarazo temprano, dejar la escuela, falta de oportunidades, no cumplir sus sueños.





Juntos Prosperamos

Nos atrevemos. Avanzamos.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

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

