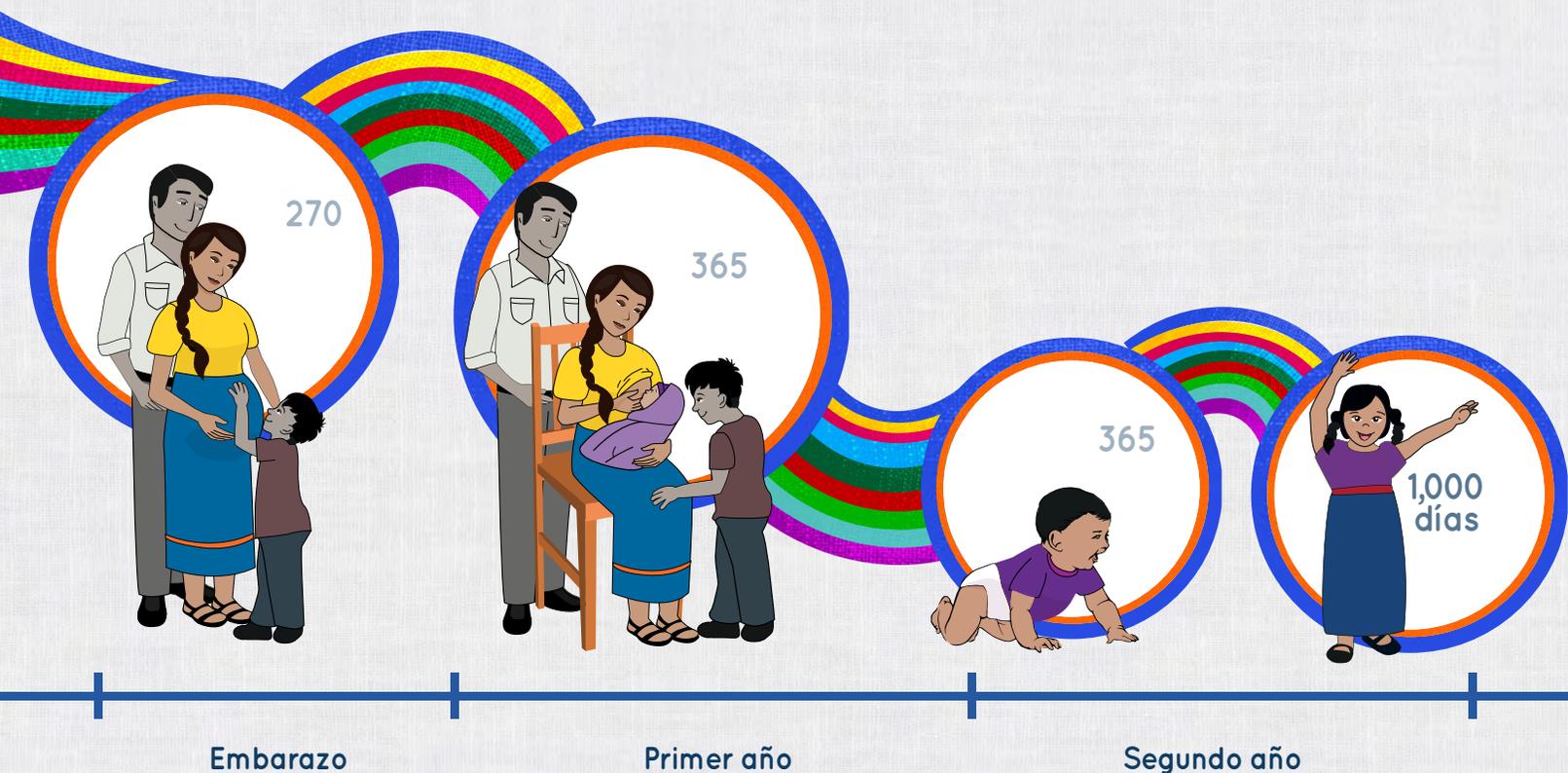


Diplomado Nutrición Materno-Infantil

En los primeros 1,000 días de vida



8

Unidad: Consejería efectiva

Unidad: Consejería efectiva

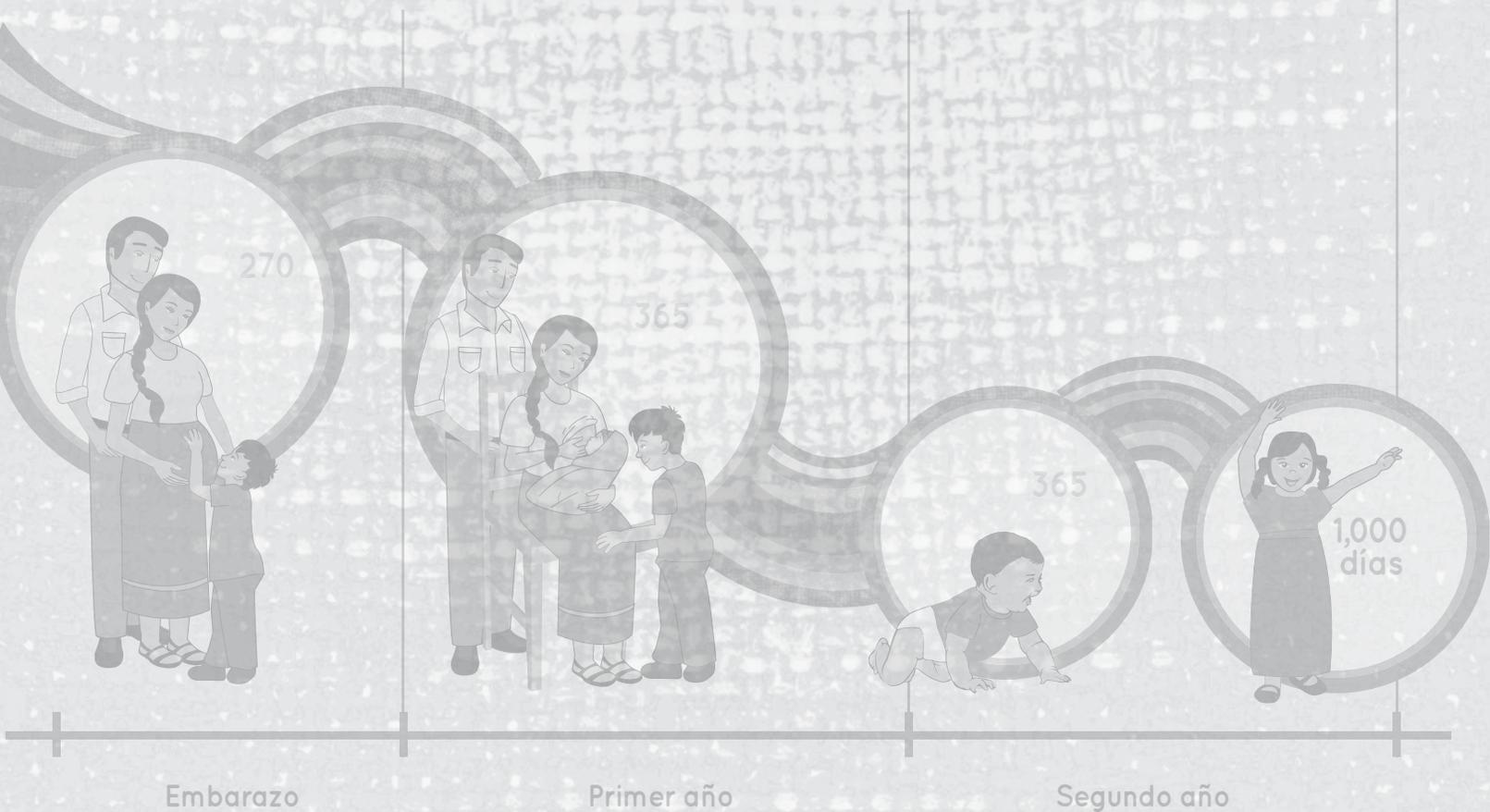
8

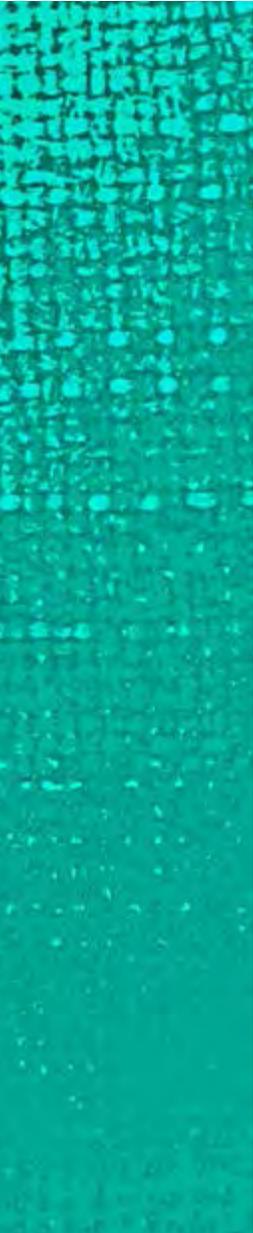
Diplomado

Nutrición materno-infantil

en los primeros 1,000 días de vida

Los primeros 1,000 días de vida





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

Contenido

Introducción	5
Objetivos	5
A. Consejería para el cambio de comportamiento	6
B. Recomendaciones para facilitar el cambio de comportamiento	9
C. Cualidades que debe tener la persona consejera	11
D. Habilidades de comunicación para brindar consejería exitosa	13
E. Pasos para brindar consejería con ACCEDA	15
F. Momentos oportunos para dar consejería en acciones esenciales en nutrición	18
G. Dificultades comunes al brindar consejería en salud y nutrición	19
H. Grupos de apoyo	20
I. Tecnología de comunicación disponible para acciones de consejería	20
Recuerde que ...	21
Bibliografía	22
Anexos	23

Introducción

El estudio de esta unidad contribuirá a comprender el proceso de una consejería efectiva. Se revisarán herramientas y técnicas para apoyar al personal de salud y aprovechar al máximo su rol de líder dentro de la comunidad, para influir en el cambio de comportamiento, principalmente aquellos que benefician la salud y la nutrición de niños menores de dos años.

Se revisan las condiciones para que el personal de salud brinde una consejería efectiva, incluyendo las habilidades y destrezas propias que se deben mejorar.

Se ejemplifica la aplicación de recomendaciones prácticas sobre cómo identificar y vencer las barreras que dificultan la adopción de comportamientos adecuados.

Finalmente, se revisa ACCEDA, utilizado en los servicios de salud para promover el cambio de comportamiento y fortalecimiento de prácticas adecuadas en las acciones esenciales de nutrición dirigidas al grupo materno infantil.

Objetivos

Al finalizar el estudio de 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 dificultan el cambio de comportamiento adecuado para promover la nutrición.
4. Reforzar la aplicación de ACCEDA para brindar la consejería efectiva, oportuna y focalizada en las acciones que promueven la nutrición.

A. Consejería para el cambio de comportamiento

Un cambio comienza con la identificación de conductas que ponen en riesgo el bienestar de las personas. Algunos ejemplos comunes en el cuidado de salud, son las prácticas inadecuadas de higiene, la introducción incorrecta de alimentos y la interrupción de la lactancia materna exclusiva antes de los seis meses (USAID, s.f) (VM, 2013).

El cambio de comportamiento incluye cambios en el conocimiento, las actitudes y las prácticas y se considera que para lograrlo, las personas deberán poner su mayor esfuerzo para:

- Identificar un comportamiento inadecuado y reconocer los beneficios de la nueva conducta.
- Tener los conocimientos y la confianza necesaria para lograr el cambio.
- Visualizar el impacto que tendrá el nuevo comportamiento en su entorno.
- Contar con los recursos necesarios para sostener la nueva conducta. (VM, 2013) (INCAP, 2004).

Como trabajador de salud, usted puede ayudar a superar las barreras para el cambio de comportamiento dando consejería oportuna.

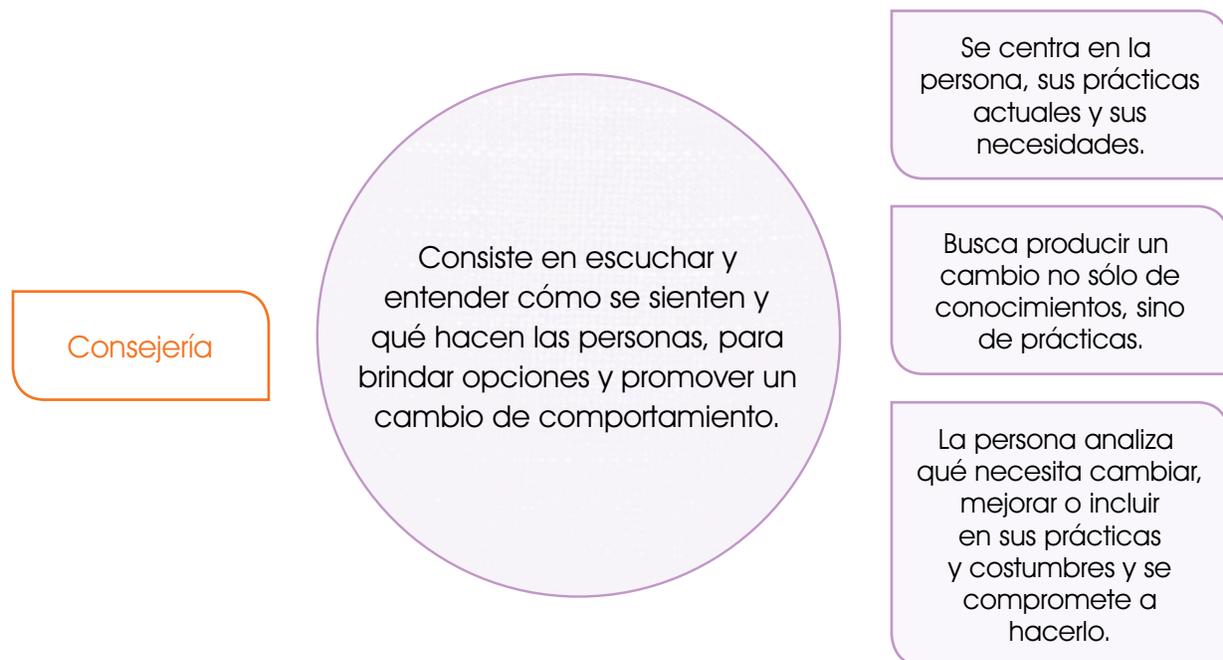


1. La consejería

La consejería es una forma de comunicación interpersonal¹ y es una de las estrategias para apoyar el cambio de comportamiento (ver Figura 1). Tiene como propósito identificar qué necesitan hacer las personas para mejorar alguna práctica, y a partir de ello brindar las mejores recomendaciones, considerando la realidad de su entorno (USAID, 2012) (USAID, s.f) (OPS, 2005).

En la consejería se trata de entender cuáles son sus prácticas actuales y cómo se sienten las personas en relación al cambio de comportamiento necesario, para ayudarles a decidir qué y cómo lo van a hacer (VM, 2013).

Figura 1
Concepto de consejería



¹ La comunicación interpersonal es aquella en donde dos o más personas se comunican entre sí e interactúan directamente. Se produce cara a cara. Por ejemplo, información, educación, motivación o asesoría.



La consejería no debe confundirse con una charla ni con una entrevista.

Recuerde que la consejería no consiste en conducir a las personas para que hagan lo que el personal de salud considera que tienen que hacer, tampoco debe confundirse con un consejo en donde únicamente se proporciona información.

Tener conocimiento sobre temas de salud y nutrición es importante, pero no es suficiente para que las personas lleven a cabo prácticas adecuadas. En ocasiones se sabe qué se debe hacer, pero no se hace, ya sea por falsas creencias, costumbres, mitos, falta de recursos u otros (VM, 2013).

Cuando se brinda consejería en nutrición se ayuda a la persona a decidir qué es lo mejor en su caso y a que desarrolle confianza en sí misma para lograr el cambio de comportamiento que necesita hacer, para mejorar su estado nutricional o situación particular.

La adopción y mantenimiento de comportamientos que benefician la salud y la nutrición de las personas también pueden llegar a mejorar las condiciones de una comunidad. Por ejemplo, el que una madre practique la lactancia materna exclusiva con su niño hasta la edad de 6 meses, es una práctica primordial que contribuye al crecimiento y desarrollo de los niños y a evitar casos de desnutrición y enfermedad. Una niñez sana es la base para el desarrollo de la población.

B. Recomendaciones para facilitar el cambio de comportamiento

Se considera que la consejería es efectiva cuando se logra un cambio en el comportamiento de la persona, se sustituye una práctica inadecuada por una adecuada y se reconoce qué es lo mejor para su familia. Uno de los primeros pasos es identificar las barreras que impiden realizar ciertas prácticas.

Una barrera es algo que impide que las personas realicen una acción recomendada, en este caso, por el personal de salud. También se considera que es la razón por la que no es posible hacer algo. Se han identificado muchos tipos de barreras, como físicas, algunas creencias, preferencias personales, influencias negativas de otras personas, falta de recursos y de apoyo de algún miembro de la familia (VM, 2013) (USAID, s.f).

Para identificar las barreras que impiden el cambio de comportamiento en cada situación, reflexione: ¿Qué dificulta a la persona cumplir con la conducta ideal?



1. Identificación y selección del comportamiento a promover

Después de analizar una conducta actual e identificar las barreras que impiden el cumplimiento de una conducta ideal, y tomando en cuenta la realidad de las personas, deben proponerse cambios específicos que mejoren la salud y la nutrición.

Para elegir la conducta que se promoverá durante la consejería, es normal que el personal de salud piense en promover las conductas ideales² que favorecen la salud y la nutrición de las personas. Sin embargo, estas conductas ideales suelen ser difíciles de poner en práctica, pues se ven influenciadas negativamente por factores que dificultan su cumplimiento; por lo que el personal de salud deberá ayudar a las personas a buscar las mejores alternativas de acuerdo a su situación particular (ver Cuadro 1).

² Una conducta ideal se refiere a aquello que se reconoce como la mejor opción, o la que se ha logrado comprobar como la práctica óptima.

Cuadro 1 Identificación y selección del comportamiento a promover

Proceso	Ejemplo
1. Escuchar atentamente sobre la situación actual que afecta a la persona.	<p>Doña Margarita: En otras ocasiones la educadora me ha explicado que es importante asistir al servicio de salud para cuidar mi embarazo, pero mi esposo me lo impide, pues dice que es un gasto innecesario.</p> <p>Consejera: Me imagino que ha de ser una situación difícil para usted.</p>
2. Reconocer la situación que afecta el cumplimiento de las conductas que favorecen la salud y la nutrición.	<p>Consejera: Doña Margarita, ¿por qué cree que su esposo lo considera un gasto innecesario?</p> <p>Doña Margarita: Pues mi suegra le ha dicho que cuando estuvo embarazada nunca fue al servicio de salud y todos sus hijos nacieron sanos y fuertes.</p> <p>Consejera: Su suegra tuvo la dicha de no sufrir alguna complicación durante su embarazo y parto. Sin embargo, como usted ya sabe, para no poner en riesgo su embarazo es necesario que usted reciba los cuidados prenatales que brinda el servicio de salud.</p>
3. Identificar las barreras que impiden adoptar las conductas que favorecen la salud y la nutrición.	<p>Responda: ¿Qué dificulta a doña Margarita asistir al control prenatal?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de apoyo de su esposo. • Información inexacta sobre los cuidados prenatales.
4. Determinar los cambios de conducta que promoverá para superar la barrera.	<p>Cambios deseados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que doña Margarita y su esposo puedan reconocer la importancia y los beneficios del control prenatal. • Que la familia apoye a la madre en las actividades del hogar para que pueda dar de mamar a su niño de forma exclusiva.
5. Ayudar a las personas a encontrar la manera más factible de cumplir con los cambios propuestos.	<p>Analice: ¿Qué podría hacer para lograr los cambios deseados?</p>

Fuente: (USAID, 2011).

C. Cualidades que debe tener la persona consejera

Para asegurar una consejería efectiva, el personal de salud debe desarrollar las siguientes cualidades (Secretaría de Salud, 2006):

Cuadro 2
Cualidades que debe tener la persona consejera

Cualidades de la persona consejera	Ejemplos
1. Ser amable y respetuosa. Saludar y presentarse antes de iniciar la sesión de consejería.	Consejera: Doña Rosa, mucho gusto. Mi nombre es Mirna del servicio de salud y he sido asignada para trabajar en su comunidad. Me gustaría saber si tiene algunos minutos para conversar sobre la alimentación de su niño.
2. Ser clara y honesta. Explicar las cosas tal como son, no hacer creer que las recomendaciones son fáciles de cumplir, para que las personas no se preocupen y no se generen falsas expectativas.	Doña Rosa: ¿Extraer mi leche me va a doler? Respuesta incorrecta: No, doña Rosa, extraer la leche materna es fácil y no causa ninguna molestia ni dolor. Respuesta correcta: Es posible que las primeras veces que se extraiga la leche sienta dolor, pues usted no está acostumbrada. Recuerde que por la edad que tiene su niño, es lo mejor para alimentarlo.
3. Ponerse en el lugar de la otra persona. Identificarse con sus emociones, pero sin que éstas le afecten emocionalmente.	Doña Rosa: Mi niño pide pecho tantas veces de noche que me siento muy agotada. Consejera: Me imagino que se encuentra muy cansada, pues la lactancia materna de noche puede ser muy agotadora. Si se organizan con su familia para hacer las tareas del hogar, puede aprovechar algunos momentos del día para poder descansar.
4. Demostrar seguridad en sí mismo e inspirar confianza. Durante la consejería, demostrar conocimiento en el tema, ya que esto permitirá que la persona se sienta con la tranquilidad de hacer consultas y comentar su experiencia, porque sabe que tendrá una respuesta oportuna y adecuada.	Doña Rosa: Sé que debo dar sólo pecho los primeros seis meses a mi niño, pero ahora que ya creció, no sé cómo continuar con su alimentación. Consejera: A partir de esa edad, dé primero pecho y después la comida en forma de puré o alimentos machacados, pues el estómago de su niño ya está preparado para recibir otros alimentos diferentes a su leche. Tanto su leche como los alimentos son importantes para su niño.

Cualidades de la persona consejera	Ejemplos
<p>5. Ser comprensiva, evitar juzgar, pero tampoco estar de acuerdo con las prácticas inadecuadas. Siempre debe orientar a cumplir la práctica ideal.</p>	<p>Doña Rosa: A mi niño de ocho meses, todos los días le doy calditos porque son muy nutritivos.</p> <p>Consejera: ¡Qué bueno que usted se preocupa por la alimentación de su niño! Ahora que ya conoce sobre la importancia de dar comidas espesas, puede decirme con sus palabras por qué es importante incluir estas comidas en la alimentación de su niño. ¿Cree que puede sustituir los caldos por purés nutritivos?</p>
<p>6. Ser tolerante, más no paternalista³. Trate de entender el punto de vista de la persona y de orientarla.</p>	<p>Doña Rosa: Hervir el agua tiene costo muy alto, por lo que será difícil para mi familia cumplir con esta recomendación.</p> <p>Consejera: Comprendo que no quiera gastar en leña sólo para hervir el agua, pero si su niño bebe agua contaminada corre el riesgo de enfermarse y gastar más. Existen otras alternativas para que consuma agua segura, las cuales con gusto le explicaré.</p>
<p>7. Conocer y adaptarse a la cultura de la familia. No discriminar a las personas por sexo, etnia o religión.</p>	<p>Doña Rosa: Todos los días acompañamos los alimentos con tortillas o tamalitos de elote.</p> <p>Consejera: ¡Qué bien! El maíz es un alimento muy nutritivo. Puede empezar dar a su niño tortilla o tamalito machacado a partir de los seis meses.</p>

Fuente: Adaptado de (OMS & UNICEF, 1993) (Secretaría de Salud, 2006).

Para evaluar si existe un cumplimiento de las cualidades que debe tener la persona que brinda la consejería, se sugiere aplicar la lista de verificación que se muestra en el Anexo 1.

3 Ser paternalista es una acción de protección con un interés de fondo como diciendo "yo te cuido" pero con la condición de que tú me ayudarás a mí con determinada tarea.

D. Habilidades de comunicación para brindar consejería exitosa

Para transmitir de forma eficaz los mensajes clave sobre alimentación adecuada y nutrición, se debe poner en práctica las cinco habilidades de comunicación que se describen en el siguiente cuadro:

Cuadro 3

Habilidades de comunicación para brindar consejería exitosa

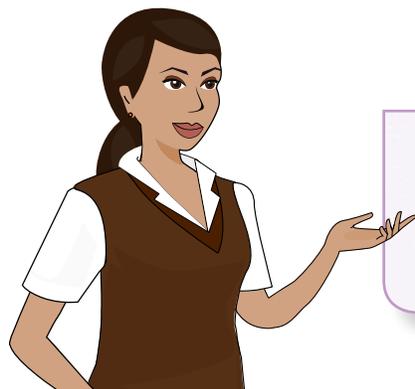
Habilidad de comunicación	Descripción
1 Escucha activa.	<ul style="list-style-type: none"> • Significa escuchar y entender el punto de vista de la persona a la que se dirige. • Es la habilidad de poner atención a los sentimientos, ideas y pensamientos de la persona con la que se está hablando.
2 Dialogar con la otra persona.	<ul style="list-style-type: none"> • Es un momento en donde ambas personas hablan y escuchan. • Algunas de las recomendaciones para dialogar son: <ul style="list-style-type: none"> ○ Evitar juzgar la conducta, aun cuando no está de acuerdo en lo que le dicen. ○ Mantener contacto visual, según sea apropiado. ○ Sentarse con la mirada de la otra persona al mismo nivel. ○ Mostrar que está escuchando, al sonreír o emitir frases breves. ○ Evitar ver el reloj o el teléfono a cada momento como si estuviera apresurando la sesión. ○ Usar un tono de voz suave y amable. ○ Evitar contestar su celular durante la consejería. ○ Evitar cruzar los brazos. ○ Hacer uso de lenguaje sencillo y de fácil comprensión para la otra persona.
3 Motivar a la acción.	<ul style="list-style-type: none"> • Consiste en impulsar a una persona para que realice una práctica adecuada. Para ello, es importante ayudar a crear un ambiente de confianza en el que las personas se sientan tranquilas y con libertad de expresar sus dudas, temores y logros. • Algunas de las recomendaciones para motivar son: <ul style="list-style-type: none"> ○ Expresar emociones positivas y sinceras al tratar las preocupaciones, dudas y preguntas de la persona. ○ Mostrar interés con gestos y expresiones como: "verdad", "claro" y "qué interesante". ○ Apoyar a la persona sugiriendo algunas actividades sencillas u opciones. ○ Incluir demostraciones sobre cómo realizar las prácticas que sugiere con la consejería.

Continúa...

Habilidad de comunicación	Descripción
4 Negociar.	<ul style="list-style-type: none"> • La negociación es una conversación que busca que quien da la consejería llegue a acuerdos para lograr el cumplimiento de una práctica recomendada. • Una negociación efectiva requiere de: <ul style="list-style-type: none"> ○ Conocer las necesidades y problemas de las personas a las que se va a dirigir. ○ Identificar las barreras inmediatas que impiden el cumplimiento de la práctica deseada. ○ Dominar los temas para explicar e influir positivamente en las decisiones de las personas. ○ Limitar las sugerencias a una o dos, según la situación que se trabaja. ○ Negociar cambios pequeños y posibles para que poco a poco se logre la práctica ideal.
5 Ser creativa.	<ul style="list-style-type: none"> • La creatividad consiste en presentar de una manera clara, innovadora y atractiva un tema o situación. • Para ello quien da la consejería deberá: <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizar recursos disponibles en la comunidad para orientar las acciones. ○ Hacer uso de la imaginación. Se recomienda relatar historias, hablar de personajes y situaciones, utilizar ejemplos reales para explicar. ○ No limitarse al uso de materiales didácticos. ○ Hacer uso de la tecnología a su alcance. La tecnología móvil del celular le puede ayudar a transmitir mensajes clave. Por ejemplo: fotografiar la posición correcta de dar lactancia materna de una madre de la comunidad y utilizarla para orientar a otras madres.

Fuente: (OMS & UNICEF, 1993).

Para evaluar si existe un cumplimiento de las habilidades de comunicación para brindar consejería, se sugiere aplicar la lista de verificación que se muestra en el Anexo 2.



Recuerde, compartir lo que sabe con sus compañeros agrega valor a su trabajo.

E. Pasos para brindar consejería con ACCEDA

Para dar consejería el MSPAS recomienda que el personal de salud aplique los pasos de ACCEDA. Ésta consiste en una serie de pasos sencillos que se resumen a continuación:

Cuadro 4
Pasos para brindar consejería con ACCEDA

Paso	Descripción	Ejemplo
A tender de una manera respetuosa y amable.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludar a la familia con respeto, amabilidad y en su idioma. • Utilizar siempre un lenguaje y gestos adecuados. • Felicitar a la madre o cuidador por las situaciones o prácticas positivas que realiza. • En la medida de lo posible, involucrar a los miembros de la familia, esposo, abuelos u otras personas influyentes. 	<p>Persona consejera: Buen día, doña Sofía. Para iniciar, quiero felicitarla por haber asistido a la sesión de monitoreo de crecimiento y por preocuparse por la salud de su niño.</p>
C onversar sobre su situación, preguntar sobre sus experiencias, sus preocupaciones y prestar atención.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar preguntas abiertas para obtener más información, es decir, haga preguntas cuyas respuestas no sean "sí" o "no". • Por medio de la conversación, identificar cuáles son las prácticas que las familias realizan y en cuáles necesitan orientación. • Nunca asumir que las personas no saben nada. 	<p>Doña Sofía: Yo le doy agua a mi hijo, pues el clima está muy caliente estos días.</p> <p>Persona consejera: Comprendo que esté preocupada por la sed de su niño, pero ¿qué le hace pensar que su leche no tiene todo el líquido que necesita para calmar su sed?</p> <p>Ejemplos de preguntas abiertas que puede hacerle a la madre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo está dando pecho a su niño? • ¿Desde cuándo le da agua a su niño?

Continúa...

Paso	Descripción	Ejemplo
<p>Comunicar sus hallazgos sobre el problema y las opciones de solución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enfocarse en las prácticas o temas que se detectaron como débiles o inadecuados. • Si las familias ya realizan de forma adecuada una actividad o práctica, motivar a que continúe haciéndola. • Concentrarse en las prácticas que son una barrera para mejorar la salud y nutrición del niño menor de dos años o de la mujer embarazada. • Utilizar material didáctico para comunicar los mensajes clave; pueden ser los rotafolios de consejería, láminas educativas, fotos u otros. 	<p>Persona consejera: Veamos juntos las siguientes fotografías que explican por qué es importante dar lactancia materna exclusiva.</p> <p>Dar lactancia materna a su niño es muy importante para su crecimiento y desarrollo, además de ayudar a prevenir enfermedades. La leche materna es el único alimento que su niño necesita durante los primeros seis meses de vida; con ella se satisfacen todas sus necesidades de nutrientes y líquidos, por lo que no es necesario dar agua.</p> <p>Aunque haya mucho calor, continúe dándole sólo pecho cada vez que se lo pida.</p> <p>Doña Sofía: No sabía que dar agua a mi niño durante la lactancia es inadecuado porque la leche materna es suficiente.</p>
<p>Encaminar a hacer un compromiso para lograr el cumplimiento de la práctica deseada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, junto con la madre o cuidador del niño, las prácticas posibles de cambiar. • Tomar en cuenta que cada práctica mejorada es un paso para conseguir el comportamiento ideal. • Hacer uno o dos compromisos en cada sesión de consejería. • No obligar o dar por aceptado aquellos acuerdos que la madre o cuidador no se comprometan a cumplir. • En el caso de que haya más de una práctica que se debe mejorar, elegir la que tiene mayor impacto en la salud y nutrición de los niños o mujeres embarazadas. 	<p>Persona consejera: Ahora que conoce la importancia de la lactancia materna exclusiva, ¿cree que podrá cumplirla?</p> <p>Doña Sofía: Claro, haré todo lo posible por dar únicamente pecho a mi niño. Aunque me preocupa no poder cumplir cuando salga al mercado, al río a lavar o a traer agua, pues me tardo mucho tiempo.</p> <p>Persona consejera: Existen otras alternativas que usted puede hacer para cumplir con la lactancia materna exclusiva, entre ellas está sacarse su leche. Con mucho gusto puedo mostrarle cómo hacerlo.</p>

Continúa...

Paso	Descripción	Ejemplo
D emostrar cómo realizar la práctica.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar en detalle cómo va a llevar a cabo el compromiso adquirido y ayudar si es necesario. • Reafirmar la confianza en su capacidad para realizar el compromiso. • En las visitas domiciliarias es muy importante realizar una demostración de la práctica recomendada. Con este paso fijará el conocimiento y demostrará que se puede realizar la actividad con los recursos que cuenta la familia. 	<p>Persona consejera: Me gustaría mostrarle cómo es el proceso para extraer su leche y que de esta forma, usted pueda continuar con la lactancia materna exclusiva.</p> <p>Quisiera saber si cuenta con el apoyo de algún familiar u otra persona para el cuidado de su niño durante su ausencia.</p> <p>Doña Sofía: Claro, mi suegra se queda al cuidado del niño, por lo que tendré que explicarle cómo dar mi leche materna extraída.</p>
A cordar una visita de seguimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Fijar una nueva visita para verificar el cumplimiento de los compromisos acordados. • Cumplir con la fecha acordada para realizar la sesión de seguimiento. • Dar seguimiento a los compromisos, para promover un ambiente de confianza para el cambio de conductas. 	<p>Persona consejera: Anotaré en el carné del niño la fecha de la próxima cita, para que venga a contarme cómo le fue. ¿Está de acuerdo con la fecha?</p> <p>Doña Sofía: De acuerdo, me parece bien.</p> <p>Persona consejera: Recuerde, cualquier duda o inconveniente que surja puede buscarme o presentarse al servicio de salud más cercano.</p>

Fuente: (MSPAS, 2009).

F. Momentos oportunos para dar consejería en acciones esenciales en nutrición

La consejería se puede aplicar durante todas las acciones de atención a la salud y la nutrición, ya sea adentro o afuera del servicio de salud.

La consejería es esencialmente importante durante los momentos que se le presentan a continuación:

Cuadro 5 Momentos oportunos para dar consejería

Sesiones de monitoreo y promoción del crecimiento.

- La consejería debe guiarse según la clasificación del estado nutricional y la tendencia de la curva de crecimiento del niño.
- Aunque cada situación es particular, se recomienda enfocarse en la ganancia saludable de peso.
- Elegir un espacio privado, cómodo y tranquilo para llevar a cabo la consejería. Esto permitirá crear un ambiente de confianza.

Consulta en el servicio de salud.

- La consejería se considera una acción clave durante la consulta, pues con ella se orientará a las madres o cuidadores sobre cómo mejorar las prácticas de alimentación y nutrición del grupo materno infantil.
- Este espacio permite resolver dudas e inquietudes acerca de las prácticas adecuadas de alimentación y nutrición.

Visita domiciliaria.

- Es el momento ideal para conocer el entorno en el que se desarrolla el niño y su familia, y reconocer las conductas que ponen en riesgo su salud y nutrición.
- La disposición de espacio en el hogar facilita hacer demostraciones sobre las prácticas recomendadas.
- Promueve la participación de otros miembros de la familia y personas influyentes.

Fuente: (MSPAS, 2011) (OMS, BASICS & UNICEF, 1999).

G. Dificultades comunes al brindar consejería en salud y nutrición

A continuación, se le presenta una lista de posibles dificultades que presentan las personas, así como algunas alternativas de manejo que la persona consejera puede aplicar.

Cuadro 6 Dificultades comunes al brindar consejería en salud y nutrición	
Dificultad	Alternativa de manejo
Escaso tiempo disponible.	Priorizar a la mujer embarazada, la madre en período de lactancia y el niño a partir del nacimiento hasta los 24 meses que no gana peso.
Falta de interés por parte de la madre o cuidador.	Prestar atención a todo lo que dice, hace y expone la persona. Mantener siempre una actitud de interés y comprensión.
Influencia negativa de algún familiar, líder comunitario o medios de comunicación.	Corregir las ideas erróneas de una forma sutil y respetuosa, haciendo a un lado los prejuicios personales que dificulten la consejería. No se trata de imponer sus propios valores y creencias.
Los mensajes de salud y nutrición no se adecúan a los hábitos y costumbres locales.	Antes de trabajar con una comunidad se recomienda investigar sobre las costumbres y alimentos locales. Esto permitirá dar mensajes claros y posibles de aplicar.
Las personas no se deciden a realizar los cambios de conducta deseados.	Proporcionar información y apoyar sobre cómo llevar a cabo la acción recomendada; encontrar otras alternativas, promover la toma de conciencia y hacer recordatorios.
Falta de material de apoyo para consejería.	Utilizar los recursos que estén a su alcance, puede hacer uso de utensilios del hogar o materiales que estén a su alrededor o formen parte del ambiente. Realizar demostraciones de las prácticas deseadas.
La persona que da consejería no habla el idioma local.	Apoyarse con la comisión de salud local o grupo organizado, ya que uno de ellos puede apoyar para la interpretación de la información. Se recomienda sensibilizar y capacitar antes al intérprete.
El espacio físico para brindar la consejería no es adecuado.	Proponer una reorganización de los espacios. Contar con un espacio especial para la consejería después de la toma de peso y talla, es tan importante como el espacio dedicado a la consulta.
Escaso tiempo de la madre.	Si la madre cuenta con poco tiempo, debe ser efectivo en sus preguntas y mensajes y no interrumpir, sino que conversar mientras ella hace sus quehaceres domésticos.

Fuente: (Secretaría de Salud, 2006) (OMS & UNICEF, 1993).

H. Grupos de apoyo

Son grupos de personas de la misma comunidad que comparten alguna situación en común y se reúnen eventualmente para brindar orientación y ayuda. Un ejemplo común son los grupos de madres lactantes, grupos de padres de niños menores de cinco años y grupos de mujeres embarazadas.

Entre las alternativas que pueden ayudar a resolver problemas de la comunidad se debe promover la conformación de grupos de apoyo.

Los grupos de apoyo son más que reuniones y no se limitan únicamente al intercambio y análisis de información, sino que contemplan actividades de ayuda como visitas domiciliarias a familias con niños enfermos, ayuda doméstica a las madres que sufren alguna complicación o que acaban de tener a su niño (MSPAS, 2011).

Los grupos de apoyo proveen un espacio para el intercambio de experiencias, lo cual permite enfrentar de una mejor manera las situaciones difíciles y los cambios que experimentan. Esta interacción hace sentir a sus integrantes que son parte de un grupo que apoya su bienestar.

1. Formación de un grupo de apoyo

Todo grupo de apoyo debe estar liderado por una persona capacitada en temas de salud y nutrición. Para su conformación se deberá propiciar la participación de grupos pre existentes o ya organizados. Por ejemplo, las madres que se reúnen en el control prenatal o en la sala de espera de las maternidades (MSPAS, 2011).

2. Organización de un grupo de apoyo

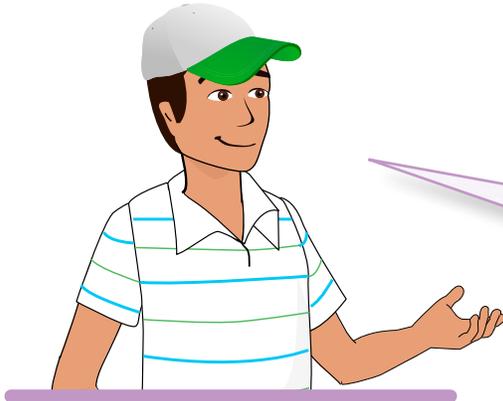
El número máximo recomendado de integrantes es diez; en caso se sobrepase este número, se sugiere dividirlo en dos grupos. Recuerde que se puede iniciar un grupo de apoyo con tan sólo dos integrantes, pero se aspira a tener más para que la discusión sea más enriquecedora.

Las reuniones deberán realizarse con un intervalo de dos a cuatro semanas. En cada reunión, el grupo debe centrarse en un tema distinto, para analizarlo y discutirlo en conjunto (MSPAS, 2011).

I. Tecnología de comunicación disponible para acciones de consejería

El servicio de salud y su personal debe aprovechar al máximo los recursos que estén a su alcance para mejorar e innovar sus acciones de consejería. Las nuevas tecnologías de comunicación como mensajes de texto, videos demostrativos, chats y campañas de promoción en redes sociales han demostrado ser un medio atractivo y efectivo para ampliar el alcance de la promoción de la salud y nutrición (CDC, 2011).

Por ejemplo: Usted ha planificado una sesión de grupo de apoyo dirigida a mujeres embarazadas, acerca de la práctica de lactancia materna exclusiva en una comunidad lejana. Unos días antes de la actividad, con el consentimiento de las madres, podría realizar entrevistas sobre experiencias exitosas con la lactancia materna y grabarlas, o tomar fotos con el celular para presentar como referencia durante la actividad grupal.



Diseñe sus mensajes clave sobre salud y nutrición, y elija la tecnología de comunicación que esté a su alcance, como videos o fotografías. Sea creativo.

Recuerde que ...

Las acciones efectivas para mejorar la nutrición materno-infantil se basan en evidencia y experiencia.

Para la consejería efectiva tome en cuenta:

- El personal de salud es un líder con gran influencia en la comunidad para lograr cambios positivos en el comportamiento de las personas, por lo tanto, debe fortalecer sus conocimientos, cualidades, habilidades y destrezas.
- Para promover el cambio de comportamiento es muy importante conocer las barreras que impiden adoptar las conductas ideales que favorecen las prácticas de alimentación y la nutrición adecuadas.
- Una vez identificadas las barreras junto con la familia, se deben propiciar soluciones para lograr poco a poco la conducta ideal.
- La consejería es una acción que el personal de salud debe aplicar cada vez que le sea posible. Tome en cuenta que los momentos oportunos son las sesiones de monitoreo del crecimiento, los momentos de las consultas a los servicios de salud y las visitas domiciliarias.
- Aplicar ACCEDA es la forma recomendada por el MSPAS para aplicar en la consejería en acciones de salud y nutrición.



Bibliografía

- CDC (2011). *The Health Communicator's, Social Media Toolkit*. Estados Unidos.
- INCAP (2004). Diplomado a Distancia de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Comunicación para el cambio. Guatemala.
- Ministerio de Salud (2011). Guía práctica de Consejería para Adolescentes y Jóvenes. Chile.
- MSPAS (2009). Guías Nacionales de Planificación Familiar. Guatemala.
- MSPAS (2011). Banco de Recursos de Comunicación interpersonal y grupal para la Salud y Nutrición de la Mujer, la Niña y el Niño. Guatemala.
- MSPAS (2011). Estrategias de atención integral de la niñez y mujer. Rotafolio de consejería sobre alimentación, desarrollo y enfermedades preventivas de la niñez. Guatemala. Guatemala.
- OMS & UNICEF (1993). Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación. Estados Unidos.
- OMS, BASICS & UNICEF (1999). Acciones esenciales en nutrición.
- OPS (2005). Estrategias de comunicación para la salud integral en la infancia. Estados Unidos.
- Secretaría de Salud (2006). Manual de Consejería en VIH/ SIDA e ITS. México.
- USAID (2011). En E. d. Materno-Infantil. Guatemala.
- USAID (2011). Estrategia de Comunicación para el Cambio Social y del Comportamiento. Salud Materno infantil. Guatemala.
- USAID (2012). *Comunicación para el Cambio Social y del Comportamiento en Guatemala*. Obtenido de <http://www.comunicacionparaelcambio.org/index.html>
- USAID (s.f). Guía de implementación de la Estrategia Global de Comunicación para el cambio Social y de Comportamiento (CCS y C) en el Altiplano de Guatemala. Guatemala.
- VM (2013). Manual del Facilitador para Capacitación de Agentes Comunitarios de Salud en Consejería Oportuna y Dirigida. Guatemala.

Anexos

Anexo 1. Lista de verificación para evaluar el cumplimiento de las cualidades que debe tener la persona consejera

Cuadro 7

Cualidades de la persona consejera	Sí aplica	Necesita mejorar	No aplica
Es amable y respetuosa.			
Es clara y honesta, explica las cosas tal y como son.			
Se pone en el lugar de la otra persona.			
Demuestra seguridad en sí misma e inspira confianza.			
Es comprensiva, evita juzgar, pero tampoco está de acuerdo con las prácticas inadecuadas, siempre orienta a cumplir la práctica ideal.			
Es tolerante, más no paternalista. Trata de entender el punto de vista de la persona y de orientarla.			
Conoce y se adapta a la cultura de la familia. No discrimina a las personas por sexo, raza o religión.			

Anexo 2. Lista de verificación para evaluar el cumplimiento de las habilidades de comunicación para brindar consejería

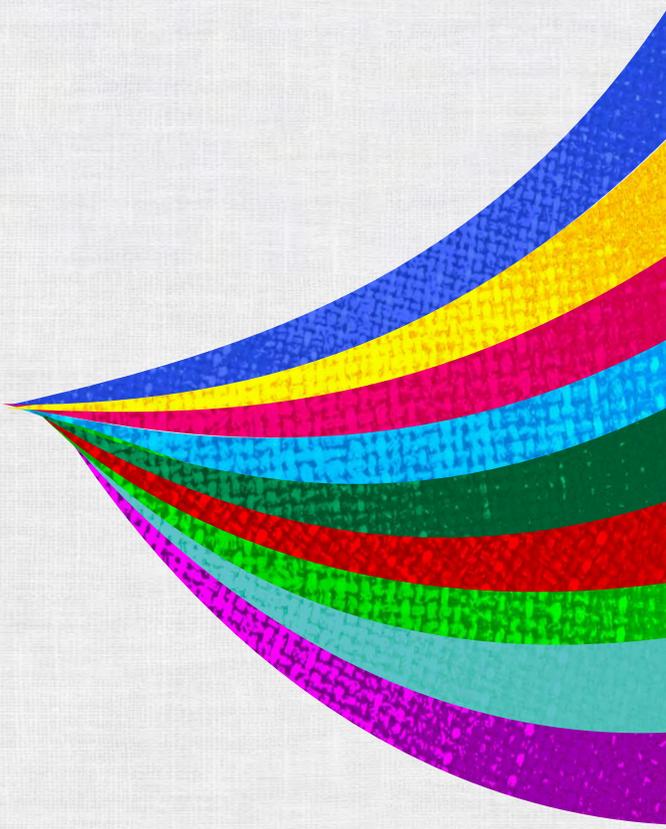
Cuadro 8

Habilidades de comunicación de la persona consejera	Sí aplica	Necesita mejorar	No aplica
Escucha activa.			
Dialoga con la otra persona.			
Motiva a la acción.			
Negocia de forma efectiva los cambios de comportamiento.			
Es creativa.			



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

Esta versión fue digitalizada en Serviprensa, S. A.
(3a. avenida 14-62 zona 1, PBX 2245-8888)
en el mes de marzo de 2015.



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