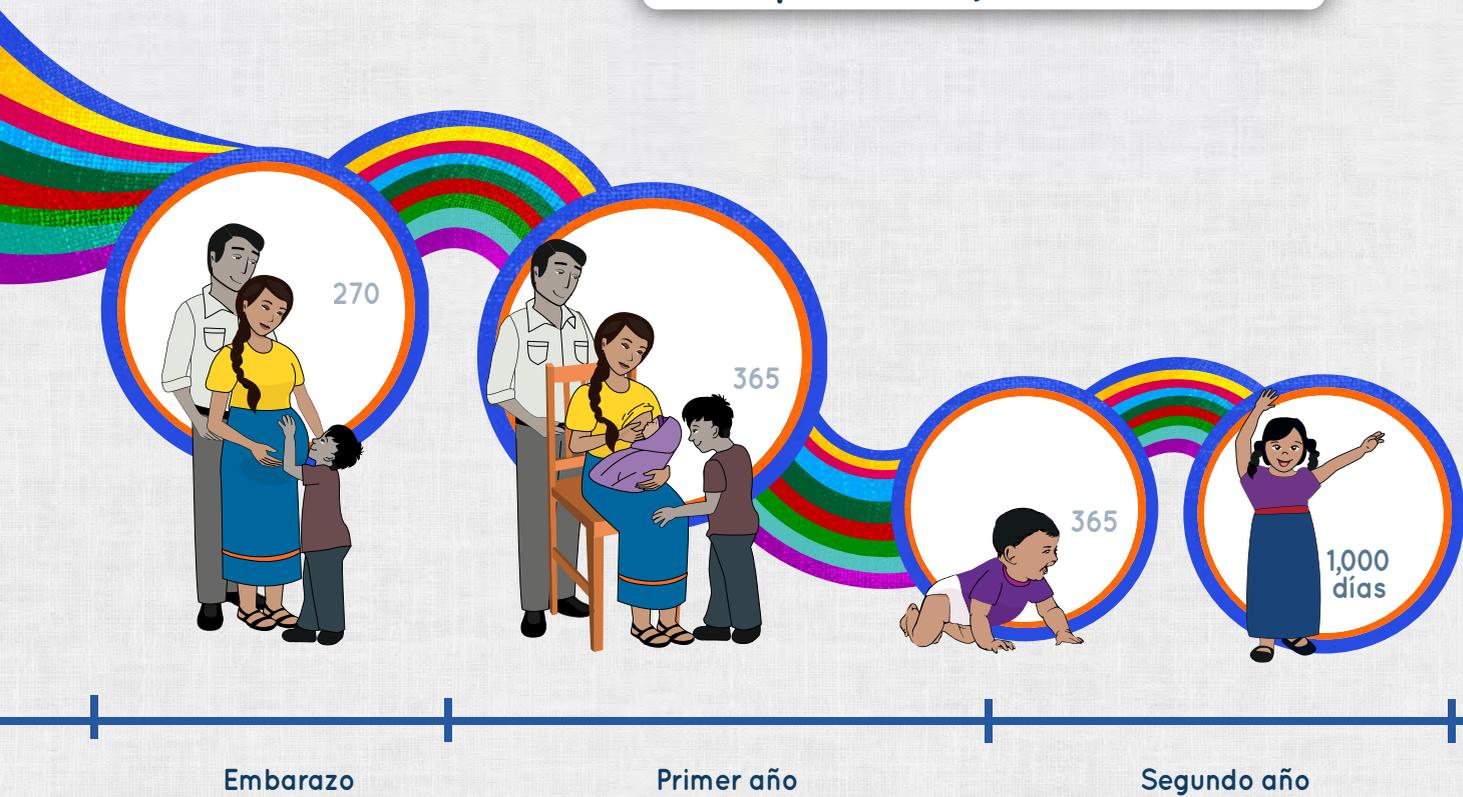


Diplomado Nutrición Materno-Infantil

En los primeros 1,000 días de vida



Guía para el facilitador

Guía para el Facilitador

Diplomado

Nutrición materno-infantil en los
primeros 1,000 días de vida



Guatemala, julio 2014



El presente material educativo es posible gracias al aporte del pueblo de los Estados Unidos de América a través del apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y USAID/Guatemala bajo los términos del Acuerdo Cooperativo No. AID-OAA-A-12-00005 (de la Oficina de Salud, Enfermedades Infecciosas y Nutrición, Oficina para la Salud Global para USAID), a través del Proyecto Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA), manejado por FHI 360, así como el acuerdo cooperativo AID-520-A-12-00005 con University Research Co. LLC (URC).

El contenido es responsabilidad de FHI 360 y de University Research Co. LLC (URC) y no necesariamente refleja el punto de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos de América.

El presente material educativo ha sido elaborado por el equipo de la Unidad Técnica de Formación y Desarrollo de Recursos Humanos en SAN del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá –INCAP–, el equipo del Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA) y el equipo del Proyecto Nutri-Salud.

INCAP

Norma Alfaro
Ana Isabel Rosal
Gustavo Arroyo
Ana Irene Corado
Marianela Trujillo
Karla Toca
Violeta Romero
Andrea Sandoval
Carina Ramírez
Estefani Hernández
Regina Barillas

FANTA

Maggie Fischer
Luisa Samayoa
Kali Erickson
Mónica Woldt
Gilles Bergeron

Nutri-Salud/URC

Claudia Nieves
Elena Hurtado
Karin Estrada
Marcia Griffiths

Participantes en el proceso de consulta del material:

Departamento de Capacitación del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –DECAP–:

Marina Méndez
Gerardo Álvarez

Áreas de Salud de Quezaltenango, Totonicapán y San Juan Ostuncalco:

Paulina Navarro
Walter Sajquim
Blanca Velásquez
Elena Gómez
Mayra Elizabeth Chan Ramos

Sandy Mercedes Castillo
Adán López y López
Sara María Hernández González
Juana Cabrera Méndez
Maylin Violeta López
María Azucena Méndez García
María Petrona Pacheco Sopón
Ludwing Cano Menchú
Josefina Nohemi Tizol Ordoñez
Lucía Analy Natareno Velásquez
Cesia Velásquez
Clinton Monterroso Escobar
Miryam Decenio Méndez Gómez
Wendy Abigail Pacheco

Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional –PROSAN–:

Cindy Morales
Carolina Armas

CONSULTORES

Geraldine Grajeda
Verónica Molina

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 07 |
| Objetivo | 08 |
| Orientaciones generales para el facilitador | 09 |
| Contenido del Diplomado | 13 |
| Metodología de implementación | 14 |
| Evaluación..... | 16 |
| Desarrollo de las Sesiones | 18 |
| Unidad 1:Acciones efectivas para mejorar la nutrición materno-infantil | 20 |
| Unidad 2:Nutrición durante el embarazo..... | 23 |
| Unidad 3:Lactancia materna..... | 26 |
| Unidad 4:Alimentación complementaria a partir de los 6 hasta los 24 meses | 28 |
| Unidad 5:Alimentación del niño enfermo | 30 |
| Unidad 6:Agua, higiene y saneamiento | 32 |
| Unidad 7: Monitoreo y promoción del crecimiento y desarrollo | 34 |
| Unidad 8: Consejería efectiva | 36 |
| Anexo: Actividades rompe hielo de integración | 38 |
| Bibliografía..... | 43 |

Introducción

Esta Guía General para el Facilitador del **Diplomado de Nutrición Materno-Infantil en los primeros 1,000 días de vida** tiene como propósito orientar a quienes asuman el rol de acompañamiento a los participantes de dicho Diplomado.

El Diplomado está diseñado con nueve unidades didácticas. El contenido de ocho unidades se enfoca en las acciones esenciales de nutrición en la etapa de los mil días que comprenden desde la concepción hasta los dos años de vida del niño, como la ventana de oportunidad de intervenciones efectivas, para promover un desarrollo y crecimiento adecuado, todo lo cual se basa en la evidencia científica de que se dispone actualmente. También se incluye una unidad en la cual se aborda el tema de Autoestima, con lo cual se espera contribuir al desarrollo personal del participante.

Asimismo, se aplica el marco institucional del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) establecido en las Normas de atención en salud para el primer y segundo nivel.

Ocho unidades temáticas están contenidas en presentaciones interactivas y la unidad de Autoestima impresa. El Diplomado se desarrollará en modalidad semipresencial aplicando un estudio individual a distancia y sesiones presenciales, en las que los participantes revisarán y estudiarán el contenido de las unidades y asistirán a círculos de estudio con la frecuencia que se establezca.

En esta Guía el Facilitador encontrará las sugerencias técnicas y metodológicas para trabajar el contenido de las unidades, en sus presentaciones interactivas e impresas, así como las sugerencias de actividades a desarrollar en las sesiones presenciales y su seguimiento.



Objetivo



Guiar al Facilitador para cumplir su rol en el acompañamiento a los participantes del Diplomado de Nutrición Materno-Infantil en los primeros 1,000 días de vida, tanto en el estudio de los materiales digitales como en las actividades presenciales, tareas y otras que demanden su participación.

Orientaciones generales para el facilitador

¿Cuál es su papel como facilitador?

Sus funciones principales como facilitador son las siguientes:

- Orientar a los participantes y brindarles los lineamientos para el desarrollo de las sesiones presenciales.
- Acompañar a los participantes en el desarrollo de las actividades y ejercicios correspondientes a cada tema.
- Resolver dudas que surjan en el desarrollo de las sesiones sobre contenidos técnicos.
- Promover la reflexión de los participantes durante el desarrollo de las actividades y ejercicios.
- Favorecer la participación activa y la construcción del aprendizaje.
- Propiciar un entorno de confianza para exponer experiencias e inquietudes personales.
- Proponer actividades de análisis y de autorreflexión.



¿Con qué cuenta para hacerlo?

- Kit educativo del Facilitador del Diplomado que contiene:
 - ☞ Medio electrónico que contiene ocho unidades didácticas interactivas divididas en tres secciones, textos ampliados en formato digital y otros recursos complementarios.
 - ☞ Unidad Didáctica de Autoestima.
 - ☞ Guía para el Facilitador para la Unidad de Autoestima.
 - ☞ Guía para el Participante.

- ☞ Guía para el Facilitador.
- ☞ Documento digital que incluye las Normas de Atención en Salud Integral para primero y segundo nivel del MSPAS.

Guía para el Facilitador: Es el instrumento principal del facilitador y contiene las indicaciones para el uso del material educativo y las sugerencias metodológicas para facilitar cada una de las lecciones, así como sugerencias metodológicas para las actividades de enseñanza-aprendizaje sugeridas. En esta guía se hace referencia a los recursos con los que el facilitador cuenta para desempeñar su rol adecuadamente.

Normas de Atención en Salud Integral para Primero y Segundo Nivel: Este material de referencia le será de utilidad para orientar a los participantes en el desarrollo de temas específicos de las unidades.

Materiales relacionados que estén disponibles en el servicio de salud: Puede utilizar material impreso o audiovisual que esté disponible en el servicio de salud donde labora, si éste está relacionado con el contenido temático de las lecciones.

Materiales: Para el desarrollo de cada sesión necesitará de materiales como pizarra o papelógrafo, pliegos y hojas de papel, lápices, marcadores, etc.

Capacitaciones previas al desarrollo del Diplomado: El facilitador participará en al menos dos capacitaciones, al inicio y en un período intermedio, durante las cuales se proporcionarán elementos técnicos y metodológicos para el fortalecimiento de su rol.

Coordinadores operativos: Se establecerá un comité operativo de coordinación y seguimiento, quien estará en comunicación permanente con los facilitadores (asignados por departamento), para dar el acompañamiento técnico y logístico a los facilitadores.

¿Cómo lo va a hacer?

Además del estudio individual de los materiales por el participante, se desarrollarán los círculos de estudio, en los cuales, se revisará el contenido de la unidad, se resolverán dudas, se desarrollarán las actividades complementarias y se asignarán tareas.

Sus funciones como facilitador demandan que se prepare leyendo y estudiando la unidad antes de la sesión presencial. Debe revisar la unidad que corresponda en el medio interactivo, consultar los recursos que éste contiene: actividades de motivación, diálogos, temas, mensajes clave, unidades en texto, glosario, actividades de fijación o de comprobación. En caso tenga algunas dudas o dificultades en este proceso, puede comunicarse con el coordinador operativo para su resolución.

Recuerde que es muy importante que cuando se desarrolle la sesión tenga a la mano la presente Guía y la Guía para el Participante, así como la Guía para el Facilitador y la Unidad Didáctica de la Unidad de Autoestima, y los materiales que se requieren para el desarrollo adecuado de las sesiones.

Es necesario que mientras se estén desarrollando las sesiones tome en cuenta lo siguiente:

- Mantenga una actitud positiva y motive a los participantes para que participen durante las sesiones.
- Escuche atentamente las dudas que surjan durante las sesiones.
- Propicie un ambiente de respeto y confianza.





¿Qué cambios espera en el participante?

Se espera que al final de este diplomado, el participante afiance sus conocimientos de nutrición y salud, reconozca sus cualidades, identifique sus fortalezas y su identidad, y se reconozca como un ser único y valioso.

Esto con el objetivo que el personal de salud, cuente con las habilidades, competencias y conocimientos actualizados que les permita implementar y orientar correctamente la aplicación de las Acciones esenciales de Nutrición dentro de la Ventana de los 1,000 días.

Después de haber estudiado los lineamientos generales sobre su papel como facilitador, a continuación se presentan los objetivos que se espera alcanzar en cada lección, los contenidos temáticos, actividades, ejercicios, tareas, etc., que comprende cada Unidad y el orden de su desarrollo. Recuerde que esta guía se complementa con la Unidad Didáctica que utiliza el participante y la unidad interactiva.

Contenido del Diplomado

El Diplomado de Nutrición Materno-Infantil en los primeros 1,000 días de vida está conformado por nueve unidades, como se enumeran a continuación:

Unidad 1: Acciones efectivas para mejorar la nutrición materno-infantil

Unidad 2: Nutrición durante el embarazo

Unidad 3: Lactancia Materna

Unidad 4: Alimentación complementaria a partir de 6 hasta los 24 meses

Unidad 5: Alimentación del niño enfermo

Unidad 6: Agua, higiene y saneamiento

Unidad 7: Monitoreo y promoción del crecimiento y desarrollo

Unidad 8: Consejería efectiva

Unidad: Autoestima

Metodología de implementación

El diplomado se desarrollará en modalidad semipresencial aplicando un estudio individual no presencial y sesiones presenciales durante 16 semanas en las que se calendarizarán ocho sesiones presenciales. Durante ese período, los participantes revisarán y estudiarán las presentaciones interactivas de las unidades didácticas y asistirán a círculos de estudios de acuerdo al calendario establecido.

Unidades didácticas en presentaciones interactivas

Las presentaciones interactivas se presentan en medio electrónico organizadas en tres secciones y cada sección contiene de dos a tres unidades.

En cada unidad interactiva se incluye:

- Objetivos de la unidad
- Contenido temático con actividades de motivación, diálogo, mensajes clave, actividades de fijación y comprobación
- Contenido temático ampliado
- Glosario

Unidad Didáctica de Autoestima

La unidad didáctica sobre autoestima consta de:

- Objetivos de la unidad
- Guía para su utilización
- Contenidos temáticos con lecturas, actividades de reflexión y aplicación en su entorno personal y laboral.

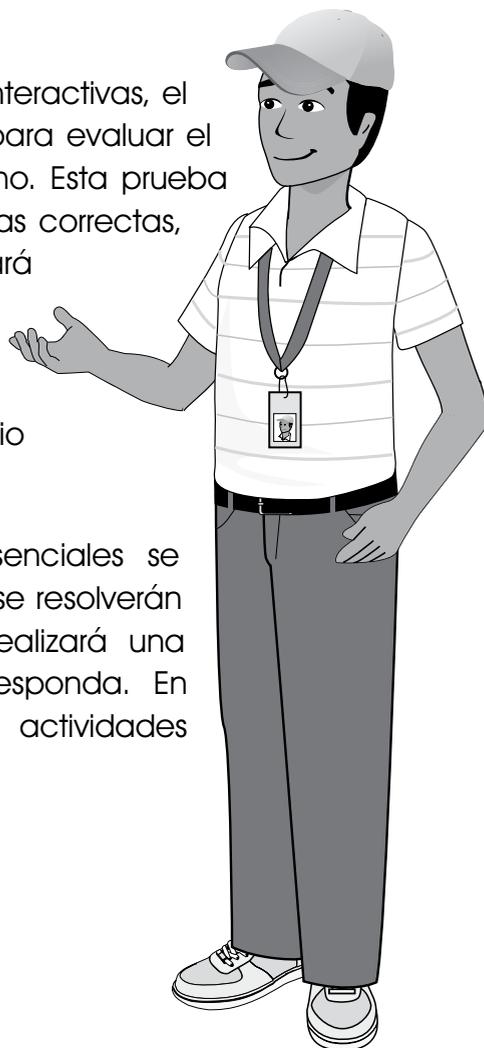
Durante la sesión de apertura del diplomado, se entregará a cada participante el paquete didáctico ya descrito, con las instrucciones para el estudio a través de un estudio individual no presencial y de sesiones presenciales establecidas en el calendario del diplomado. Se estima que cada participante debe dedicar a lo largo del curso, un promedio de seis horas semanales.

Se tiene contemplado que se estudiará una unidad didáctica durante quince días con una sesión presencial. La unidad de autoestima se desarrollará en forma paralela durante las ocho sesiones presenciales del curso.

Estudio individual no presencial: Previo a las sesiones presenciales, los participantes estudiarán de manera individual y con su propio horario, el contenido de la presentación interactiva.

Al finalizar cada sección de las presentaciones interactivas, el participante deberá hacer una comprobación para evaluar el aprendizaje del contenido estudiado en el mismo. Esta prueba deberá ser respondida con un 80% de respuestas correctas, ya que si no se alcanza este nivel, se desplegará un aviso en el cual se le recomendará al participante revisar el contenido para repetir la comprobación. El participante puede hacer esta comprobación las veces que considere necesario para fijar adecuadamente los conceptos.

Sesión presencial: Durante las sesiones presenciales se revisarán los contenidos clave de cada unidad, se resolverán dudas del material leído previamente y se realizará una actividad práctica sobre la unidad que corresponda. En la sesión presencial también se resolverán las actividades específicas para la unidad de autoestima.



Evaluación

Evaluación formativa: Las unidades didácticas de las presentaciones interactivas tienen incorporadas actividades que tienen como objetivo fijar el aprendizaje de los conocimientos adquiridos. Al finalizar cada sección el participante debe completar una comprobación que, a pesar de que no tiene punteo para aprobar el diplomado, es importante para reforzar el conocimiento adquirido de la unidad.

Evaluación sumativa: Los participantes deberán resolver ocho evaluaciones de las unidades correspondientes. Asimismo, deberán resolver una evaluación de la unidad de autoestima y deberán completar actividades prácticas, ejercicios, lecturas y tareas. La participación durante las sesiones y la asistencia son importantes y serán tomadas en cuenta para la nota final.

Evaluación diagnóstica y final: Se aplicarán dos evaluaciones para evaluar el aprendizaje alcanzado en el diplomado; para ello al inicio de la primera sesión presencial se aplicará una prueba diagnóstica y al final de la última sesión presencial se aplicará una evaluación final para comprobar el aprendizaje alcanzado. La evaluación diagnóstica no tiene puntaje, pero la final representa el 20% de la nota final.

El diplomado se aprueba con un mínimo de 80 puntos de la sumatoria de las notas obtenidas en las siguientes actividades:

Cuadro 1

Estructura de la evaluación de las actividades del diplomado

| Actividad | Descripción | Calificación (puntos) |
|--------------------------------|--|-----------------------|
| Evaluación de la unidad (ocho) | Esta evaluación consiste en una prueba escrita en la cual se evaluarán los conocimientos adquiridos en el estudio de la unidad correspondiente. Debe entregar a los participantes una evaluación por unidad, para que la resuelvan antes de iniciar con las actividades de la Unidad de Autoestima. | 40 |
| Participación y asistencia | Debe evaluar que los participantes tengan una actitud participativa y que asistan a todas las sesiones. | 24 |
| Unidad de Autoestima | En la última sesión presencial, debe entregar a los participantes una evaluación sobre el tema de autoestima, la cual tiene como objetivo evaluar los conocimientos que adquirió con los ejercicios correspondientes a esta unidad. Además, a lo largo de la unidad, también se evaluará la entrega de tareas. | 20 |
| Evaluación final | En la última sesión presencial debe entregar una evaluación final a los participantes, la cual tiene como objetivo comprobar los conocimientos adquiridos a lo largo del diplomado. | 16 |
| Total | | 100 |

Desarrollo de las Sesiones

Los temas se trabajarán de manera participativa guiándose por las actividades que se sugieren para cada unidad. Recuerde que es muy importante hacer énfasis en el uso de las presentaciones interactivas.

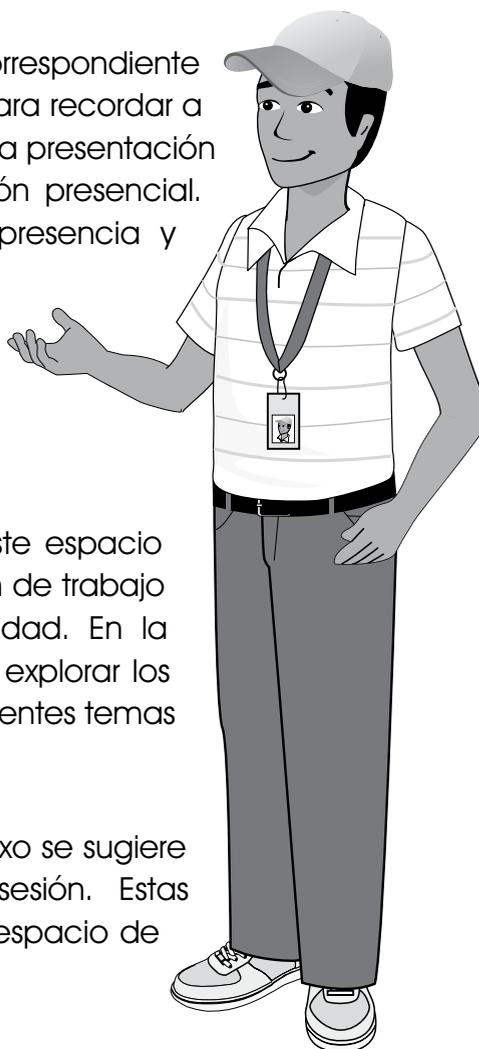
Al final de la actividad no se olvide de orientar a los participantes en el trabajo de los temas para la siguiente sesión presencial, aprovechando al máximo las presentaciones interactivas. Estimule que se aprovechen los recursos, se lea el documento y el glosario.

Cada sesión tiene una duración de seis horas, y durante la misma también se abordará durante dos horas los contenidos de la Unidad de Autoestima.

Al finalizar la sesión se aplicará una evaluación correspondiente a la unidad estudiada. Aproveche este espacio para recordar a los participantes la unidad que deben estudiar en a presentación interactiva correspondiente para la próxima sesión presencial. Despida a los participantes agradeciendo su presencia y participación.

En general, la secuencia de las actividades que deben desarrollarse durante las sesiones presenciales es la siguiente:

1. **Dar la bienvenida a los participantes.** En este espacio dé la bienvenida a los participantes a la sesión de trabajo y haga mención de los objetivos de la unidad. En la primera sesión, aproveche este espacio para explorar los conceptos que los asistentes tienen de los diferentes temas del diplomado.
2. **Realizar la actividad “rompe hielo”.** En el Anexo se sugiere una actividad “rompe hielo” para cada sesión. Estas actividades son importantes para generar un espacio de confianza en la sesión.



3. **Explicar la metodología del diplomado y aplicar la prueba diagnóstica (primera sesión).** Utilice este espacio para explicar a los participantes la metodología del Diplomado (haga referencia a la importancia de asistir a las sesiones presenciales y a estudiar la unidad correspondiente en la presentación interactiva previo a asistir a las sesiones). Posteriormente, aplique la prueba diagnóstica del diplomado.
4. **Desarrollar la actividad práctica de la unidad.** Desarrolle con los participantes la actividad práctica de la unidad.
5. **Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas.** Propicie un espacio de reflexión sobre las preguntas de análisis que los participantes debieron haber contestado en casa, y resuelva las dudas de los participantes sobre la unidad.
6. **Distribuir la evaluación.** Distribuya a los participantes la evaluación correspondiente a la unidad, para que la resuelvan durante la sesión.
7. **Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima.** Para desarrollar las actividades correspondientes a esta unidad, utilice la Guía del Facilitador de Autoestima.
8. **Dar avisos para la siguiente sesión y despedida.** Este espacio es necesario para la asignación de tareas que los participantes deben entregar en la próxima sesión presencial. Utilice este espacio para entregarle a los participantes la guía de preguntas de reflexión que deberán llevar resuelta en la próxima sesión presencial.
9. **Evaluación final.** Es un examen final (los participantes deberán resolverlo en la última sesión presencial) en el cual se evaluarán los conceptos más importantes que el participante aprendió a lo largo del Diplomado. Deberá entregar este instrumento en la última sesión presencial.

Unidad 1:

Acciones efectivas para mejorar la nutrición materno-infantil

Objetivos:

Al finalizar esta unidad, el participante estará en capacidad de:

1. Analizar la situación de salud y nutrición de la población materno-infantil de Huehuetenango, Totonicapán, San Marcos, Quiché y Quetzaltenango.
2. Valorar las iniciativas e intervenciones que a nivel internacional cuentan con la evidencia científica sobre su eficacia, para mejorar la nutrición del grupo materno-infantil y prevenir la desnutrición.
3. Identificar las oportunidades para la mejora continua en su área de trabajo, a través de las acciones para promover la nutrición materna e infantil que se realizan en el primer nivel de atención.
4. Identificar la importancia de su desempeño en la implementación de intervenciones orientadas a la prevención y reducción de la desnutrición crónica.

Desarrollo de las actividades de la unidad

1. Dar la bienvenida a los participantes (tiempo sugerido: **5 minutos**).
2. Realizar la actividad "rompe hielo" (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Explicar la metodología del diplomado y aplicar la prueba diagnóstica (tiempo sugerido: **10 minutos**).
4. Desarrollar la actividad práctica de la unidad (tiempo sugerido: **1 hora**).
5. Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas (tiempo sugerido: **1 hora**).
6. Distribuir la evaluación (tiempo sugerido: **15 minutos**).
7. Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima (tiempo sugerido: **2 horas**).
8. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

Actividad práctica de la unidad 1

Acciones para mejorar la nutrición y prevenir la desnutrición.

Tiempo estimado:

1 hora

Objetivo: Valorar las iniciativas e intervenciones efectivas para mejorar la nutrición del grupo materno infantil y prevenir la desnutrición.

Materiales y recursos:

- Documento Unidad 1
- Papelógrafo
- Papel para papelógrafo
- Marcadores
- Maskin tape

Desarrollo:

- a. En esta actividad se abordarán los temas 2 y 3 de la Unidad 1.
- b. Inicie con explorar las ideas que tienen respecto a la “Ventana de oportunidad de los primeros 1,000 días de vida”, para ello plantee las siguientes preguntas:

¿Qué es?
¿Por qué es importante este período?
- c. Dé la oportunidad de algunas intervenciones y vaya cerrando, haciendo énfasis en los aspectos más relevantes. Puede auxiliarse del documento de la Unidad 1.
- d. A continuación, indique que por grupos analizarán las acciones efectivas que se tienen establecidas dentro de la Ventana de oportunidad de los primeros 1,000 días de vida y que forman parte de las Normas de atención en salud integral para el primer y segundo nivel.
- e. Organice a las participantes en 4 grupos de trabajo, cada grupo tendrá 30 minutos para discutir y preparar su presentación.

Continúa...

Actividad práctica de la unidad 1

Acciones para mejorar la nutrición y prevenir la desnutrición.

Tiempo estimado:

1 hora

- f. La distribución de tareas será la siguiente:
- Grupo 1: Acciones dirigidas a la mujer en edad fértil y a la mujer embarazada.
- Grupo 2: Acciones dirigidas a niños de 0 a menores de 6 meses.
- Grupo 3: Acciones dirigidas a niños de 6 a 24 meses.
- Grupo 4: Acciones dirigidas a toda la población.
- g. Indique que cada grupo debe trabajar dos aspectos: 1) las acciones dirigidas al sector que les correspondió y 2) en qué consisten esas acciones.
- h. Cada grupo debe nombrar a una persona que se hará cargo de la exposición de sus conclusiones.
- i. Finalizado el trabajo grupal, proceda a organizar la plenaria para que cada grupo exponga sus conclusiones.
- j. Cuando todos los grupos hayan concluido haga síntesis remarcando los aspectos más relevantes, y exhorta a tener presente y poner en práctica estas acciones para que juntos como sector de salud vayan erradicando la desnutrición materno infantil en Guatemala.

Unidad 2:

Nutrición durante el embarazo

Objetivos:

Al finalizar esta unidad, el participante estará en capacidad de:

1. Comprender la importancia de la captación temprana de las mujeres embarazadas.
2. Analizar recomendaciones sobre alimentación saludable y acciones de salud y nutrición que prevengan riesgos durante el embarazo y el parto.
3. Comprender los efectos de la falta de cuidados de alimentación y nutrición de la mujer embarazada, sobre el desarrollo y crecimiento del niño por nacer.

Desarrollo de las actividades de la unidad:

1. Dar la bienvenida a los participantes (tiempo sugerido: **5 minutos**).
2. Realizar la actividad "rompe hielo" (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Desarrollar la actividad práctica de la unidad (tiempo sugerido: **1 hora**).
4. Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas (tiempo sugerido: **1 hora**).
5. Distribuir la evaluación (tiempo sugerido: **15 minutos**).
6. Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima (tiempo sugerido: **2 horas**).
7. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

Actividad práctica de la unidad 2

Diálogo participativo

Tiempo estimado:

1 hora

Objetivo: Realizar un diálogo exploratorio del conocimiento que tienen las participantes sobre las demandas nutricionales de la mujer embarazada.

Materiales y recursos:

- Documento Unidad 2
- Pizarra o papelógrafo
- Papel para papelógrafo
- Marcadores
- Ejemplos de mezclas vegetales o alimentos nutritivos que sean fáciles de conseguir.

Desarrollo:

Introduzca la actividad señalando que para que el embarazo se desarrolle de forma exitosa las mujeres embarazadas deben prestar especial atención a su alimentación, y sobre ello se hará un diálogo participativo en esta actividad.

a. Realice una exploración de los conocimientos que los asistentes tienen sobre las demandas nutricionales de la mujer embarazada. Utilice preguntas como las siguientes:

- ¿Por qué tienen que prestar especial atención a su alimentación las mujeres embarazadas?
- ¿Qué cantidad de calorías extra son las que deben de consumir, al día, las mujeres durante el embarazo?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias para la mujer embarazada y/o el niño si no se consumen los nutrientes necesarios?
- ¿Qué suplementos nutricionales sugieren a las mujeres embarazadas para complementar su alimentación? ¿Y qué beneficios conllevan?
- ¿Qué recomendaciones brindan a las mujeres embarazadas para mejorar su alimentación?

Continúa...

Actividad práctica de la unidad 2

Diálogo participativo

Tiempo estimado:

1 hora

- b. Preste atención a las intervenciones y utilice las más relevantes para afianzar ideas relacionadas con:
- ☛ Durante el embarazo, por la formación de un nuevo ser, aumentan las demandas nutricionales de la mujer.
 - ☛ Se hace necesario que la mujer embarazada realice algunos ajustes y cambios en su dieta habitual, pues hay que garantizar cantidad y calidad en la alimentación.
 - ☛ Si la mujer embarazada llena sus necesidades de nutrientes, también el niño en formación las llena.
 - ☛ Si la mujer embarazada no llena sus necesidades de nutrientes, pone en riesgo su estado nutricional y de salud, puesto que el cuerpo consume de sus reservas, lo que también tendrá repercusiones negativas en la formación del niño.
 - ☛ Durante el embarazo la mujer requiere aumentar su consumo de calorías a 300 por día, para compensar el trabajo extra que realiza su cuerpo en la formación del niño y los tejidos propios del embarazo.
- c. Lleve algunos insumos para dar algunos ejemplos de preparación de refacción nutritiva y mezclas vegetales que se pueden consumir durante el embarazo.
- d. Brinde un espacio específico para abordar el tema de la Nutrición de la adolescente embarazada, puesto que en ellas su cuerpo aún está en proceso de desarrollo.
- e. Explore preguntándoles ¿qué tratamiento específico dan a los casos de adolescentes embarazadas?
- f. Escuche las intervenciones y utilice las más relevantes para orientar en las atenciones particulares que hay que brindar a las adolescentes embarazadas.

Unidad 3: Lactancia materna

Objetivos:

Al finalizar esta unidad, el participante estará en capacidad de:

1. Valorar la importancia del calostro y el apego precoz para el bienestar del niño recién nacido.
2. Reconocer que la leche materna debe ser el único alimento para el niño durante los primeros seis meses de vida.
3. Comprender y valorar la importancia de realizar las prácticas adecuadas para una lactancia materna exitosa.
4. Comprender los beneficios de la lactancia materna para la madre, el niño y la familia.
5. Identificar y aplicar estrategias sobre cómo superar las creencias y afecciones para dar lactancia materna.
6. Valorar que la madre adopte las mejores prácticas de lactancia materna.

Desarrollo de las actividades de la unidad:

1. Dar la bienvenida a los participantes (tiempo sugerido: **5 minutos**).
2. Realizar la actividad "rompe hielo" (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Desarrollar la actividad práctica de la unidad (tiempo sugerido: **1 hora**).
4. Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas (tiempo sugerido: **1 hora**).
5. Distribuir la evaluación (tiempo sugerido: **15 minutos**).
6. Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima (tiempo sugerido: **2 horas**).
7. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

| Actividad práctica unidad 3 | |
|--|--|
| Beneficios de la lactancia materna | Objetivo: Argumentar los beneficios de la lactancia materna para la madre, el niño y la familia. |
| Tiempo estimado: 1 hora | Materiales y recursos: <ul style="list-style-type: none">• Documento Unidad 3• Pizarra o papelógrafo• Papel para papelógrafo• Hojas de papel• Lápices o lapiceros• Marcadores Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">a. Indique que en esta actividad se profundizará sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva y sus diversos beneficios.b. Organice a los participantes en tres grupos de trabajo.c. Cada grupo definirá una lista de aspectos a resaltar y que deben de tomar en cuenta cuando el personal de salud brinda la asesoría a las mujeres embarazadas, sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva y las ventajas que esta representa, para el niño, la madre y la familia.d. Organice la puesta en común para que cada grupo exponga sus aportes.e. Conduzca la síntesis de la actividad auxiliándose del documento de la Unidad 3. |

Unidad 4:

Alimentación complementaria a partir de los 6 hasta los 24 meses

Objetivos:

Al finalizar esta unidad, el participante estará en capacidad de:

1. Valorar la importancia de la alimentación complementaria adecuada a partir de los 6 hasta los 24 meses.
2. Brindar recomendaciones sobre las mejores prácticas para garantizar la alimentación complementaria adecuada en el niño, a partir de los 6 hasta los 24 meses.
3. Explicar los beneficios de la suplementación con micronutrientes para prevenir deficiencias nutricionales en el niño a partir de los 6 hasta los 24 meses.

Desarrollo de las actividades de la unidad:

1. Dar la bienvenida a los participantes (tiempo sugerido: **5 minutos**).
2. Realizar la actividad "rompe hielo" (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Desarrollar la actividad práctica de la unidad (tiempo sugerido: **1 hora**).
4. Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas (tiempo sugerido: **1 hora**).
5. Distribuir la evaluación (tiempo sugerido: **15 minutos**).
6. Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima (tiempo sugerido: **2 horas**).
7. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

| Actividad práctica unidad 4 | |
|--|--|
| <p>Recomendaciones para una adecuada alimentación complementaria</p> | <p>Objetivo: Brindar recomendaciones sobre las mejores prácticas para garantizar la alimentación complementaria adecuada.</p> |
| <p>Tiempo estimado:</p> | <p>Materiales y recursos:</p> |
| <p>1 hora</p> | <ul style="list-style-type: none">• Documento Unidad 4• Pizarra o papelógrafo• Marcadores• Hojas de papel• Lápices o lapiceros |
| | <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Organice a los participantes en cuatro grupos de trabajo.b. Asigne a todos los grupos la lectura de “las recomendaciones de una alimentación complementaria adecuada” del documento de la Unidad 4c. De las recomendaciones que sugiere el documento, asigne a 3 grupos 2 recomendaciones a cada uno, para que preparen una dramatización de cómo las abordan en las consejerías que brindan a las madres embarazadas. El grupo 4, vuelve a leer el documento y con ello prepara una lista de aspectos con los que evaluarán las presentaciones de los tres grupos.d. Organice las presentaciones, y vaya tomando nota de los aspectos más relevantes.e. Realice una síntesis final reforzando los aspectos que lo requieran. |

Unidad 5:

Alimentación del niño enfermo

Objetivos:

Al finalizar esta unidad, el participante estará en capacidad de:

1. Reconocer las señales de peligro que presenta el niño durante la enfermedad y que requieren una atención inmediata.
2. Comprender la importancia del cuidado y la alimentación del niño enfermo.
3. Educar sobre las prácticas adecuadas que deben realizar las madres cuando el niño está en período de recuperación.
4. Promover la aplicación de las medidas de prevención para evitar enfermedades en los niños.

Desarrollo de las actividades de la unidad:

1. Dar la bienvenida a los participantes (tiempo sugerido: **5 minutos**).
2. Realizar la actividad "rompe hielo" (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Desarrollar la actividad práctica de la unidad (tiempo sugerido: **1 hora**).
4. Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas (tiempo sugerido: **1 hora**).
5. Distribuir la evaluación (tiempo sugerido: **15 minutos**).
6. Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima (tiempo sugerido: **2 horas**).
7. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

| Actividad práctica unidad 5 | |
|------------------------------------|--|
| Medidas de prevención | Objetivo: Promover la aplicación de medidas de prevención para evitar enfermedades más comunes en los niños. |
| Tiempo estimado: | Materiales y recursos: |
| 1 hora | <ul style="list-style-type: none">☛ Papel para papelógrafo☛ Marcadores☛ Pizarra☛ Hojas de papel☛ Lápices o lapiceros |
| | Desarrollo: |
| | <ol style="list-style-type: none">a. Organice a los participantes en tres grupos de trabajo.b. Asigne al Grupo 1: Diarreas, tipos, manifestaciones y tratamientos. Grupo 2: Infecciones respiratorias agudas. Grupo 3: Preparación del Suero de Rehidratación Oral y Zinc como tratamiento para las diarreas y neumonías.c. Luego de que cada grupo organizó su presentación, proceda a dirigir las exposiciones.d. Vaya tomando nota de las participaciones y realice una síntesis del tema exhortando a que se oriente bien a las madres o encargados del niño para que reaccionen inmediatamente e identifiquen las manifestaciones de estas enfermedades, para el bienestar del niño. |

Unidad 6: Agua, higiene y saneamiento

Objetivos:

Al finalizar esta unidad, el participante estará en capacidad de:

1. Relacionar la aplicación de prácticas de higiene a la reducción de la desnutrición y a la prevención de enfermedades.
2. Promover las prácticas de lavado de manos y de la desinfección de agua para el consumo humano.
3. Recomendar la importancia de las prácticas de higiene al momento de preparar y dar los alimentos al niño y a la familia.
4. Valorar las acciones que deben realizarse para lograr una vivienda saludable.

Desarrollo de las actividades de la unidad:

1. Dar la bienvenida a los participantes (tiempo sugerido: **5 minutos**).
2. Realizar la actividad "rompe hielo" (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Desarrollar la actividad práctica de la unidad (tiempo sugerido: **1 hora**).
4. Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas (tiempo sugerido: **1 hora**).
5. Distribuir la evaluación (tiempo sugerido: **15 minutos**).
6. Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima (tiempo sugerido: **2 horas**).
7. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

Actividad práctica unidad 6

Adoptando la forma correcta del lavado de manos y el tratamiento del agua

Tiempo estimado:

1 hora

Objetivo: Adoptar y promover las prácticas correctas del lavado de manos y del tratamiento del agua.

Materiales y recursos:

- ☛ Papel para papelógrafo
- ☛ Marcadores
- ☛ Lápices o lapiceros
- ☛ Tijeras
- ☛ Goma
- ☛ Revistas o periódicos de colores

Desarrollo:

- a. Organice a los participantes en 4 grupos de trabajo. Proporcióneseles papel para papelógrafo, marcadores, crayones, lápices, revistas o periódicos de colores, tijeras y goma.
- b. Cada grupo debe elaborar en un pliego de papel para papelógrafo, mensajes gráficos de los procedimientos del correcto lavado de manos y sobre la importancia del tratamiento del agua con alguno de los métodos "hervido" o "cloración".
- c. Se exponen los afiches con los mensajes gráficos y al mismo tiempo que exponen, los participantes deben hacer una dramatización de cómo explicarían la forma correcta de lavado de manos durante la consejería.
- d. Cierre la actividad exhortando a que apliquen esta medida simple y eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas en niños y adultos.

Unidad 7:

Monitoreo y promoción del crecimiento y desarrollo

Objetivos:

Al finalizar esta unidad, el participante estará en capacidad de:

1. Reconocer la importancia de monitorear el crecimiento y desarrollo de niños a partir del nacimiento hasta los cinco años.
2. Comprender las acciones que involucra el proceso de monitoreo del crecimiento y desarrollo.
3. Aplicar e interpretar adecuadamente las gráficas de crecimiento infantil P/E, L o T/E y P/L o T y el patrón de desarrollo infantil.
4. Identificar el curso de acción pertinente, de acuerdo a la información generada en la aplicación de las gráficas de crecimiento infantil.
5. Valorar la importancia del registro adecuado de información en los instrumentos oficiales para la toma de decisiones a todo nivel.

Desarrollo de las actividades de la unidad:

1. Dar la bienvenida a los participantes (tiempo sugerido: **5 minutos**).
2. Realizar la actividad "rompe hielo" (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Desarrollar la actividad práctica de la unidad (tiempo sugerido: **1 hora**).
4. Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas (tiempo sugerido: **1 hora**).
5. Distribuir la evaluación (tiempo sugerido: **15 minutos**).
6. Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima (tiempo sugerido: **2 horas**).
7. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

| Actividad práctica de la unidad 7 | |
|--|---|
| <p>El proceso de monitoreo del crecimiento</p> <p>Tiempo estimado:</p> <p>1 hora</p> | <p>Objetivo: Comprender la importancia del proceso de monitoreo del crecimiento.</p> <p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">☛ Documento unidad 7☛ Pizarra o papelógrafo☛ Papel para papelógrafo☛ Hojas de papel☛ Lápices o lapiceros <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">a. Divida en tres grupos a los participantes y pídale que, por grupo reflexionen sobre las siguientes preguntas: Grupo 1: ¿Qué es el monitoreo del crecimiento? ¿Por qué es importante? Grupo 2: ¿Qué debe hacer si el niño está creciendo adecuadamente? ¿Qué debe hacer si el niño no está creciendo adecuadamente? Grupo 3: ¿Qué sucede si el proceso de monitoreo y promoción del crecimiento se lleva a cabo de forma correcta? ¿Por qué creen que es tan importante llevar este proceso de monitoreo, sobre todo en niños menores de dos años?b. Pida que un representante de cada grupo exponga los aportes del grupo. Tome nota de las ideas clave en la pizarra o papelógrafo.c. Concluya la actividad resaltando los aspectos clave. Para guiar esta actividad haga uso del documento Unidad 7. |

Unidad 8: Consejería efectiva

Objetivos:

Al finalizar esta unidad, el participante estará en capacidad de:

1. Describir el proceso de consejería y su importancia para el cambio de comportamientos que favorezcan la alimentación adecuada y la nutrición.
2. Fortalecer las habilidades y destrezas de comunicación que deberá desarrollar el personal de salud para brindar una consejería exitosa.
3. Aplicar recomendaciones prácticas para superar las barreras y limitaciones que dificulten los comportamientos adecuados para promover nutrición.
4. Reforzar la aplicación de ACCEDA para brindar la consejería efectiva, oportuna y focalizada en las acciones que promueven la nutrición.

Desarrollo de las actividades de la unidad:

1. Dar la bienvenida a los participantes (tiempo sugerido: **5 minutos**).
2. Realizar la actividad "rompe hielo" (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Desarrollar la actividad práctica de la unidad (tiempo sugerido: **1 hora**).
4. Discutir las preguntas de reflexión y resolución de dudas (tiempo sugerido: **1 hora**).
5. Distribuir la evaluación (tiempo sugerido: **15 minutos**).
6. Desarrollar las actividades de la unidad de autoestima (tiempo sugerido: **2 horas**).
7. Evaluación final y despedida (tiempo sugerido: **30 minutos**).

| Actividad práctica de la unidad 8 | |
|---|---|
| <p>Pasos ACCEDA</p> <p>Tiempo estimado:</p> <p>1 hora</p> | <p>Objetivo: Reforzar la aplicación de ACCEDA para brindar la consejería efectiva, oportuna y focalizada en las acciones que promueven la nutrición.</p> <p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ Documento Unidad 8 ☛ Pasos de ACCEDA ☛ Pizarra o papelógrafo ☛ Papel para papelógrafo ☛ Hojas de papel ☛ Maskin tape ☛ Marcadores <p>Desarrollo:</p> <p>En esta actividad se explicará en qué consisten los pasos de ACCEDA.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Copie en hojas de papel los pasos de ACCEDA y péguelos en el papelógrafo o pizarra. Explique detenidamente cada paso, haciendo uso de la Unidad 8. b. Finalizada la exposición organice a los participantes en 2 grupos para que, basados en ACCEDA, representen una sesión de consejería. c. Mientras se realizan las presentaciones, vaya resaltando y profundizando sobre los pasos del ACCEDA. d. Explore en los participantes, cuáles son los momentos que ellos identifican como oportunos para brindar consejería. e. Escuche las opiniones y conduzca el conversatorio en los momentos oportunos para dar consejería. |

Anexo

Actividades rompe hielo de integración

A continuación se presentan dos actividades rompehielo entre las cuales puede seleccionar aquella con la que se sienta más cómodo o le sea más factible de aplicar en cada sesión temática.

Sesión 1

“Ensalada de frutas”

Materiales

- Sillas

Desarrollo:

- Se sienta a las personas en círculo y se les indica que la persona que se encuentra a la izquierda se llamará a partir de ahora melón y la persona que se encuentra a la derecha se llamará papaya.
- Se hace un ejercicio de práctica, en el cual se le indica a los participantes que toquen a su papaya o a su melón, hasta que no exista duda.
- Seguidamente, se sugiere que se aprendan nombre, fecha de nacimiento y color preferido de la persona que tienen a la derecha (su papaya) y la persona que tienen a la izquierda (su melón).
- Una vez se ha comprendido esta lógica, se dice ¡ensalada de frutas! Esto significa que las personas deben cambiar de lugar para conocer a otras personas.

Adaptado de: (PMA, MSPAS & CEFEP, 2011)

Sesión 2

“Rasgos en común”

Materiales

- Hojas de papel
- Lápices

Desarrollo

- Se arman grupos de dos personas al azar.
- Se le pide a cada pareja que escriba en una hoja las similitudes que encuentren entre ellos dos (como color de pelo, ropa, gustos, familia, etc.)
- Se solicita a los participantes que compartan con todo el grupo las similitudes que encontraron con la otra persona.

Adaptado de: (González)

Sesión 3

“Baberos”

Materiales

- Hojas de papel tamaño oficio
- Lápices
- Masking Tape

Desarrollo

- Se le da a los participantes una hoja y un lápiz.
- Se les indica que en la hoja deben escribir su nombre y algunos detalles de ellos mismos (como por ejemplo, gustos, cualidades, frases).
- Se solicita a los participantes que se peguen las hojas en el pecho y que se paseen por la sala, procurando relacionarse con los demás y leer lo escrito por los otros.

Adaptado de: (González)

Sesión 4

“Bombardeo”

Materiales

- Ninguno

Desarrollo

- Se hacen dos grupos y se colocan uno frente al otro.
- El facilitador pide que se le diga a la persona que tiene enfrente todos los pensamientos positivos para con él y recíprocamente.

Adaptado de: (González)

Sesión 5

“Me voy de viaje, y me llevo...”

Materiales

- Sillas

Desarrollo

- Se sienta a las personas en círculo y se le indica a una persona que comience así: “me voy de viaje y me llevo...un abrazo”. Y da fraternalmente un abrazo a su vecino en el círculo.
- La persona que está a la par sigue: “me voy de viaje y me llevo un abrazo y un apretón de manos” y da un apretón de manos a su vecino.
- La siguiente persona sigue: “me voy de viaje y me llevo un abrazo, un apretón de manos y una sonrisa”.
- La última persona en el círculo recibe todo lo que el resto de los participantes van a llevar en el viaje.

Adaptado de: (MSPAS)

Sesión 6

“El escudo”

Materiales

- ☛ Hojas de papel
- ☛ Marcadores
- ☛ Tijeras

Desarrollo

- ☛ A cada participante se le da una hoja de papel.
- ☛ Se le solicita a los participantes que con la hoja de papel, marcadores y tijeras realicen un escudo.
- ☛ En el escudo va a escribir lo más resaltante de su personalidad.
- ☛ Después otro participante lo lee y comparte sus sentimientos.

Adaptado de: (González)

Sesión 7

“Todo está en un nombre”

Materiales

- ☛ Hojas de papel
- ☛ Lápices y/o lapiceros

Desarrollo

- ☛ Dale a cada participante una hoja de papel.
- ☛ Pídeles que escriban su primer nombre en el papel en forma vertical.
- ☛ Al lado de cada letra, pídeles que escriban cualidades sobre sí mismos que comiencen con esa letra.

- ☛ Por ejemplo, una persona llamada **Ana** puede escribir: “**A**migable, **N**oble y **A**mable”.
- ☛ Una vez que lo hayan realizado, permítales que presenten las hojas entre todos los participantes.

Sesión 8

“¿Quién es el líder?”

Materiales

- ☛ Sillas

Desarrollo

- ☛ Pida a los participantes que se sienten formando un círculo.
- ☛ Una persona se ofrece de voluntario para salir del salón.
- ☛ Después de haber salido, el resto del grupo escoge un “líder”. Esta persona deberá hacer una serie de acciones como aplaudir, levantar los brazos, etc. que luego son imitadas por todo el grupo.
- ☛ Pida al voluntario que salió del salón que permanezca en el centro del grupo, a su vez, debe adivinar quién es el líder que está guiando al grupo.
- ☛ Indique a los participantes que no deben ver fijamente al líder.
- ☛ El líder debe cambiar sus acciones regularmente.
- ☛ Cuando el voluntario adivina quién es el líder, esta persona debe salir del salón para ser el voluntario.

Adaptada de: (La Alianza, 2002)

Bibliografía

González, E. (s.f.). *456 Juegos y Dinámicas de Integral Grupal*. Recuperado el 4 de abril de 2014, de <http://es.scribd.com/doc/42827173/5/DINAMICAS-ROMPE-HIELO#page=12>

La Alianza Internacional contra el VIH/SIDA. (2002). *100 Formas de Animar Grupos*. Reino Unido : Progression.

MSPAS. (s.f.). *Recopilación de metodologías participativas*. Guatemala: Grupo Numar.

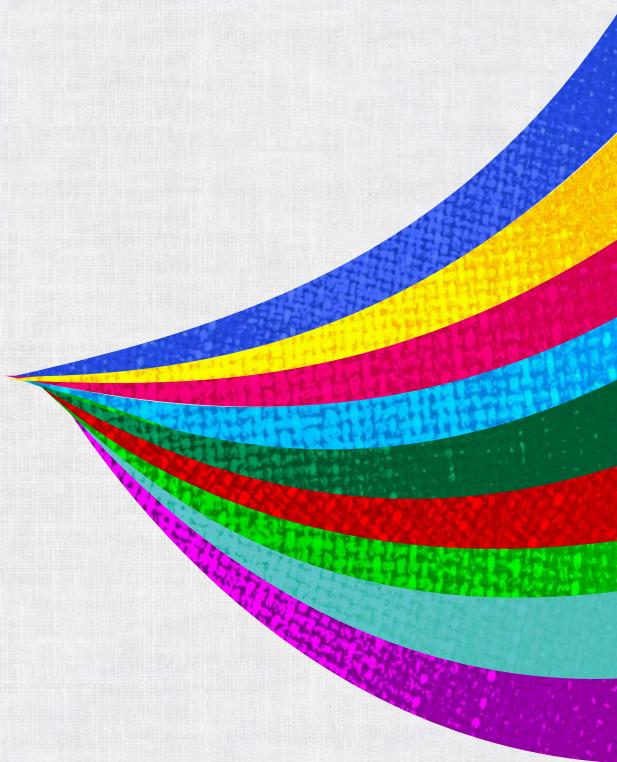
PMA, MSPAS & CEFEP. (2011). *Texto Introductorio a la Práctica de Educación Popular. Material equipo pedagógico en salud y nutrición*. Guatemala.

Recopilación de Juegos Cooperativos y no Competitivos. (s.f.). Recuperado el 4 de abril de 2014, de <http://www.slideshare.net/franciscanosvalladolid/dinmicas-sobre-la-autoestima>



Diseño de portada / Andrea Sandoval
Diagramación / Maite Sánchez
Revisión textos / Jaime Bran

Esta publicación fue impresa en los talleres gráficos de
Serviprensa en el mes de marzo de 2015.
La edición consta de 250 ejemplares
en papel bond 80 gramos.



UNIDADES:

1. Acciones efectivas para mejorar la nutrición materno-infantil
2. Nutrición durante el embarazo
3. Lactancia materna
4. Alimentación complementaria a partir de los 6 hasta los 24 meses
5. Alimentación del niño enfermo
6. Agua, higiene y saneamiento
7. Monitoreo y promoción del crecimiento y desarrollo
8. Consejería efectiva
9. Autoestima