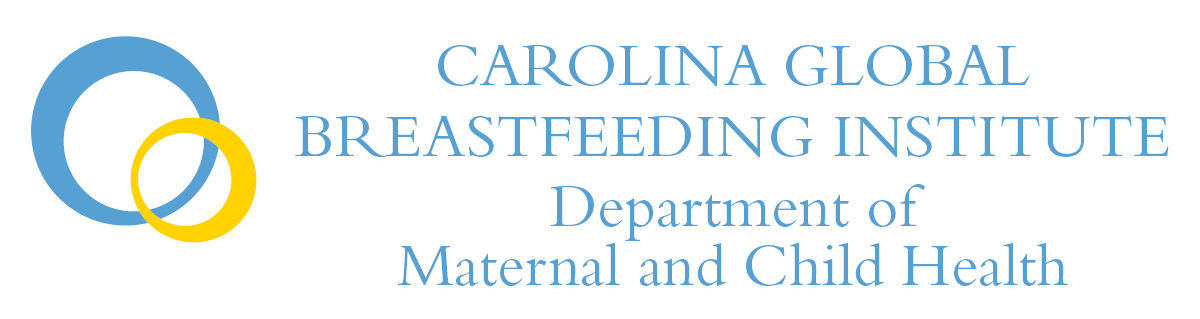
**Entendiendo y Respondiendo a las Señales de Su Bebé**

**Plan de Lecciones**

|  |
| --- |
|  |



****

** **

[Lección 1: Hablando a su bebé con amor 8](#_Toc368408357)

[**Lección 2:** **Comunicandose con su bebé durante la lactancia y la hora de la comida……………………………………………………………………………………22**](#_Toc368408358)

[Lección 3: Comprendiendo y respondiendo a las señales de hambre 34](#_Toc368408359)

[Lección 4: Cómo alimentar de manera perceptiva 47](#_Toc368408360)

[**Lección 5: Consejos para una alimentación perceptiva ……………..……..57**](#_Toc368408361)

[Lección 6: Enseñando a otros acerca de una alimentación perceptiva ..69](#_Toc368408362)

Las lecciones, historias y actividades del Plan de Lecciones de *Entendiendo y Respondiendo a las Señales de Su Bebé* complementan la información que se da en el rotafolio *Entendiendo y Respondiendo a las Señales de Su Bebé.*

### Entendiendo el Plan de la Lección------

|  |  |
| --- | --- |
|  | Cada lección comienza con los **objetivos.** Estos son los objetivos de comportamiento, conocimiento y creencia, que están detallados en la lección. Existen tres tipos de objetivos. Cada uno es descrito a continuación. |

**Objetivos de comportamiento:** La mayoría de los objetivos son objetivos de comportamiento escritos como afirmaciones de acción. Estas son las prácticas que esperamos que las madres sigan. Estas prácticas están basadas en los mensajes clave que están en el rotafolio.

**Objetivos de conocimiento:** Estos objetivos se enfocan en lo que queremos que la madre sepa cuando finalice la lección.

Bajo de los objetivos se encuentran detallados todos los **materiales** que se necesitan para la lección. Los materiales marcados con un asterisco (\*) deberán ser traídos por el Líder de la Actividad seleccionado al final del ultimo modulo, si es que alguien es seleccionado. Ver lo siguiente para mayor información.

Cada ejercicio (sección del plan de la lección) **concuerda con el otro texto en el plan de lección** que esidentificado por una **pequeña imagen.** Las imágenes son utilizadas para recordarles a las Voluntarias analfabetas del Grupo de Cuidado, el orden de las actividades. Por ejemplo, cuando es hora de liderar el juego, el plan de la lección muestra una imagen de personas riéndose como si estuvieran disfrutando un juego (ver más abajo). Las imágenes en el plan de la lección le dan la entrada a las Voluntarias del Grupo de Cuidado en cuanto a la siguiente actividad. Revise las descripciones que se dan a continuación para mayor información.

|  |  |
| --- | --- |
|  | La primera actividad en cada lección es un juego o una canción. Los juegos y canciones ayudan a los participantes a reír, relajarse y prepararse para la lección. Algunos de los juegos repasan los mensajes clave que los participantes ya han aprendido. |
| **Juego** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Después del juego, todos los facilitadores deberán pasar lista de asistencia. Después de pasar lista, el promotor hace seguimiento a cualquier dificultad que las Voluntarias del Grupo de Cuidado hayan tenido al enseñar las lecciones anteriores.[[1]](#footnote-2)  Cuando las Voluntarias del Grupo de Cuidado están enseñando en círculos vecinales, es un buen momento para repasar los mensajes clave de la lección anterior y escuchar los logros y dificultades que han tenido las madres vecinas al probar las nuevas prácticas de la lección anterior. |
| **Pasar lista de asistencia y resolución de problemas** |

A continuación el facilitador lee la **historia** impresa en el rotafolio, utilizando las imágenes para compartir la historia. La historia en cada lección es seguida por un debate de preguntas.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Las preguntas de debate o diálogo son utilizadas para conversar acerca de los problemas que enfrentan los dos personajes principales en este módulo (Dominga y María). Utilice la historia y las preguntas de diálogo para descubrir las prácticas actuales de las mujeres en el grupo. |
| **Preguntas acerca de las prácticas actuales** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Después de pasar a una nueva página del rotafolio, pregunte, “¿Qué cree que significan estas imágenes? Después que los participantes respondan, explique los subtítulos y los mensajes clave escritos en la parte de atrás del rotafolio. |
| **Comparta el significado de cada imagen** |

El plan de la lección también contiene **información adicional** para el facilitador. La información adicional no necesita ser tratada durante la lección a menos que se relacione con preguntas que hayan hecho los participantes.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Lo siguiente es una actividad. Las actividades son ejercicios “prácticos” para ayudar a los participantes a entender y aplicar lo que han entendido. La mayoría de estas actividades requieren materiales y preparación específicas. |
| **Actividad** |

Si una Lider de Actividad es seleccionada, ella es responsable de organizar los materiales para cada Actividad de la lección. El **Líder de la Actividad** se reúne con el facilitador diez minutos antes de **cada lección,** para dialogar acerca de los materiales que se necesitarán para la siguiente actividad de la lección. El Líder de la Actividad es responsable de hablar con los demás (las Voluntarias del Grupo de Cuidado o los vecinos) durante “la toma de asistencia y la resolución de problemas” con el propósito de organizar los materiales que se necesitarán para la siguiente reunión, pidiéndoles que se ofrezcan a traer los materiales necesarios para la actividad. El facilitador liderará la actividad, pero el Líder de la Actividad lo apoyará organizando a las voluntarias y ayudando al facilitador en lo que necesite durante la actividad.

|  |  |
| --- | --- |
|  | El facilitador pregunta si existen algunos obstáculos que impidan que las madres no prueben las nuevas prácticas. Juntos, con las otras madres en el grupo, el facilitador ayuda a resolver los problemas y obstáculos mencionados. El grupo puede ofrecer información, habilidades o consejos para ayudar a las madres a superar los obstáculos. |
| **Dialoguen acerca de los obstáculos** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Lo siguiente es **la Práctica y la Tutoría.** Queremos asegurarnos que cada Voluntaria del Grupo de Cascada entienda el material y pueda presentarlo a sus vecinos. El facilitador observa y guía a las Voluntarias mientras éstas practican enseñando en parejas utilizando los rotafolios.  Cuando las Voluntarias enseñen a sus vecinos, ellas repetirán esta actividad, pidiéndole a cada señora que comparta los mensajes clave (y las prácticas) que haya aprendido con la señora que esté sentada a su costado. La Voluntaria dará vueltas por el salón escuchando a cada pareja, asegurándose que entiendan los mensajes clave correctamente. |
| **Práctica y Tutoría** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Finalmente, el facilitador pide que cada mujer en el grupo haga un compromiso. Depende de cada mujer tomar la decisión. No fuerce a nadie a comprometerse si no están listas para ello. |
| **Solicite compromisos** |

Todas las lecciones siguen el patrón arriba descrito. Las lecciones pueden ser adaptadas para que se ajusten a las necesidades de su grupo. Las lecciones no deben exceder las dos horas de duración, aunque algunas lecciones puedan tomar más tiempo que otras. El tiempo sugerido para cada sección está descrito en la lista que se da a continuación.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre de la sección** | **Tiempo necesario para esta sección** |
| Juego o Canción  Pasar lista de asistencia y la resolución de Problemas  Historia (Imagen 1)  Preguntar acerca de las Prácticas Actuales  Compartir el Significado de la Imagen 2  Compartir el Significado de la Imagen 3  Compartir el Significado de la Imagen 4  Actividad  Dialogar acera de los obstáculos  Práctica and Tutoría  Solicite Compromisos | 5 - 15 minutos  5 - 15 minutos  5 minutos  10 minutos  10 minutos  10 minutos  10 minutos  15-30 minutos  15 minutos  20 minutos  10 minutos |
|  | **2 – 2 ½ horas** |

### Agradecimientos

Muchas gracias a todos los artistas que han contribuido con este módulo, incluyendo Paola Gutiérrez. Un gran agradecimiento a Mary DeCoster, Mitzi Hanold y Jana Torrico por haber revisado y editado este material. Se agradece igualmente al Carolina Global Breastfeeding Institute de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill por su experiencia en el desarrollo del contenido de este módulo.

**Cita Sugerida:**

Neiswender de Calani, Karen; Parry, Kathy; Labbok, Miriam. (2014) Entendiendo y Respondiendo a las Señales de Su Bebé. Washington DC. Food for the Hungry (FH). Este Premio TOPS para el Mejoramiento de Programas a través de Pequeñas Subvenciones fue posible gracias al apoyo generoso y a la contribución del pueblo de los Estados Unidos a través de la Agencia de Desarrollo Internacional de los Estados Unidos de Norteamérica (USAID). Los contenidos de los materiales producidos a través del Premio TOPS para el Mejoramiento de Programas a través de Pequeñas Subvenciones no reflejan necesariamente los puntos de vista de TOPS, USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

Los siguientes recursos fueron utilizados en el desarrollo de este módulo:

* Anderson GC, Moore E, Hepworth J, Bergman N. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Database of Systematic Reviews 2003, Issue 2. Art. No.: CD003519. DOI: 10.1002/14651858.CD003519.
* Bentley ME, Wasser HM, Creed‐Kanashiro HM. Responsive feeding and child undernutrition in low-and middle-income countries. The Journal of nutrition. 2011;141(3):502-7.
* Biblical Principle adapted from the following resource: Food for the Hungry. Truth and Community Transformation: Foundational Principles for Distinctively Biblical Community Development. Phoenix, 2003.
* Black MM, Aboud FE. Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. The Journal of nutrition. 2011;141(3):490-4.
* Blencowe H et al. Clean birth and postnatal care practices to reduce neonatal death from sepsis and tetanus: a systematic review and Delphi estimation of mortality effect. BMC Public Heatlh. 2011 Apr 13;11 Suppl 3:S11. doi: 10.1186/1471-2458-11-S3-S11.
* Crenshaw J. Care practice# 6: No separation of mother and baby, with unlimited opportunities for breastfeeding. The Journal of perinatal education. 2007;16(3):39-43.
* Dewey K. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. 2003.
* Engle PL, Pelto GH. Responsive feeding: implications for policy and program implementation. The Journal of nutrition. 2011;141(3):508-11.
* Engle PL, Bentley M, Pelto G. The role of care in nutrition programmes: current research and a research agenda. Proc Nutr Soc. 2000;59(01):25-35.
* Eshel N, Daelmans B, de Mello MC, Martines J. Responsive parenting: interventions and outcomes. Bull World Health Organ. 2006;84(12):991-8.
* Franklin B. Effects of Parental Interaction on Infant Vocalization Rate, Variability and Vocal Type. Language learning and development. 2014;10(3):279-2996.
* Hurley KM, Black MM. Introduction to a Supplement on Responsive Feeding: Promoting Healthy Growth and Development for Infants and Toddlers. The Journal of nutrition. 2011;141(3):489-.
* Horta et al. Evidence on the long-term effects of breastfeeding: systematic reviews and meta-analyses. World Health Organization. 2007
* International HIV/AIDS Alliance. (2002). 100 Ways to Energize Groups: Games to Use in Workshops, Meetings and the Community. Available at [www.aidsalliance.org](http://www.aidsalliance.org).
* Kangaroo Mother Care Implementation Guide produced by MCHIP. <http://www.mchip.net/sites/default/files/MCHIP%20KMC%20Guide_English.pdf>Locke JL. The child's path to spoken language: Harvard University Press; 1995.
* Vazir S, Engle P, Balakrishna N, Griffiths PL, Johnson SL, Creed-Kanashiro H, et al. Cluster-randomized trial on complementary and responsive feeding education to caregivers found improved dietary intake, growth and development among rural Indian toddlers. Maternal & Child Nutrition. 2013;9(1):99-117.
* Wilson-Clay, B. and Hoover, K. The Breastfeeding Atlas. Austin, TX: LactNews Press, 2002.
* World Health Organization. Essential Nutrition Actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition. 2013.

Lección 1: Hablando a su bebé con amor

****

* Inmediatamente después del nacimiento, los que ayudan en el parto deben asegurarse que el recién nacido, sea colocado piel sobre piel en el pecho de la madre.
* Las madres comenzarán la lactancia materna, en la primera hora después del parto, para que: 1) el bebé reciba la primera leche (calostro) y 2) para que las madres se beneficien de la disminución del sangrado y contracción de los músculos, cerrando la matriz.
* Las madres comenzarán a comunicarse y vincularse con sus bebes recién nacidos, poniéndolos piel sobre piel inmediatamente después del parto.
* Las madres sabrán que poner su recién nacido piel a piel es bueno para la salud de sus hijos.
* Las madres comenzarán a buscar las tres maneras en que su recién nacido se comunica con ellas – usando sus rostros, usando sus cuerpos o usando sus voces.
* Las madres darán solo lecha materna a los bebés que sean menores de seis meses de edad, salvo que haya una razón médica para dar un suplemento.
* Las madres deberán creer que: Los hijos son regalos. Nosotros debemos proveer y cuidar de los regalos que tenemos.

**Materiales:**

1. Registros de Asistencia
2. Rotafolio
3. 1 Uva, 1 tomate cherrie, 1 fresa, 1 lima (u otra comida/objeto del mismo tamaño)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1. Juego: Gente con Gente — 10 minutos** |

1. Pida a cada participante que se pare junto a otro participante.
2. Explique que el líder dirá en voz alta para ejecutar algunas acciones para que cada pareja conjuntamente toquen o choquen esas dos partes del cuerpo.
3. Por ejemplo, si el líder dice, “espalda con espalda” cada pareja deberá estar parada con sus espaldas tocándose. Si el líder dice, “cadera con cadera” cada pareja deberá estar de pie con sus caderas tocándose. Si el líder dice, “rodillas con rodillas”, cada pareja deberá estar de pie con sus rodillas tocándose. Sin embargo, cuando el líder diga, “gente con gente,” todos deberán encontrar un nuevo participante para pararse a su lado.
4. Dé muchas órdenes empleando diferentes partes del cuerpo.
5. Continúe dando nuevas órdenes utilizando diferentes partes del cuerpo hasta que los participantes estén riéndose y divirtiéndose.

Ahora que estamos nuevamente con energías, comencemos nuestra lección.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2. Asistencia y resolución de problemas – 15 minutos** |

***Cuando se enseña a los Voluntarios/as de los Grupos de Cascada:***

1. La facilitadora llena la hoja de asistencia de las voluntarias de cada Grupo de Cuidado (GC) y del Círculo Vecinal.
2. La facilitadora llena los eventos trascendentes que son mencionados por cada Voluntaria de GC (nuevos nacimientos, nuevos embarazos, los niños y niñas que no van a sus chequeos de monitoreo de crecimiento, la muerte de una madre o de un niño/a).
3. La facilitadora pregunta si alguna de las Voluntarias del GC tuvieron problemas en reunirse con sus Círculos de Vecinos.
4. La facilitadora ayuda a resolver los problemas mencionados.
5. La facilitadora pide a las Voluntarias del GC que revisen las prácticas clave de la última lección.
6. La facilitadora pregunta a las Voluntarias sobre sus compromisos de la última reunión y hace seguimiento a aquellos que han tenido dificultad en probar nuevas prácticas.

|  |
| --- |
| * ¿Cuál fue su compromiso en la última lección? ¿Ha cumplido usted con ese compromiso? * ¿De qué manera? – ¿Qué hizo? * ¿Alguien (cónyuge, abuela o hijos) interfirió, o le dijo que no cumpliera con sus compromisos? Cuente lo que sucedió. * ¿Qué factores (gente, eventos o quehaceres) en su vida hicieron que fuera difícil mantener sus compromisos? * ¿Cómo pudo usted superar estos problemas? |

1. La facilitadora agradece a todas las Voluntarias de GC por su ardua labor y los motiva a seguir adelante.
2. Si se aplica, la facilitadora pide al Líder del Grupo de Actividades que discuta sobre las cosas o los elementos que son necesarios para la actividad de la semana siguiente y solicita voluntarias.

**Cuando las voluntarias del Grupo de Cascada enseñan a los Círculos de Vecinos:**

1. Las Voluntarias de GC pasan lista de asistencia.
2. Las Voluntarias preguntarán sobre los nuevos nacimientos, los embarazos o enfermedades en las familias de aquellos que han asistido. Las Voluntarias GC derivarán al centro de salud local a aquellos que tengan enfermedades graves.
3. Las Voluntarias pedirán a los miembros del Círculo Vecinal que revisen las prácticas clave de la lección anterior.
4. Las Voluntarias de GC preguntarán a los miembros del círculo acerca de los compromisos de la última reunión, y harán seguimiento a aquellos que tuvieron dificultad en intentar nuevas prácticas.
5. La Voluntaria del GC pide al Líder de Actividades del grupo que dialoguen sobre las cosas que se requieren para la actividad de la siguiente semana y solicita voluntarias para ello.

## El Parto de María (Figura 1.1) ─ 10 minutos

**3. Una Historia**

* Lea la historia en la página 4 del rotafolio.

María dio a luz a su hijo varón, David, en su casa. Su trabajo de parto fue largo y difícil. Después que David nació, la suegra de María se lo llevó. “María, tu estas muy débil después de dar a luz, y necesitas descansar. No te preocupes de nada; yo me aseguraré que el bebé sea alimentado con agua de arroz. Además, de todos modos, tu todavía no tendrás leche en tus pechos”. Ella se llevó a David, lo arropó, y salió de la habitación para darle un poco de agua de arroz que ella había preparado.

**4. Preguntas acerca de las prácticas actuales**

* Lea las preguntas en la página 4 del rotafolio.

|  |  |
| --- | --- |
|  | * ¿Cómo cuidó la suegra de María a David? ¿Por qué? * ¿Qué piensa usted de esta situación? ¿Le ha pasado esto a usted? * ¿Quién sostuvo en sus brazos y cuidó de su último bebé cuando recién acababa de nacer? |

* La primera pregunta es para repasar la historia.
  1. La suegra de María, arropó a David y salió de la habitación para alimentarlo con agua de arroz.
* La segunda pregunta es para averiguar lo que los participantes piensan sobre las experiencias de sus respectivos partos.
* La tercera pregunta es para saber más sobre las prácticas que involucran al recién nacido inmediatamente después del parto.
* **Fomente el diálogo. No corrija “las respuestas equivocadas”.**

Deje que todos respondan. Esta página es para dialogar no para enseñar.

* Después que los participantes hayan contestado la última pregunta, pase a la siguiente página del rotafolio diciendo, “Comparemos sus experiencias con los mensajes en las páginas siguientes”.

## Los Bebés se comunican desde que nacen (Figura 1.2) - 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 7.
* Lea en voz alta, el texto en negrita que está en la parte posterior de la hoja del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 6 y 7 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree usted que significan estos dibujos?   **Los recién nacidos empiezan a comunicarse inmediatamente después de nacer.**   * + Los bebés son muy inteligentes, y capaces de hacer saber exactamente lo que necesitan a las personas que los cuidan. Su lenguaje es el uso de su cara, del cuerpo y de sus voces.   + Los bebés dejan saber a sus mamás que quieren estar cerca de ellas, para poder sentir los latidos del corazón de mamá, para poder oler su piel, y encontrar sus pechos para su primera leche espesa (calostro). Si los bebés están en cualquier lugar que no sea el vientre/pecho de la madre después del parto, ellos pueden comunicar su descontento a través del llanto y buscando el olor de mamá.   + El permanecer abiertos y receptivos a lo que nuestros bebés nos están diciendo, nos ayudará a aprender su lenguaje.   + Comience a hablar con su bebé, para que él o ella se sienta amado y parte de la familia.   + Hablarle a su bebé con amor, es una comunicación especial entre ustedes dos. * ¿Cómo se comunican los bebés con sus mamás? ¿Qué hacen ellos? * ¿Se comunicó su bebé con usted después que él/ella nació? ¿Qué le dijo y cómo se lo dijo? |

**Información Adicional para el Facilitador**

**Comunicación Infantil**

* Los bebés comunican lo que necesitan de diferentes maneras. Ellos lloran, quieren el olor de mamá, quitan la vista de mamá si necesitan descansar, etc.
* Antes que los bebés puedan expresarse con palabras, ellos interactúan con las madres de diversas maneras, produciendo expresiones faciales, y cantidades considerables de vocalización (sonidos).
* Existe considerable investigaciones para apoyar la idea que el intelecto y las emociones de los bebés se desarrollan en una gran y sustancial medida mediante una interacción vocal y emotiva.
* El interactuar con los bebés les ayuda a aprender que sus expresiones tienen una respuesta social.

**Los bebés quieren estar piel con piel con mamá después del parto (Figura 1.3) - 5 minutos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **6. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 9.
* Lea en voz alta el texto en negrita que está en la parte posterior de la hoja del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 8 y 9 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| ? ¿Qué cree que significan estas imágenes?  **Piel sobre piel con mamá, es el mejor lugar donde deben de estar los recién nacidos.**   * + Querer estar piel sobre piel, es la primera forma en que su bebé se comunica con usted.   + El contacto de piel sobre la piel, mantiene al bebé caliente y saludable.   + Ayuda al bebé a adaptarse a la dificultad de ser un recién nacido.   + Cuando el bebé puede olerla, esto lo lleva a la lactancia materna inmediata. * ¿Qué pasó inmediatamente después del nacimiento de sus hijos? * ¿Las madres de ésta comunidad ponen a sus bebés piel sobre piel justo después de su nacimiento? ¿Por qué o por qué no? |

**Información Adicional para el Facilitador**

**El calor corporal del bebé**

* En los primeros 1-2 minutos de vida, el recién nacido que ha sido expuesto puede perder suficiente calor corporal al extremo de que caiga a 2° C (ej, desde 30° C a 28° C). Ponga al niño piel sobre piel con la mamá inmediatamente después de nacer para prevenir que el recién nacido pierda demasiado calor.

**El cuidado tipo canguro**

* Esta técnica es la prolongación del método del “cuidado piel sobre piel” que se da a los bebés que nacen muy pequeños y que tienen dificultad en mantener la temperatura corporal adecuada. También es buena para todos los bebés para poder fomentar la unión, para iniciar la lactancia y el control de la temperatura.
* Asimismo ayuda a que la adaptación sea más fácil después del nacimiento, y calma al bebé. De este modo, ellos se mantienen calientes más fácilmente, lloran menos, tienen un menor nivel de hormonas de stress, y lactan más prontamente que los recién nacidos que son separados de sus madres.
* El cuidado canguro tambien regula el ritmo cardiaco, presion arterial y nivel de azucar en la sangre del recien nacido.
* Cuanto más tiempo y más a menudo las madres y los bebés pasen juntos piel sobre piel en las horas y días después del nacimiento, mayor es el beneficio.
* Las investigaciones sugieren que las mujeres que mantienen a sus bebés piel sobre piel después de dar a luz, cuidan de sus bebés con más confianza y reconocen y responden a las necesidades de sus bebés más prontamente que las madres que son separadas de sus bebés.
* El bebé que es colocado piel sobre piel con un adulto por espacio de 20 minutos a cuatro horas al día, se le llama el cuidado canguro porque es lo mismo que un bebé canguro que se acurruca en la bolsa (marsupio) de su madre.
* En un estudio hecho en Colombia, el colocar a los bebés en el pecho de las madres después del nacimiento y por varias horas al día (en comparación a los bebés que se mantienen calientes en las incubadoras) disminuyó la tasa de mortalidad de los bebés prematuros del 70% al 30%.

## La leche materna, es todo lo que su bebé necesita desde el 1er día hasta el 6to mes (Figura 1.4) ─ 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **7. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes en la página 11.
* Lea en voz alta el texto en negrita que está en la parte posterior de la hoja del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 10 y 11 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que significan estas imágenes?   **La primera leche espesa (calostro), protege a los bebés de las enfermedades y ayuda a las mamás a mejorarse.**   * + Bueno para la Mamá: La lactancia materna temprana, disminuye el sangrado y ayuda a que salga la placenta de la madre. La lactancia materna temprana y frecuente estimula a que la leche madura y abundante de la mamá salga.   + Bueno para el Bebé: La primera leche espesa, contiene muchas vitaminas y nutrientes que protegen a los niños de enfermedades. También durante los primeros 2 días de vida, limpia el estómago del infante de manera natural, expulsando las primeras heces pegajosas.   + La alimentación con otros líquidos que no sean leche materna, pueden ocasionar que el bebé se enferme o que sea débil. No alimente a su bebé con cereal de arroz, con fórmula, maicena, miel de chicoria, infusiones de manzanilla, anís, té, café u cualquier otro alimento o líquidos.   + Para que su bebé crezca sano y fuerte, sólo aliméntelo con leche materna y nada más hasta los 6 meses; que es cuando estarán listos para comer pequeñas porciones de papillas preparada de los alimentos que come la familia. Esta papilla se le debe dar solo después de recibir la lactancia materna.   + La lactancia materna es mejor incluso si usted está o su bebé está enfermo.   + La lactancia materna es mejor cuando usted está embarazada. * ¿Qué creen las mujeres de esta comunidad sobre la primera leche espesa? * ¿Alimentó usted a su último hijo con la primera leche espesa? ¿Por qué o por qué no? |

**Información adicional para el Facilitador**

**Contracciones**

* La lactancia materna ayuda a los músculos de la mamá a contraerse (o a encogerse) y a disminuir el sangrado después de dar a luz. Encoge el útero (los músculos que mantuvieron al bebé en el cuerpo) para que vuelva a su tamaño normal previo al embarazo.

**El lavado de manos**

* Anime a las nuevas madres y padres a lavarse las manos con frecuencia cuando cuidan o estén tocando al recién nacido.
* Un estudio mostró que los recién nacidos cuyas madres y parteras se lavaron las manos con jabón antes de tocarlos tuvieron una tasa de enfermedad menor al 41% comparado a los recién nacidos cuyas madres y parteras no se lavaron las manos.

**Leche espesa concentrada (Calostro)**

* El calostro puede ser claro, de color amarillo brillante, blanco, naranja, rosado, verde o marrón claro.Los alimentos, las vitaminas y las medicinas que la madre toma afecta el color de calostro.
* El dar a los bebés algo que no sea la leche materna significa que los pechos de las madres no son estimulados lo suficiente, lo cual significa que producirán menos cantidad de leche. Un suministro completo de leche depende de la frecuencia con que la leche materna es extraída.
* El calostro ofrece la alimentación y nutrición perfecta para los recién nacidos. También provee una hidratación completa y es fácilmente digerible por los bebés, a diferencia de la fórmula infantil.

**Protección**

* El calostro protege al bebé de las enfermedades; es como una vacuna natural para el recién nacido.
* Los bebés que no reciben pecho tienen un mayor riesgo de desarrollar muchas condiciones adversas de salud, incluyendo infecciones de oído, diarrea, neumonía, problemas estomacales, asma, enfermedades al corazón, alergias, obesidad, cáncer infantil, y el síndrome de muerte súbita del lactante.
* Los anticuerpos de la madre (las células que combaten la enfermedad) en la leche materna ayudan a combatir y prevenir la enfermedad en el bebé.
* Ofrecer otros alimentos y líquidos además de la lecha materna, expone al bebé a los gérmenes que causan infecciones y diarreas.

## Los niños son regalos (Figura 1.5) ─ 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **8. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes en la página 13.
* Lea en voz alta el texto en negrita que está en la parte posterior de la hoja del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 12 y 13 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que significan estas imágenes?   **Todos los niños son regalos.**   * A nosotros se nos ha encomendado el respetarlos, escucharlos y atender a sus necesidades; proporcionando la mejor salud para ellos. * La lactancia materna exclusiva, sin otros líquidos, es una de las maneras en que podemos cuidar de este regalo especial. * ¿Cree usted que todos los niños son regalos? ¿Por qué o por qué no? * ¿De qué manera esta creencia debería afectar la forma en que usted cuida a un bebé? * ¿Hay algunos niños en su comunidad que reciben menos atención que otros? ¿Por qué o por qué no? |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **9. Actividad: Tamaño de la barriguita de los recién nacidos – 30 minutos** |

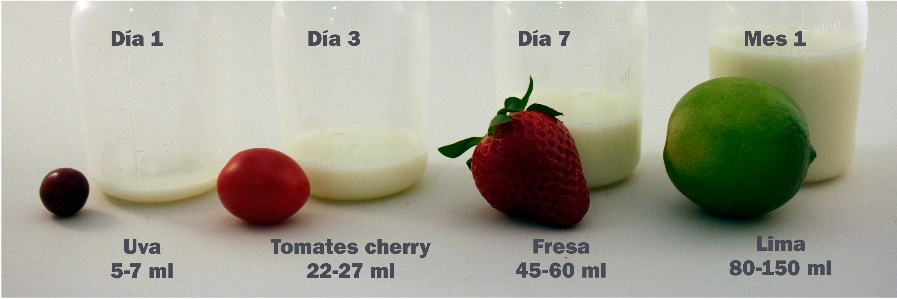
Encuentre estos alimentos o traiga pequeñas piedras, huevos u otros objetos que son del mismo tamaño que los alimentos que se muestran en la imagen (o las bolas en la 2da imagen).

1. Preguntar a los participantes en el grupo:

* ¿Qué tan grande es el estómago de un bebé cuando nace?

1. Explique: El estómago del recién nacido en el momento de nacer, es tan solo del tamaño del nudillo de uno de sus dedos, o de una uva pequeña, o de esta pequeña piedra (mostrar el objeto que representa el Día 1).

* ¿Cree usted que una madre tiene suficiente cantidad de la primera leche espesa durante el primer dia como para llenar un estómago de este tamaño? (La respuesta es sí.)



1. *Explique: Una madre puede preocuparse de no tener suficiente leche para su bebé recién nacido luego del parto. Sin embargo, el estómago del recién nacido es del tamaño de una uva pequeña/piedra/nudillo. La madre puede llenar fácilmente la barriguita de su bebé, con su primera leche espesa. Ella debe darle leche con frecuencia para que el niño pueda llenar y volver a llenar su estómago durante todo el día.*

* ¿Qué tan grande es el estómago de un bebé cuando tiene tres días de nacido?

1. Explique: El estómago de un bebé de tres día nacido, es del tamaño de un tomate cherrie o de ésta piedra pequeña (utilice el objeto que representa el Día 3).

* ¿Cree usted que una madre tiene suficiente leche espesa al tercer día, como para llenar un estómago de este tamaño? (La respuesta es sí.)

1. *Explique: Una madre necesita alimentar a su hijo más seguido. Esto es porque el estómago es muy pequeño. Un bebé necesita alimentarse frecuentemente para llenar el estómago, y después necesita tiempo para descansar.*

* ¿Qué tan grande es el estómago de un bebé cuando tiene 7 días de nacido?

1. *En el 7mo día de su vida, el estómago del bebé es del tamaño de ésta fresa/piedra (mostrar el objeto que representa el Día 7). Para el 7mo día, la madre tiene mucho más leche. Sin embargo, ella todavía necesita alimentar más seguido al bebé, para llenar el estómago de su bebé.*

* ¿Qué tan grande es el estómago de un bebé cuando tiene 7 un mes de nacido?

1. *En el primer mes de su vida, el estómago del bebé es el tamano de esta lima/piedra (mostrar el objeto que representa un Mes). Para el primer mes, la madre tiene mucho más leche. Sin embargo, ella todavía necesita alimentar más seguido al bebé, para llenar el estómago de su bebé.*

*Responda a las preguntas. Pase los objetos alrededor para que las madres puedan verlos.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **10. Dialoguen sobre los obstáculos**  **– 15 minutos** |

* ¿Hay algo que pueda impedirle ensayar estas nuevas prácticas?

*Pida a las madres que hablen con la señora sentada a su costado durante los próximos cinco minutos. Ellas deberán compartir los obstáculos y las preocupaciones que tienen sobre las nuevas enseñanzas. Juntas deberán tratar de encontrar soluciones a estas barreras. Después de cinco minutos, pídales a las señoras que compartan lo que han conversado.*

*Ayude a encontrar soluciones a sus preocupaciones. Si una señora ofrece una buena solución a la preocupación de otra mamá, felicítela y anime a otras a considerar esta solución.*

*Posibles dificultades:*

* La suegra u otro familiar, pueden tener fuertes opiniones y no estar de acuerdo sobre la primera leche materna. *Anime a las suegras para que asistan a las enseñanzas para que aprendan más sobre la lactancia materna inmediata. Pida a la Voluntaria del GC (VGC) que vaya con la madre, para conversar con la suegra. Solicite testimonios de las suegras que hayan tenido experiencias positivas al haber dado la primera lecha espesa a sus propios bebés.*
* El trabajador de salud que está ayudando con el parto, puede que quiera examinar al bebé lejos de la madre (pero se le debe pedir que realice el examen estando piel sobre piel). Pídale al trabajador de salud, que ponga al bebé *sobre el pecho de la madre, y que allí examine al bebé.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **11. Práctica y Tutoría ─ 20 minutos** |

**Para Grupos de Voluntarias del Grupo Cascada:**

1. *Pida a cada Voluntaria de GC que comparta con la persona que está sentada a su costado las enseñanzas que ha aprendido. Ella utilizará las dos primeras páginas del rotafolio de la lección de hoy.*
2. *Cada Voluntaria de GC le enseñará a law persona sentada a su costado de la misma manera que la facilitadora le enseñó a ella.*
3. *Después de diez minutos, pídale a las señoras que cambien los roles. La otra Voluntaria GC compartirá las enseñanzas de la tercera y cuarta página de la lección.*
4. *La Facilitadora observa, corrige y ayuda a las Voluntarias que estén tendiendo dificultades.*
5. *Cuando todas hayan terminado, responda cualquier pregunta que tengan las Voluntarias sobre la lección de hoy.*

**Para los Círculos Vecinales:**

*Pida a cada mujer, que revise con la persona que está sentada a su lado, los mensajes clave que ella ha aprendido de la enseñanza del día de hoy. Pídales que compartan las cosas nuevas que van a hacer en su casa, basadas en esta nueva enseñanza.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **12. Solicite Compromisos ─ 10 minutos** |

* Basados en las enseñanzas del día de hoy, ¿qué compromiso va a hacer?

*Pida a cada madre, que diga en voz alta un nuevo compromiso que hará hoy.*

Por ejemplo:

* Yo me comprometo a poner piel sobre piel a mi bebé inmediatamente después del parto.
* Yo me comprometo a darle la primera leche espesa a mi bebé recién nacido y ninguna otra cosa más.
* Yo me comprometo a enseñar a otras madres a no dar agua, agua de arroz, formula, infusiones como la manzanilla, te u otros alimentos o líquidos a los bebés antes de que llegue o salga la leche blanca.

Lección 2: Comunicándose con su bebé durante la lactancia y a la hora de la comida

****

* Las madres deben hablar y jugar con sus bebés mientras les dan de lactar o cuando les dan sus alimentos, para animar al niño a comer lo suficiente.
* Las madres deben buscar en sus bebés una o más señales de que están “conectados” y responder a esas señales.
* Las madres deben buscar en sus bebés una o más señales de “ya no quiero estar conectado” y responder a esas señales.
* Las madres deben practicar el hablarle o cantarle a sus bebés mientras hacen sus tareas.

**Materiales:**

1. Registros de Asistencia
2. Rotafolio

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1. Juego: Mostrando nuestras emociones— 10 minutos** |

1. Elija una voluntaria.
2. Pida a la voluntaria que se pare a una distancia tal que no pueda escuchar lo que las demás conversan.
3. Una vez que la voluntaria se aleja, el grupo elige una palabra que describa cómo alguien está actuando, por ejemplo feliz, triste, paciente, amable, molesto, o alegre.
4. Cuando ya hayan elegido una palabra descriptiva, pida a la voluntaria que regrese.
5. La voluntaria les da una acción a ejecutar, como por ejemplo hablar, saltar, cantar, lavar ropa, etc.
6. El grupo finge ejecutar esta acción utilizando la palabra descriptiva que han elegido. La voluntaria debe adivinar cuál es la palabra descriptiva de acuerdo a lo que ellas están mostrando.
7. Por ejemplo, si el grupo decide que su palabra es “enojado” y la voluntaria dice “lavando”, las participantes en el grupo deben aparentar que lavan la ropa estando enojadas.
8. La voluntaria trata de adivinar la actitud que ellas están mostrando. Si la voluntaria adivina correctamente, ella se une al grupo y se elige otra voluntaria.
9. Si la voluntaria no puede adivinar correctamente se le asigna al grupo una nueva acción. La voluntaria sigue adivinando.
10. Permita que varias participantes sean voluntarias. Use nuevas palabras descriptivas y actividades para cada voluntaria.

* ¿Cómo pueden los sentimientos afectar nuestro comportamiento?
* La forma en que hacemos las cosas puede ayudarnos a hacerlas bien, o puede impedirnos terminar una tarea.
* Podemos estar haciendo algo provechoso (como dar pecho a un bebé) pero lo hacemos sintiéndonos enojadas o frustradas. Esto puede impedir que el bebé se alimente bien.
* Como encargadas de su cuidado es necesario que observemos la manera en que actuamos cuando atendemos y alimentamos a nuestras criaturas. Nuestras actitudes afectan la forma en que crecen nuestros hijos/as.

Ahora que estamos llenos de energías, empecemos nuestra lección.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2. Asistencia y resolución de problemas – 15 minutos** |

***Cuando se enseña a los Voluntarios/as de los Grupos de Cascada:***

1. La facilitadora llena la hoja de asistencia de las voluntarias de cada Grupo de Cascada (GC) y del Círculo Vecinal.
2. La facilitadora llena los eventos trascendentales que son mencionados por cada Voluntario de GC (nuevos nacimientos, los niños y niñas que no van a sus chequeos de monitoreo de crecimiento, nuevos embarazos, la muerte de una madre o de un niño/a).
3. La facilitadora pregunta si alguna de las Voluntarias del GC tuvieron problemas en reunirse con sus Círculos de Vecinos.
4. La facilitadora ayuda a resolver los problemas que se mencionan.
5. La facilitadora pide a las Voluntarias del GC que revisen las prácticas clave de la última lección.
6. La facilitadora pregunta a las Voluntarias sobre sus compromisos de la última reunión y hace seguimiento a aquellos que han tenido dificultad en probar nuevas prácticas.

|  |
| --- |
| * Cuál fue su compromiso en la última lección? ¿Ha cumplido usted con ese compromiso? * ¿De qué manera? – ¿Qué hizo? * ¿Alguien (cónyuge, abuela o hijos) interfirió, o le dijo que no cumpliera con sus compromisos? Cuente lo que pasó. * ¿Qué factores (gente, eventos o quehaceres) en su vida hicieron que fuera difícil mantener sus compromisos? * ¿Cómo pudo usted superar estos problemas? |

1. La facilitadora agradece a todas las Voluntarias de GC por su ardua labor y los motiva a seguir adelante.
2. La facilitadora pide al Líder del Grupo de Actividades que discuta sobre las cosas que son necesarias para la actividad de la semana siguiente y solicita voluntarias.

**Cuando las voluntarias del Grupo de Cascada enseña a los Círculos Vecinales:**

1. Las Voluntarias de GC pasan lista de asistencia.
2. Las Voluntarias de GC preguntarán sobre los nuevos nacimientos, los embarazos o enfermedades en las familias de aquellos que han asistido. Las Voluntarias GC derivarán al centro de salud local a aquellos que tengan enfermedades graves.
3. Las Voluntarias de GC pedirán a los miembros del Círculo Vecinal que revisen las prácticas clave de la lección anterior.
4. Las Voluntarias de GC preguntarán a los miembros del círculo acerca de los compromisos de la última reunión, y harán seguimiento a aquellos que tuvieron dificultad en intentar nuevas prácticas.
5. La Voluntaria del GC pide al Líder de Actividades del grupo que discuta sobre las cosas que son necesarias para la actividad de la siguiente semana y solicita voluntarias.

**La hora de la comida de Esther (Figura 2.1) ─ 10 minutos**

**3. Una Historia**

* Lea la historia en la página 12 del rotafolio.

Dominga es la madre feliz de Esther, su bebé de nueve meses. Ella tiene también otros 2 niños. A la hora de las comidas, Esther está ahora empezando a coger pequeños trozos de comida y llevárselos a la boca. Dominga está muy contenta y comienza a ocuparse de otras cosas con sus hijos mayores mientras a Esther la pone sola frente a su comida. Esther comienza bien, pero entonces ve que nadie le está prestando atención. Ella se molesta, alborotándose y tirando la comida y, eventualmente, empieza a llorar. En seguida Dominga se da cuenta de por qué está llorando Esther y la consuela. Los otros niños se acercan a la mesa y toda la familia, juntos, le hablan a Esther y le sonríen mientras ella come.

**4. Pregunte acerca de las prácticas actuales**

Lea las preguntas en la página 12 del rotafolio.

|  |  |
| --- | --- |
|  | * ¿Por qué Esther se inquietó cuando la dejaron sola para comer? ¿Qué hizo ella para decirle a su mamá lo que necesitaba? * ¿Qué hizo Dominga para ayudar a Esther a comer sus alimentos? ¿Por qué? * ¿Cómo alimenta usted a sus bebes mayores? |

* Las dos primeras preguntas son para ayudar a las participantes a repasar la historia.
  1. Esther estaba usando nuevas habilidades para comer y quería mostrárselas a su mamá. Ella se dio cuenta de que nadie la estaba viendo y eso la molestó. Se alborotó, tiró la comida y lloró para llamar la atención de su mamá.
  2. Calmadamente Dominga consoló a Esther y, junto con sus otros hijos, se sentó con ella mientras comía, conversando y sonriendo.
* La tercera pregunta es para entender las formas más comunes que se utilizan para alimentar a los bebés de más edad (mayores de 6 meses).
* **Fomente el diálogo. No corrija “las respuestas equivocadas”.**

Deje que todos den su opinión. Esta página es para dialogar no para enseñar.

* Después que los participantes hayan contestado la última pregunta, pase a la siguiente página del rotafolio diciendo, “Comparemos sus ideas con los mensajes en las páginas siguientes”.

**Comunicándose mientras su bebé come es saludable (Figura 2.2) - 5 minutos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las ilustraciones de la página 15.
* Lea en voz alta el texto en negrita en el reverso del rotafolio.
* Comparta el significado de cada ilustración usando las páginas 14 y 15 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree usted que significan estas ilustraciones?   **El hablar y jugar con su bebé mientras él o ella come hace que su bebé se sienta amado/a y feliz. Muchos bebés comen bien y crecen mejor cuando quienes los cuidan hablan con ellos mientras les de pecho o a la hora de sus comidas.**   * + La comunicación con los recién nacidos puede ser a través de miradas, el tocar, usando su voz para hablarle a su bebé en diferentes formas (suave, juguetona), con el tacto, o jugando y cantando juntos (*El Leñador; La Hacedora de Tortillas).* Esto ayuda a los recién nacidos a permanecer despiertos mientras reciben pecho. Aun cuando su bebé de más edad ya pueda coger sus alimentos por sí mismo/a, es bueno disfrutar el tiempo con él/ella y ayudarlo/a durante las comidas.   + El comunicarse con su bebé mientras come ayudará a mantenerlo/a interesado/a en la actividad de “la hora de comer”. Él/ella se distraerá menos con lo que esté pasando a su alrededor. Los bebés pierden el interés en la comida si no hay alguien con ellos. Los bebés que comen sin la ayuda de un adulto pueden atorarse con la comida o comer muy poco.   + Esto también ayuda a animar a su bebé a que coma la cantidad correcta de comida y a que crezca más fuerte. * ¿La gente en su comunidad habla y juega con sus bebés mientras comen o toman pecho? * ¿Cómo es la hora de comer en su casa? * ¿Fue difícil mantener a sus otros hijos interesados en comer? ¿Qué hizo usted para ayudarlos a comer? |

**Información adicional para el Facilitador**

* Lo que se le da de comer a un niño/a es realmente importante, sin embargo hay cada vez más evidencia que sugiere que la forma en que se le da de comer a un niño/a también es muy importante para obtener los mejores resultados.
* Hay evidencias que sugieren que los bebés que son alimentados de manera perceptiva y que se responde a sus señales experimentan un mejor desarrollo cognitivo y de lenguaje.

**¿Cómo le dicen los bebés que quieren jugar? (Figura 2.3) - 5 minutos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **6. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las ilustraciones de la página 17.
* Lea en voz alta el texto en negrita en el reverso del rotafolio.
* Comparta el significado de cada ilustración usando las páginas 16 y 17 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree usted que significan estas ilustraciones?   **Los bebés muestran signos de “estar conectados” cuando quieren jugar y comunicarse.**   * + - * Contacto visual, sus ojos la siguen mientras usted se mueve, ojos abiertos y brillantes       * Risueños, balbuceos, vocalizaciones y risas       * Movimientos suaves de brazos y piernas       * Extienden los brazos hacia usted * ¿Cuáles son algunas maneras en que su bebé le dice que quiere jugar? * ¿Cómo se siente usted cuando le responde al bebé de la forma correcta (como el bebé desea que usted responda)? |

**Información adicional para el Facilitador**

* Hay tres tipos de estilos de crianza: **Crianza Controladora**, donde los padres estan encima de cada movimiento del nino; **Crianza Laissez faire**, donde los padres interactuan muy poco con el nino; y **Crianza Perceptiva**, donde los padres se interactuan con el nino apropiadamente. Investigaciones han identificado que se encuentra el estilo de Crianza Laissez faire mas entre comunidades con altas tazas de ninos desnutridos. Piensan que un estilo de alimentacion mas alineada con el estilo de Crianza Perceptiva puede ayudar a combatir la desnutricion.
* Respondiendo de forma jugetona con sonidos y expresiones faciales con los infantes que desmuestran senales de conexión, ayuda a crear una interaccion que estimula el cerebro y mayor desarrollo cognitivo. Solo unos minutos a la vez son necesarios para ayudar a su bebe sentirse conectado con usted.

## ¿Cómo dicen los bebés que quieren descansar? (Figura 2.4) ─ 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **7. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las ilustraciones de la página 19.
* Lea en voz alta el texto en negrita en el reverso del rotafolio.
* Comparta el significado de cada ilustración usando las páginas 18 y 19 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que significan estas ilustraciones?   **Los bebés mostrarán señales de “no quiero estar conectado” cuando necesitan descansar de los estímulos que reciben o los juegos que hacen.**   * + - * La señal más clara es que los bebés dejarán de hacer contacto visual.       * Voltean la cabeza hacia el lado opuesto de su cara.       * Movimientos como sacudidas de brazos y piernas       * Se retuercen o se voltean al lado contrario al suyo       * Se inquietan o lloran   **Los bebés querrán que jueguen con ellos y que les hablen casi todo el tiempo. A través de esta comunicación con los adultos los bebés aprenden y desarrollan su cerebro y su coordinación. No lo estimule más si su bebé muestra señales de que necesita un descanso.**   * ¿Qué dice o hace su bebé cuando está cansado/a o con sueño? * ¿Cómo se siente usted cuando descubre lo que su bebé está tratando de decirle? |

**Información adicional para el Facilitador**

* Las señales de desvinculación o de desinterés son reacciones psicológicas normales para los bebés para que puedan asimilar adecuadamente la información en la medida que estén listo para ello. Estas señales no deben ser tomadas como que el bebé no le gusta la madre o que quiere que lo dejen solo.
* Disvincularse de las actividades es la forma en que el bebe “se reinicia,” como una computadora, para la proxima actividad.

## ****Comuníquese con su bebé aunque esté ocupada**** (Figura 2.5) ─ 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **8. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las ilustraciones de la página 19.
* Lea en voz alta el texto en negrita en el reverso del rotafolio.
* Comparta el significado de cada ilustración usando las páginas 18 y 19 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree usted que significan estas ilustraciones?   **A los bebés les encanta ser incluidos en lo que están haciendo los adultos.**   * Cuando usted está cargando a su bebé en su rebozo, puede hacer sus tareas y comunicarse con su bebé al mismo tiempo. Señale a su bebé colores, formas, u otras cosas interesantes para ella/él. Cántele al bebé mientras usted está trabajando. * A los bebés de más edad muéstreles lo útil que pueden ser. Por ejemplo, poner objetos dentro de un balde puede ser una tarea útil que también ayuda al bebé a desarrollarse y practicar nuevas habilidades mientras juega.   **Hablar y jugar con nuestros hijos a la hora de las comidas e involucrarlos en nuestras tareas diarias construye el amor del uno por el otro y mejora la vida y la salud de nuestros hijos.**   * ¿Qué cosas hace usted para comunicarse con su bebé mientras hace sus quehaceres? * ¿Cuáles son algunas de las formas que usted ha encontrado para incluir en sus quehaceres a sus bebés mayores? * ¿Qué dones tiene usted que pueda compartir con sus hijos? |

**Información adicional para el Facilitador**

* Involucrando a niños pequeños en las quehaceres y actividades de la casa es una oportunidad para aprender nuevas habilidades y la responsabilidad, y no debe ser usado para explotar a los niños. Niños aprenden nuevas habilidades haciéndolas juntos con sus padres.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **9. Actividad: ¡El bebé canta conmigo! – 30 minutos** |

1. *Divida a las madres en grupos de tres o cuatro.*
2. *Pregunte:*

* ¿Cuáles son algunas de las canciones que usted le canta a su bebé?

1. *Dé tiempo para que las madres conversen en sus grupos (5 minutos). Haga una lista corta de las canciones mencionadas.*
2. *Pida a cada grupo que comparta una de las canciones que mencionaron en su grupo. Pida a las demás madres que se unan en el canto si conocen la canción.*
3. *Trate de no repetir las canciones.*
4. *Pregunte:*

* ¿A qué horas o momentos del día podemos cantar estas canciones a nuestros bebés?
* ¿Qué otras cosas podemos hacer para que las canciones sean divertidas para los bebés? (aplaudir, mover las manos, sonreír, etc.)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **10. Dialoguen sobre los obstáculos – 15 minutos** |

* ¿Hay algo que pueda impedirle ensayar estas nuevas prácticas?

*Pida a las madres que hablen con la señora sentada a su costado durante los próximos cinco minutos. Ellas deberán compartir los obstáculos y las preocupaciones que tienen sobre las nuevas enseñanzas. Juntas deberán tratar de encontrar soluciones a estas barreras. Después de cinco minutos, pídales a las señoras que compartan lo que han conversado.*

*Ayude a encontrar soluciones a sus preocupaciones. Si una señora ofrece una buena solución a la preocupación de otra mamá, felicítela y anime a otras a considerar esta solución.*

*Posibles dificultades:*

* Es difícil encontrar tiempo para hablar y jugar con los niños cuando hay muchos quehaceres. *Sugiera: encontrar una canción especial para cantarla mientras se hacen las tareas; mientras trabaja, describa a su niño lo que usted está haciendo.*
* Es difícil poder hacerlo cuando se trabaja fuera de la casa. *Enseñe a quien lo cuida cómo hablar y jugar con el niño cuando usted no está presente.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **11. Práctica y Tutoría ─ 20 minutos** |

**Para los Grupos de Voluntarias GC:**

1. *Pida a cada Voluntaria de GC que comparta con la persona que está sentada a su costado las enseñanzas que ha aprendido. Ella utilizará las dos primeras páginas del rotafolio de la lección de hoy.*
2. *Cada Voluntaria de GC le enseñará a la persona sentada a su lado de la misma manera que la facilitadora le enseñó a ella.*
3. *Después de diez minutos, pídale a las señoras que cambien los roles. La otra Voluntaria del GC compartirá las enseñanzas de la tercera y cuarta página de la lección.*
4. *La Facilitadora observa, corrige y ayuda a las Voluntarias que estén teniendo dificultades.*
5. *Cuando todas hayan terminado, responda cualquier pregunta que tengan las Voluntarias sobre la lección de hoy.*

**Para los Círculos Vecinales (CV):**

1. *Pida a cada miembro del CV que repase con la persona sentada a su lado los mensajes clave que ha aprendido de las enseñanzas de hoy día. Pida a cada miembro del CV que comparta las cosas nuevas que hará en su hogar que estén basadas en esta nueva enseñanza.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **12. Solicite compromisos ─ 10 minutos** |

* Sobre la base de las enseñanzas de hoy, ¿qué compromiso asumirá usted?

*Pida a cada madre que diga en voz alta un nuevo compromiso que asumirá hoy.*

Por ejemplo:

* Me comprometo a comunicarme con mi bebé recién nacido/a cuando le dé de lactar.
* Me comprometo a hablar y jugar más con mi hijo/a en la hora de las comidas.
* Cuando le dé de lactar a mi bebé le cantaré una canción.
* Compartiré con mis vecinas los beneficios de esta comunicación para el crecimiento y la salud de nuestros hijos.

**Lección 3: Comprendiendo y Respondiendo a las Señales de Hambre**

****

* Las madres buscarán al menos 2 de las 7 señales de hambre en sus infantes o en sus bebés mayores.
* Las mamás deberán alimentar a sus bebés cuando observen señales de hambre.
* Las mamás buscarán al menos 2 de las 5 señales de que sus infantes o bebés mayores estén llenos o satisfechos
* Las mamás conversarán sobre las maneras positivas de ayudar a sus hijos cuando no desean comer.

**Materiales:**

1. Registros de asistencia
2. Rotafolio

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1. Juego: Nunca he…— 10 minutos** |

1. Coloque suficientes sillas para que cada participante se pueda sentar en un círculo sin espacios entre sillas.
2. Elija una voluntaria/o. La voluntaria se para en el centro del círculo. La silla donde estaba sentada esa voluntaria se retira del círculo.
3. La voluntaria nombra una cosa que ella (o él) nunca haya experimentado. La voluntaria deberá pensar sobre algo que los otros en el grupo sí hayan experimentado. Por ejemplo, “Nunca he tenido un hijo varón”, o “Nunca he estado en la ciudad capital.”
4. Todos los participantes que TIENEN un hijo varón (o que hayan estado en la ciudad capital) deben pararse y moverse a una nueva silla. En ese momento, la voluntaria trata de sentarse en uno de los espacios vacíos donde haya una silla. Una persona se quedará sin silla para sentarse. Esa persona ahora se para al centro y nombra una cosa que ella (o él) nunca haya experimentado.
5. El objetivo del juego es que usted se quede en su sitio. Si usted debe moverse, muévase rápidamente hacia un sitio vacío para que no se quede parada al centro.
6. Continúe jugando hasta que todos hayan tenido la oportunidad de haber estado parados al centro.

Ahora que estamos llenos de energías, comencemos nuestra lección.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2. Asistencia y resolución de problemas – 15 minutos** |

***Cuando se enseña a los Voluntarios/as de los Grupos de Cascada:***

1. La facilitadora llena la hoja de asistencia de las voluntarias de cada Grupo de Cascada (GC) y del Círculo Vecinal.
2. La facilitadora llena los eventos trascendentales que son mencionados por cada Voluntario de GC (nuevos nacimientos, nuevos embarazos, los niños y niñas que no van a sus chequeos de monitoreo de crecimiento, la muerte de una madre o de un niño/a).
3. La facilitadora pregunta si alguna de las Voluntarias del GC tuvieron problemas en reunirse con sus Círculos Vecinales.
4. La facilitadora ayuda a resolver los problemas que se mencionan.
5. La facilitadora pide a las Voluntarias del GC que revisen las prácticas clave de la última lección.
6. La facilitadora pregunta a las Voluntarias sobre sus compromisos de la última reunión y hace seguimiento a aquellos que han tenido dificultad en probar nuevas prácticas.

|  |
| --- |
| * ¿Cuál fue su compromiso en la última lección? ¿Ha mantenido ese compromiso? * ¿De qué manera? – ¿Qué hizo? * ¿Alguien (cónyuge, abuela o hijos) interfirió, o le dijo que no cumpliera con sus compromisos? Cuente lo que sucedió. * ¿Qué factores (gente, eventos o quehaceres) en su vida hicieron que fuera difícil mantener sus compromisos? * ¿Cómo pudo superar estos problemas? |

1. La facilitadora agradece a todas las Voluntarias/as de GC por su ardua labor y los motiva a continuar.
2. La facilitadora pide al Líder de Actividad del grupo que dialogue sobre las cosas que son necesarias para la actividad de la siguiente semana y solicita voluntarias/os.

**Cuando las voluntarias del Grupo de Cascada enseñan a los Círculos Vecinales:**

1. Las Voluntarias de GC pasan lista de asistencia.
2. Las Voluntarias preguntarán sobre los nuevos nacimientos, los embarazos o enfermedades en las familias de aquellos que han asistido. Las Voluntarias GC referirán a aquellos que tengan enfermedades serias al centro de salud local.
3. Las Voluntarias pedirán a los miembros del Círculo Vecinal que revisen las prácticas clave de la última lección.
4. Las Voluntarias de GC preguntarán a los miembros del círculo acerca de los compromisos de la última reunión y harán seguimiento a aquellos que tuvieron dificultad en probar nuevas prácticas.
5. La Voluntaria del GC pide al Líder de Actividad del grupo que dialogue sobre las cosas que son necesarias para la actividad de la siguiente semana y solicita voluntarias/os.

**David necesita ayuda para crecer (Figura 3.1) – 10 minutos**

**3. Una Historia**

* Lea la historia de la página 20 del rotafolio.

Maria tiene tres hijos mayores, y a David, que ahora tiene tres meses de edad. Hace todo lo posible para jugar con todos sus hijos, pero a menudo ella está ocupada con muchos quehaceres. David, pasa la mayor parte de su tiempo en una manta o rebozo en la espalda de Maria mientras que ella hace las tareas del hogar y cuida a sus otros hijos. David está contento de estar allí y llora cuando tiene hambre. Pero, a David se le ve delgado y débil, y no subió de peso este mes. Dominga, la Voluntaria de su Grupo de Cuidado, le dijo que David no estaba recibiendo suficiente alimento. Dominga sugirió que con más frecuencia María cargue a David en la parte de adelante para que ella lo pueda ver y pueda hablar y jugar más con él a lo largo del día. Esto también le ayudó a María a darse cuenta cuando David le está avisando que tiene hambre. Resulta que el bebé estaba pidiendo comer mucho más veces al día de lo que María se había estado dando cuenta, pero ¡él no lloraba hasta estar verdaderamente con mucha hambre!

**4. Pregunte sobre prácticas actuales**

* Lea las preguntas en la página 20 del rotafolio.

|  |  |
| --- | --- |
|  | * ¿Qué fue lo que notó Dominga acerca de David? * ¿Cuál fue su sugerencia a María? ¿Es normal llevar a los bebés en la parte de adelante? ¿En qué momentos? * ¿Cómo saben cuándo sus bebés les están diciendo que tienen hambre? |

* Haga la primera pregunta para repasar la historia sobre cómo estaba creciendo David.
  1. David no estaba creciendo bien. Estaba delgado y débil. No había aumentado de peso este mes.
* Haga la segunda pregunta para escuchar lo que las mamás piensan sobre cargar a sus bebés en la parte de adelante mientras hacen sus quehaceres.
  1. Dominga le sugirió a María que llevará a David en la parte de adelante para poder interactuar más con él durante el día.
  2. María vio que David estaba tratando de decirle que estaba con hambre con más frecuencia de lo que ella pensaba.
* Haga la última pregunta para escuchar lo que piensan las madres sobre cómo los bebés demuestran que están con hambre y listos para comer.
  1. Las madres pueden conocer algunas otras pautas o señales que los bebés utilizan para decir que están con hambre, aparte de aquellas que se mencionan en esta lección. Escuchen sus ideas.
  2. Si las madres solo mencionan el llanto como una señal de hambre, pregunte si hay algo que los bebés hacen con sus caras o sus cuerpos para decirles que están listos para comer. Si no se menciona nada más, pase a la siguiente página del rotafolio.

* **Fomente el diálogo. No corrija “las respuestas malas.”**

Deje que todos den una opinión. Esta página es para dialogar no para enseñar.

* Después que los participantes hayan contestado la última pregunta, pase a la siguiente página del rotafolio diciendo, “Comparemos sus ideas con los mensajes en las siguientes páginas”

**Cómo comunican los bebés que tienen hambre (Imagen 3.2) - 5 minutos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las cuidadoras que describan lo que ven en las imágenes de la página 23.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 22 y 23.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree usted que estas imágenes significan?   **Los bebés les dirán cuando están listos para comer. Alimente a su bebé cuando lo vea haciendo estas cosas. Las primeras señales de hambre en un bebé de 0-5 meses:**   * Con la nariz da empujoncitos al pecho, o sube y baja la cabecita tratando de buscar el pezón * Se lleva la mano a la boca o se chupa una mano * Se chupa la lengua o los labios, o saca la lengua * Voltea la cabeza a un costado y abre su boca (movimiento reflejo)   **Los bebés llorarán si no se ha prestado atención a sus señales para que los alimenten. Trate de observar las primeras señales de hambre y responda prontamente para evitar a un bebé molesto. Calme al bebé antes de alimentarlo. Los bebés toman más leche cuando están calmados.**   * Irritabilidad o llanto * Puños apretados, que se llevan hacia la mitad del cuerpo. * El bebé puede tener su frente arrugada, se puede ver que está preocupado o no está contento.   **Deténgase y alimente a su bebé de más edad cuando haga las siguientes cosas. Las señales de hambre en los bebés de 6-12 meses son:**   * Se lamen los labios; sus brazos y piernas se mueven como si estuvieran emocionados, * Hale el guipil o blusa de su mama, * Trata de alcanzar la comida con las manos, * Señala los alimentos o pide alimentos con palabras o haciendo otros sonidos.   **Una vez que haya comenzado la alimentación, los bebés indican que quieren más haciendo lo siguiente:**   * Sonriendo, balbuceando (haciendo “agú”) * Haciendo contacto visual con la persona que lo atiende * Abriendo la boca y haciendo movimientos hacia donde están los alimentos * Moviendo la mano para alcanzar la cuchara. * ¿Cómo le hace o le hacía saber su recién nacido que él/ella tenía hambre? * ¿Ha notado alguna vez algunas de estas señales de hambre en sus hijos/as? * ¿Cómo sabes cuando los bebes pequenos estan listos para comidas y liquidos que no sean leche materna? |

**Información adicional para la Facilitadora**

**Otros Señales que muestran que los bebés están listos para comer alimentos sólidos:**

* + Cuando usted les pone comida en la boca, y la lengua ya no los bota o los escupe (8 meses de edad).
  + El bebé está listo y dispuesto a masticar y pasar (tragar) lo que se le da
  + Los bebés mostrarán interés en los alimentos que otros estén comiendo al mirarlos y al tratar de agarrarlos.
  + Los bebés pueden comer una papilla espesa o blanda de alimentos bien cocidos.

**¿Cómo dicen o demuestran los bebés que ya están llenos? (Figura 3.3) - 5 minutos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **6. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 25.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 24 y 25 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que significan estas imágenes?   **Los bebes pueden apaercerse satisfechos con poca comida o un tiempo corto de dar pecho, pero es improtante animarles a comer hasta que esten llenos.**   * Muchos bebes no aumentan de peso o crecen bien sin estar animados a comer mas y tomar pecho mas tiempo. * Los bebes se pueden distraer una vez que el hambre se les pase, pero las mamas no deben malinterpretarlo como saciedad.   **Los bebés saben mejor que nadie cuando necesitan comer y cuando han comido lo suficiente. Las señales en los bebés de 0-5 meses de que se sienten saciados o que ya están llenos son:**   * Brazos y piernas muy relajados que caen hacia fuera del cuerpo * El bebé para de succionar * El bebé se desprende del pecho y no lo vuelve a buscar * Se duerme en el pecho (aunque, los bebés más pequeños necesitarán ayuda para mantenerlos despiertos para que tomen suficiente cantidad de leche) * Rechaza el pezón si se lo ofrecen nuevamente.   **Señales que los bebés de 6-23 meses ya están satisfechos o llenos:**   * El bebé come más lentamente * El bebé juega con la comida o plato /taza * Se niega o empuja la cuchara con comida * Cierra la boca cuando se le ofrece comida * Mueve la cabeza como diciendo “No”, o lo dice verbalmente indicando que está lleno.   **Los bebés tienen muchos dones. De hecho desde ya son muy inteligentes. Pueden decirles a sus mamás cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos.**   * ¿Alguna vez su bebé ha hecho algunas de estas cosas mientras comía? ¿Cuáles? * ¿Qué hace su bebé para decirle que ya está satisfecho o lleno? |

**Información adicional para el Facilitador**

* Revise la Actividad en la Leccion 1. Hagales recordar a las mamas, que los bebes tienen estomagos pequenos que necesitan ser llenados con mucha frecuencia para crecer bien.

**Rechazo de los alimentos (Imagen 3.4) ─ 5 minutos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **7. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 27.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 26 y 27 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que estas imágenes signifiquen?   **Algunas veces los bebés que tienen hambre pueden rechazar los alimentos.**   * Pueden estar llegando a la etapa en que quieren comer por sí mismos. * Trate de poner unos cuantos trozos pequeños de comida frente a él/ella y dígale que lo puede comer por sí sola/o. * Quédese con su bebé y anímelo/a durante el proceso, hablándole con amor. * ¿Ha rechazado alguna vez los alimentos su bebé? ¿Por qué? * ¿Qué hace usted cuando esto sucede? |

**Información adicional para el Facilitador**

**Aceptando nuevos alimentos**

* Otras ideas incluyen cantar al bebé o inventar canciones para motivarlo a que coma.
* Alimentar al bebé lenta y pacientemente en una habitación tranquila donde no se distraiga con otras personas.
* Si encuentra alimentos que el bebé le gusta, continúe dándoselos, animándole a que los coma.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **8. Actividad: Señales de hambre o de llenura– 30 minutos** |

1. *Divida a las voluntarias en pares.*
2. *Diga a las voluntarias que actuarán o representarán en sus grupos algunas de las señales de hambre o de llenura que acaban de aprender.*
3. *Una persona será la mamá y la otra el bebé para actuar acerca de las señales de hambre. Luego intercambiarán roles para las señales de llenura*
4. *Diga a las voluntarias que la madre que está haciendo de bebé deberá demostrar una de las siguientes señales sin decirle a su pareja cuál señal es:*
   * *Llevándose la mano a la boca o chupándose la mano*
   * *Girando la cabeza hacia un lado y abriendo la boca (reflejo de succión o de búsqueda)*
   * *Puños apretados, traídos hacia el centro del cuerpo*
   * *Chupando la lengua / labios o sacando la lengua*
   * *Meneando alrededor, buscando el pecho*
5. *La voluntaria que hace el papel de madre debe identificar qué señal se está demostrando. Haga que la madre que hace de bebé trate de demostrar a su compañera todas las señales.*
6. *Luego de 10 minutos, las voluntarias deberán cambiar los papeles para actuar las señales de llenura. Diga a las voluntarias que la madre que le toca el papel de bebé debe demostrar ahora una de las siguientes señales: 1) brazos y piernas muy relajados, lejos del cuerpo, 2) el bebé deja de chupar, 3) juega con la comida o con el plato/ taza, 4) rechaza o empuja la cuchara con comida, o 5) cierra la boca cuando se le ofrece alimentos.*
7. *La voluntaria que hace el papel de madre deberá identificar qué señal se está demostrando y deberá responder a ella. Haga que la madre que tiene el papel de bebé trate de demostrar todas las señales a su compañera. Diga a las parejas que las señales para la llenura son diferentes y varían dependiendo de la edad del niño/a.*
8. *Diga a las madres que pueden mirar sus rotafolios para obtener ideas en cuanto a cómo demostrar las señales. En los Círculos de Vecino, el Voluntario de Grupo de Cascada puede utilizar su rotafolio para enseñar a las madres las señales.*
9. *Después de 10 minutos, pida a las madres que regresen al grupo para dialogar sobre las siguientes preguntas:*

* ¿Qué piensa acerca de esta actividad?
* ¿Qué señal fue la más fácil de reconocer? ¿Cuál fue la señal más difícil de reconocer?
* ¿Tomó mucho tiempo en reconocer lo que el bebé estaba diciendo?

|  |  |
| --- | --- |
|  | **9. Dialoguen sobre los obstáculos – 15 minutos** |

* ¿Hay algo que pueda impedirle ensayar estas nuevas prácticas?

*Pida a las madres que hablen con la señora sentada a su costado durante los próximos cinco minutos. Ellas deberán compartir los obstáculos y las preocupaciones que tienen sobre las nuevas enseñanzas. Juntas deberán tratar de encontrar soluciones a estas barreras. Después de cinco minutos, pídales a las señoras que compartan lo que han conversado.*

*Ayude a encontrar soluciones a sus preocupaciones. Si una señora ofrece una buena solución a la preocupación de otra mamá, felicítela y anime a otras a considerar esta solución.*

Posibles dificultades:

* Es difícil distinguir las señales de hambre y otras señales como tener calor/frio, un pañal sucio, estar cansado, etc. *Conversen sobre otras necesidades comunes que los bebés puedan tener, y si el bebé no tuviera hambre, puede que necesite algo más.* *Anime a la madre a seguir tratando y pronto reconocerá las señales de su bebé y las maneras en que éste le dirá a ella lo que necesita.*
* No estar acostumbrada a buscar las señales de que está saciado. La idea puede ser nueva para muchas madres. *Conversen acerca de las maneras en que las madres pueden recordar de buscar las señales de llenura en sus bebés.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **10. Práctica y Tutoría ─ 20 minutos** |

**Para los grupos de Voluntarios de GC:**

1. *Pida a cada Voluntaria de GC que comparta con la persona que está sentada a su costado las enseñanzas que ha aprendido. Ella utilizará las dos primeras páginas del rotafolio de la lección de hoy.*
2. *Cada Voluntaria de GC le enseñará a la persona sentada a su lado de la misma manera en que la facilitadora le enseñó a ella.*
3. *Después de diez minutos, pídale a las señoras que cambien los roles. La otra Voluntaria GC compartirá las enseñanzas de la tercera y cuarta página de la lección.*
4. *La Facilitadora observa, corrige y ayuda a las Voluntarias que están teniendo dificultades.*
5. *Cuando todas hayan terminado, responda cualquier pregunta que tengan las Voluntarias sobre la lección de hoy.*

**Para los Círculos Vecinales (CV):**

1. *Pida a cada miembro del CV que revise con la persona sentada a su costado los mensajes clave que ha aprendido de la enseñanza de hoy. Pida a cada miembro del CV que comparta qué cosas nuevas hará en su hogar que estén basadas en esta nueva enseñanza.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **11. Solicite compromisos ─ 10 minutos** |

Sobre la base de las enseñanzas de hoy, ¿qué compromisos asumirá usted?

*Pida a cada madre que diga en voz alta un compromiso nuevo que hará hoy*

Por ejemplo:

* Me comprometo a prestar atención a la manera en que mi hijo/a me hace saber que está con hambre o está lleno/a.
* Compartiré esta información con mi familia para que ellos también ayuden a que estén atentos a estas señales.
* Voy a indicar a los miembros de mi comunidad las señales de estar con hambre o de estar saciados cuando me encuentre en presencia de un bebé que esté comiendo, para que de esta manera otros también puedan aprender.

**Lección 4: Cómo alimentar de manera perceptiva**

****

* Las madres y otras cuidadoras/es responderán tan pronto como puedan a las señales de hambre de su bebé.
* Las madres y otras cuidadoras/es le ofrecerán palabras de amor y afecto a sus bebés durante las comidas
* Las madres intentarán 2 prácticas de alimentación que respondan a la necesidad del bebé para crear una rutina agradable para el niño/a.

**Materiales:**

1. Registro de Asistencia
2. Rotafolio

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1. Juego: Memoria — 10 minutos** |

1. *Pida a los participantes que se paren en un círculo.*
2. *Comenzando con el primer participante, ella (o él) debe hacer una declaración e indicar una parte del cuerpo.*
3. *La declaración no debe coincidir con la acción indicada. Por ejemplo, ella dice, “Esta es mi nariz,” cuando se está jalando la oreja.*
4. *El siguiente participante debe repetir la frase y acción de la anterior persona y luego agregar otra frase y la acción que ellos elijan.*
5. *Continuar alrededor del círculo con cada participante diciendo y haciendo las acciones de todas las anteriores personas y agregando una acción nueva.*
6. *Continuar hasta que todos se estén riendo.*

Ahora que estamos todos llenos de energías, comencemos nuestra lección.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2. Asistencia y resolución de problemas – 15 minutos** |

***Cuando se enseña a los Voluntarios /as de los Grupos Cascada:***

1. La facilitadora llena la hoja de asistencia de las voluntarias de cada Grupo de Cascada (GC) y del Círculo Vecinal.
2. La facilitadora llena los eventos trascendentales que son mencionados por cada Voluntario de GC (nuevos nacimientos, nuevos embarazos, los niños y niñas que no van a sus chequeos de monitoreo de crecimiento, la muerte de una madre o de un niño/a).
3. La facilitadora pregunta si alguna de las Voluntarias del GC tuvieron problemas en reunirse con sus Círculos Vecinales.
4. La facilitadora ayuda a resolver los problemas que se mencionan.
5. La facilitadora pide a las Voluntarias del GC que revisen las prácticas clave de la última lección.
6. La facilitadora pregunta a las Voluntarias sobre sus compromisos de la última reunión y hace seguimiento a aquellos que han tenido dificultad en probar nuevas prácticas.

|  |
| --- |
| * ¿Cuál fue su compromiso en la última lección? ¿Ha cumplido usted con ese compromiso? * ¿De qué manera? – ¿Qué hizo? * ¿Alguien (cónyuge, abuela o hijos) interfirió, o le dijo que no cumpliera con sus compromisos? Cuente lo que pasó. * ¿Qué factores (gente, eventos o quehaceres) en su vida hicieron que fuera difícil mantener sus compromisos? * ¿Cómo pudo usted superar estos problemas? |

1. La facilitadora agradece a todas las Voluntarias de GC por su ardua labor y los motiva a seguir adelante.
2. La facilitadora pide al Líder del Grupo de Actividades que conversen sobre las cosas que son necesarias para la actividad de la siguiente semana y que solicite voluntarias.

**Cuando las voluntarias del Grupo de Cascada enseñan a los Círculos Vecinales:**

1. Las Voluntarias de GC pasan lista de asistencia.
2. Las Voluntarias preguntarán sobre los nuevos nacimientos, los embarazos o enfermedades en las familias de aquellos que han asistido. Las Voluntarias GC derivarán al centro de salud local a aquellos que tengan enfermedades graves.
3. Las Voluntarias pedirán a los miembros del Círculo Vecinal que revisen las prácticas clave de la lección anterior.
4. Las Voluntarias de GC preguntarán a los miembros del círculo acerca de los compromisos de la última reunión, y harán seguimiento a aquellos que tuvieron dificultad en probar nuevas prácticas.
5. La Voluntaria del GC pide al Líder de Actividades del grupo que converse sobre las cosas que son necesarias para la actividad de la siguiente semana y solicita voluntarias/os.

## El Berrinche de Bella (Imagen 4.1) ─ 10 minutos

**3. Una historia**

Lea la historia en la página 28 del rotafolio

Maria está aprendiendo cómo David le hace saber que tiene hambre. Así que también está atenta buscando señales de hambre en Bella, la hija de su hermana que los está visitando el día de hoy. Bella tiene 1 año de edad y está aprendiendo a comer sola. Un día mientras María todavía estaba preparando el almuerzo, Bella señaló un banano. “¡Oh no!” pensó María. “El almuerzo todavía no está listo. Quizás la puedo distraer con su muñeca.” Bella comenzó a jugar con su muñeca y por un rato se olvidó del asunto de la comida. Más tarde, justo cuando todos se estaban sentando a la mesa para almorzar, Bella comenzó a llorar y a gritar queriendo comida pero estaba demasiado molesta para comerla. Si María le hubiera podido dar de almorzar a Bella cuando estaba con hambre, entonces todos hubieran podido tener una hora de almuerzo agradable.

**4. Pregunte sobre las prácticas actuales**

* Lea las preguntas en la página 28 del rotafolio.

|  |  |
| --- | --- |
|  | * ¿Cómo respondió María a Bella? ¿Por qué? * ¿Cómo hubiera tenido que responder María a Bella? ¿Por qué? * ¿Alguna vez le ha ocurrido a usted algo parecido? ¿Qué hizo al respecto? |

* Haga la primera pregunta para repasar la historia.
  + María trató de distraer a Bella para que no comiera porque el almuerzo todavía no estaba listo.
  + En su lugar, María le dio una muñeca para que jugara.
* Haga la segunda pregunta para escuchar lo que las madres dicen acerca de lo que María hubiera tenido que hacer por Bella.
  + María debió haber alimentado a Bella en seguida cuando vio que su sobrina estaba dando señales de que tenía hambre.
* Haga la tercera pregunta para escuchar sobre las experiencias de las madres en lo que respecta a responder a las señales de hambre de sus hijos/as.
* **Fomente el diálogo. No corrija “las respuestas equivocadas”.**

Deje que todos den su opinión. Esta página es para dialogar no para enseñar.

* Después que los participantes hayan contestado la última pregunta, pase a la siguiente página del rotafolio diciendo, “Comparemos sus ideas con los mensajes en las páginas siguientes”.

## Responda rápidamente a las señales de hambre o de llenura (Imagen 4.2) ─ 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 31.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 30 y 31 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| ?  ¿Qué creen que significan estas imágenes?|    **Cuando usted note las señales de hambre en su bebé, hágale saber que usted entiende y prepárese para alimentarlo lo más pronto que pueda. Si le da de lactar, hágalo de inmediato.**   * Preste atención a las señales de su bebé mientras lo alimenta. Si usted observa señales de que ya está satisfecho, permita que su bebé tome un pequeño descanso antes de ofrecerle mas. * No obligue a su bebé a comer. Deje que las señales de hambre y de saciedad la guíen a usted. (Los pequeños recién nacidos pueden estar con sueño y necesitan ser despertados para darlos pecho) * Ofrézcale a su bebé la comida (leche de pecho o sólidos) despacio y pacientemente. El bebé puede rechazar los alimentos si se los ofrecen muy rápidamente. Alimentarlos con calidez y apoyo ayuda a mantener a los pequeños interesados. * Para refacciones, ofrece una comida nutritiva que no requiere ser cocinada, como tortilla con frijol o una fruta. * Nunca ponga alimentos en una pacha. Se pueden ahogar.   **No trate de distraer a su bebé o ignorar sus señales de que tiene hambre.**   * ¿Qué ocurre cuando lo alimenta estando apurada o impaciente? ¿Y qué pasa cuando le ofrece alimentos lenta y pacientemente? * ¿Las mujeres en su comunidad, responden de inmediato a las señales de un niño/a con hambre? ¿Por qué o por qué no? * ¿Cuáles son algunas de las señales de hambre o de llenura que hemos aprendido recientemente? ¿Han podido ver estas señales en sus hijos? |

## Háblele con cariño a su bebé cuando lo alimente (Imagen 4.3) ─ 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **6. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 32.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 32 y 33 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que estas imágenes significan?   **Ofrezca palabras de amor y afecto a su bebé mientras le esté dando de lactar o durante las comidas. También hágalo en otros momentos durante el día y la noche.**   * Felicite o alabe a su bebé por haberse alimentado bien. Esto lo motivará a continuar con este comportamiento. * Hágale saber a su bebé que el recibir suficientes alimentos es bueno para él/ella. Los bebés están contentos cuando las personas que los cuidan están contentas.   **El hablarles afectuosamente durante las comidas le deja saber a su bebé que es amado y valorado.**   * ¿Cuáles son algunas palabras o frase que usted utiliza para hablar a su bebé con amor? ¿Qué cosas dice usted al hablar con amor mientras come su bebé? * ¿Cómo le dejan saber a sus hijos que ellos significan mucho para ustedes y que tienen un gran valor? * ¿Han notado ustedes a otras mujeres en su comunidad haciendo esto? ¿Qué tipo de palabras amorosas o frases escucha usted que otros le dicen a sus hijos? |

## Creando rutinas agradables para la hora de las comidas (Imagen 4.4) ─ 20 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **7. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 35
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 34 y 35 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que estas imágenes signifiquen?   **Las horas de comida serán mucho más placenteras si las prepara con un poco más de anticipación. A continuación, algunas cosas que usted puede hacer:**   * Trate de ofrecer las comidas todos los días a la misma hora en que su hijo/a probablemente tenga hambre. Las rutinas de sentarse en el mismo lugar aproximadamente a la misma hora cada día, le ayudará a su hijo/a a estar a la expectativa de esta actividad. * Asegúrese que su niño/a esté sentado cómodamente, frente a usted y/o a otros que también puedan estar comiendo. * Si le da lactancia materna, asegúrese de estar cómoda y no distraída. * Asegúrese de decirle a su hijo/a lo que se espera de él/ella al sentarse usted con su niño/a. Dígale de manera amorosa y afectuosa sobre la comida deliciosa que va a comer. * Utilice un tazón/plato y utensilios para su hijo/a. Ponga porciones apropiadas en el plato de su hijo/a antes de poner la comida frente al niño/a y ayúdelo a que la coma. * Asegúrese que los alimentos que le ofrece sean saludables y apropiados para su edad (que estén bien aplastados o bien cocinados hasta que estén blandos).   **Al crear una rutina agradable para nuestros hijos a la hora de la comida, estamos utilizando nuestros dones.**   * ¿De qué manera ofrece usted a sus pequeños las refacciones o las comidas? ¿Cómo es su rutina para alimentar a sus hijos/as? * ¿Tiene la costumbre de ofrecerles los alimentos y las refacciones aproximadamente a la misma hora todos los días? ¿Por qué? * ¿Cómo le habla usted a su bebé sobre la hora de la comida o sobre la hora de las refacciones? ¿Lo dice con entusiasmo, motivándolo a comer todo cuanto desea de los alimentos que tiene frente a él/ella? Si no es así, ¿Por qué no lo es? |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **8. Actividad: Hablando con amor – 30 minutos** |

* + - 1. *Practique una combinación de palabras positivas y amorosas y frases que puedan ser utilizadas durante la hora de comida con un bebé de más de 06 meses de edad que ya esté comiendo alimentos sólidos.*
      2. *Pida a las madres que mencionen algunas palabras o frases comunes que ellas utilizan para expresar amor o alentar a su niño/a. ¿Saben algunos juegos que se utilizan a la hora de comer para motivarlos a que se alimenten?*
      3. *Separe a las madres en parejas.*
      4. *Pídales que decidan quién en el grupo será la madre y quién será el bebé.*
      5. *Pídales que elaboren una canción corta, un juego o una frase para animar a su bebé durante la hora de comida. Esto se compartirá con el resto del grupo.*
      6. *Permita 5-10 minutos por pareja para desarrollar una pequeña actuación.*
      7. *Algunas sugerencias para ayudar a las parejas que están atascadas:*
* *¡Buen trabajo! ¡Ya no hay más! ¿Puedes volver hacerlo con el pedazo de comida de color naranja? Ese es un camote.*
* *Comunicación no verbal, tal como, palmear al nino en la cabeza, sonrierle y hacer contacto visual frecuente.*
* *El avión es un juego común que a los bebés les gusta jugar. La comida es el avión y la boca es el objetivo. Utilice su voz para hacer sonidos de un avión que se está acercando y abra su propia boca bien grande.*
* *El cantar a su bebé es otra forma de involucrarlo a la hora que se le alimenta. Cualquier canción que tenga un tono de voz cariñoso puede ser apropiada.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **9. Dialoguen sobre los obstáculos – 15 minutos** |

* ¿Hay algo que pueda impedirle ensayar estas nuevas prácticas?

*Pida a las madres que hablen con la señora sentada a su costado durante los próximos cinco minutos. Ellas deberán compartir los obstáculos y las preocupaciones que tienen sobre las nuevas enseñanzas. Juntas deberán tratar de encontrar soluciones a estas barreras. Después de cinco minutos, pídales a las señoras que compartan lo que han conversado.*

*Ayude a encontrar soluciones a sus preocupaciones. Si una señora ofrece una buena solución a la preocupación de otra mamá, felicítela y anime a otras a considerar esta solución.*

*Posibles dificultades:*

* Algunas veces es difícil responder inmediatamente si hay demasiado quehaceres o si hay otros niños que también tienen necesidades.  *Converse sobre las maneras en que las madres pueden involucrar a los hijos mayores para crear una rutina a la hora de la comida (p.ej., un hijo/a mayor retira los platos o lava las manos del bebé mientras que la mamá corta los alimentos, etc.).*
* Es difícil alimentar en base a un horario de rutina si las actividades del día son variadas e impredecibles.
* Las madres pueden no estar en casa/o cerca de casa cuando llega el tiempo de la refaccion o del almuerzo. *Aliente a las madres que aun estando lejos de casa, ellas todavía pueden encontrar un lugar tranquilo para sentarse con el bebé y crear un ambiente agradable y amoroso a la hora de comer.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **10. Práctica y Tutoría ─ 20 minutos** |

**Para Grupos Voluntarios de GC:**

1. *Pida a cada Voluntaria de GC que comparta con la persona que está sentada a su costado las enseñanzas que ha aprendido. Ella utilizará las dos primeras páginas del rotafolio de la lección de hoy.*
2. *Cada Voluntaria de GC le enseñará a la persona que está sentada a su lado de la misma manera que la facilitadora le enseñó a ella.*
3. *Después de diez minutos, pídale a las señoras que cambien los roles. La otra Voluntaria GC compartirá las enseñanzas de la tercera y cuarta página de la lección.*
4. *La Facilitadora observa, corrige y ayuda a las Voluntarias que estén tendiendo dificultades.*
5. *Cuando todas hayan terminado, responda cualquier pregunta que tengan las Voluntarias sobre la lección de hoy.*

**Para los Círculos Vecinales (CV):**

1. *Pida a cada miembro del CV que revise con la persona sentada a su lado los mensajes clave que ha aprendido de la enseñanza de hoy. Pida a cada miembro del CV que comparta qué cosas nuevas hará en su hogar que estén basadas en esta nueva enseñanza.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **11. Solicite Compromisos ─ 10 minutos** |

* Sobre la base de las enseñanzas de hoy, ¿qué compromisos asumirá usted?

*Pida a cada madre que diga en voz alta un nuevo compromiso que hará hoy día.*

*Por ejemplo:*

* Me comprometo a dejar que mi bebé sepa de inmediato que he entendido su deseo de alimento y le daré algo que comer lo más pronto que me sea posible.
* Me comprometo a alimentar siempre a mi bebé despacio y con paciencia, y nunca forzarlo a comer.
* Me comprometo a tratar de crear para mi familia rutinas agradables para la hora de comida y para las refacciones.

Lección 5: Consejos para una alimentación perceptiva

****

* Cuando se da de lactar a los bebés de 0-5 meses, las madres deberán vaciar completamente el primer seno antes de ofrecer el segundo seno a su bebé.
* Las madres podrán continuar dando pecho a sus hijos durante el tiempo que ellas deseen, incluso después de introducir los alimentos sólidos.
* Con el fin de recordar qué alimentos dar a qué edad, las madres practicarán y aprenderán la Canción Alimentando al Niño.

**Materiales:**

1. Registros de Asistencia
2. Rotafolio

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1. Juego: Simón Dice — 10 minutos** |

1. *Pida a los participantes que se paren y hagan un círculo.*
2. *El objetivo de este juego es hacer lo que Simón**diga.*
3. *Hoy, Simón está describiendo las señales del bebé o las respuestas de la mamá a dichas señales. Los participantes solamente deberán hacer la actividad si es que el facilitador comienza con “Simón dice …”. Por ejemplo, “ Simón dice, date tres palmaditas en tu estómago.” “Simón dice, haz muecas graciosas a tu bebé.” “Simón dice, chúpate los dedos” “Simón dice, no hagas contacto visual.”*
4. *Haga varios “Simón dice…” luego dé una instrucción sin mencionar a Simón.*
5. *Las personas que haga la accion que no menciona “Simon” deberán salir del círculo.*
6. *Continúe dando indicaciones hasta que quede una sola persona.*

Ahora que estamos todos llenos de energía, comencemos nuestra lección.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2. Asistencia y resolución de problemas - 15 minutos** |

***Cuando se enseña a los Voluntarias de los Grupos de Cascada:***

1. La facilitadora llena la hoja de asistencia de las voluntarias de cada Grupo de Cascada (GC) y del Círculo Vecinal.
2. La facilitadora llena los eventos trascendentales que son mencionados por cada Voluntario de GC (nuevos nacimientos, nuevos embarazos, los niños y niñas que no van a sus chequeos de monitoreo de crecimiento, la muerte de una madre o de un niño/a).
3. La facilitadora pregunta si alguna de las Voluntarias del GC tuvieron problemas en reunirse con sus Círculos Vecinales.
4. La facilitadora ayuda a resolver los problemas que se mencionan.
5. La facilitadora pide a las Voluntarias del GC que revisen las prácticas clave de la última lección.
6. La facilitadora pregunta a las Voluntarias sobre sus compromisos de la última reunión y hace seguimiento a aquellos que han tenido dificultad en probar nuevas prácticas.

|  |
| --- |
| * ¿Cuál fue su compromiso en la última lección? ¿Ha cumplido usted con ese compromiso? * ¿De qué manera? – ¿Qué hizo? * ¿Alguien (cónyuge, abuela o hijos) interfirió, o le dijo que no cumpliera con sus compromisos? Cuente lo que pasó. * ¿Qué factores (gente, eventos o quehaceres) en su vida hicieron que fuera difícil mantener sus compromisos? * ¿Cómo pudo usted superar estos problemas? |

1. La facilitadora agradece a todas las Voluntarias de GC por su ardua labor y los motiva a seguir adelante.
2. La facilitadora pide al Líder de Actividades del grupo que converse sobre las cosas que son necesarios para la actividad de la semana siguiente y que solicita voluntarias.

**Cuando las voluntarias del Grupo de Cascada enseñan a los Círculos Vecinales:**

1. Las Voluntarias de GC pasan lista de asistencia.
2. Las Voluntarias preguntarán sobre los nuevos nacimientos, los embarazos o enfermedades en las familias de aquellos que han asistido. Las Voluntarias GC derivarán al centro de salud local a aquellos que tengan enfermedades graves.
3. Las Voluntarias pedirán a los miembros del Círculo Vecinal que revisen las prácticas clave de la lección anterior.
4. Las Voluntarias de GC preguntarán a los miembros del círculo acerca de los compromisos de la última reunión, y harán seguimiento a aquellos que tuvieron dificultad en probar nuevas prácticas.
5. La Voluntaria del GC pide al Líder de Actividades del grupo que converse sobre las cosas que son necesarias para la actividad de la siguiente semana y solicita voluntarias.

## David tiene hambre nuevamente (Imagen 5.1) ─ 10 minutos

**3. Una Historia**

* Lea la historia en la página 36 del rotafolio.

David ahora tiene 9 meses. María sabe que David es un regalo y que ella debe alimentarlo bien para mantenerlo sano y saludable. Ella le prepara papillas tres veces al día. Pero a menudo tiene hambre y llora entre comidas. María no siempre tiene tiempo de cocinar para David varias veces al día. Hoy, ella está ocupada lavando la ropa de la familia pero David parece estar más fastidiado de lo normal. Su esposo ve que David está con hambre y se sienta a compartir un mango con él. Le da un pedazo a David y cuando David se lo lleva a su boca, el papá lo felicita por haberlo hecho solito.

**4. Pregunte sobre prácticas actuales**

* Lea las preguntas en la página 36 del rotafolio.

|  |  |
| --- | --- |
|  | * ¿Qué impide a María alimentar con más frecuencia a David? * ¿Con qué frecuencia alimenta usted a su bebé de 9-12 meses de edad? ¿Por qué? * ¿Qué puede hacer María para que le sea más fácil alimentar a David con más frecuencia? |

* Haga la primera pregunta para repasar la historia.
  + María está preocupada por el hecho que David tiene hambre muchas veces durante el día. Ella siempre le prepara papillas y esto le lleva tiempo.
  + Su esposo ve que David tiene hambre y comparte un mango con él y lo felicita por poder comerlo solo.
* Haga la segunda pregunta para repasar las prácticas de alimentación de los participantes en el grupo.
  + Esperamos que los participantes alimenten a sus niños/as de 9-12 meses de edad 3-4 veces al día. Sin embargo, es probable que los participantes tengan una variedad de diversas prácticas. Escuche con atención para que pueda entender las prácticas actuales y pueda utilizar dicha información para guiar su enseñanza.
* Haga la tercera pregunta para aprender cómo las madres alimentan a sus hijos/as. Escuche atentamente en cuanto a cualquier comportamiento perceptivo y utilice esa información para guiar la enseñanza.
* Haga la última pregunta para fomentar la discusión y el diálogo sobre las maneras en que María puede disminuir el tiempo que pasa preparando los alimentos para David.
  + Algunas posibles respuestas podrían incluir: ofrecerle fruta una o dos veces al día en lugar de papillas. La fruta no requiere preparación o cocción. Otra opción, es que ella podría cocinar papas o calabaza mientras prepara su papilla de la mañana y puede ofrecer estas refacciones cocidas como su segunda comida. Su esposo podría ayudar con los quehaceres o alimentando a David una vez al día para disminuir la carga de trabajo de María.

**Fomente el diálogo. No corrija “las respuestas equivocadas”.**

* Deje que todos den su opinión. Esta página es para dialogar no para enseñar.
* Después que los participantes hayan contestado la última pregunta, pase a la siguiente página del rotafolio diciendo, “Comparemos sus ideas con los mensajes en las páginas siguientes”.

**Consejos para una lactancia materna perceptiva para los bebés que están creciendo (Imagen 5.2) - 5 minutos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **6. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 39.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 38 y 39 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que significan estas imágenes?     **Es importante vaciar totalmente su seno durante la lactancia porque la leche que su bebé toma cuando sus senos están casi vacíos tiene la mayor cantidad de grasa, que ayuda a su bebé a aumentar de peso.**   * Permita que su bebé amamante hasta que se retire del seno por sí mismo. Quizás solo necesite un descanso para liberar un poco de aire. Trate de colocar al bebé derecho por unos minutos para “sacar el chanchito”/eructar. Ofrézcale el mismo seno para vaciarlo completamente. * Una vez que un lado esté totalmente vacío y suave, ofrézcale a su bebé el otro lado en caso lo tome. * Los recién nacidos necesitan lactar 10-12 veces al día para crecer y desarrollarse de manera saludable. Sin embargo, ofrecele el pecho al bebe cada vez que muestra senales de hambre. * Despierte a los bebés débiles o a los muy somnolientos, y anímelos a que coman. Algunos recién nacidos pueden seguir durmiendo a pesar que tienen hambre, hasta aprender que lactar los hace sentir bien.   **La leche materna sigue siendo el mejor alimento, aun cuando los bebés comiencen a comer otro tipo de alimentos.**  **Continúe ofreciéndo la lactancia materna a su hijo que está creciendo, en tanto que ambos lo deseen. La leche materna tiene muchos nutrientes beneficiosos para crecer y desarrollar. Se recomienda la lactancia materna para un bebé por lo menos hasta los 2 años de edad.**   * ¿Suele ofrecerle nuevamente su pecho al bebé después que éste lo haya soltado? Si no lo hace, ¿por qué no? * ¿Hasta qué edad las mujeres en su comunidad le dan de lactar a sus hijos? * ¿Con qué frecuencia su recién nacido toma o tomaba pecho durante el día y la noche? |

**Informacion Adicional para el Facilitador**

**Dando Pecho durante el Embarazo**

* Al seguir dando pecho durante un embarazo no hace dano al creciendo bebe ni a la madre, al menos que la madre este extremademente desnutrida. En este caso, seria la madre que sufra, no el feto.
* Si una madre embarazada le falta hierro, el parto puede ser dificultoso o causar sangrado execisivo. Mujeres embarazadas deben comer alimentos altos en hierro, tales como proteina de animal, amaranto y verduras de hojas verdes oscuras. Tambien, debe tomar un suplemento de hierro empezando lo mas temprano que sea posible en el embarazo.

## Alimentación perceptiva después de los 6 meses de edad (Imagen 5.3) - 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **6. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 41.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 40 y 41 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que significan estas imágenes?   **Busque señales de hambre y llenura en su niño y responda con lo que él ella necesita. Dele de comer a su hijo lenta y pacientemente, nunca forzando al niño a comer, sino hablándole con amor.**   * A los niños más pequeños (de 6 a 12 meses) usted misma los debe alimentar. * Ayude a los niños mayores (de 12 a 23 meses) a que se alimenten solos. Cuando su niño tenga suficiente edad para agarrar bien los objetos, coloque alimentos en un tazón y anímelo a que coja algunos pedazos por su propia cuenta. Estos pedazos deben ser más pequeños que el ancho del dedo de la mamá. * Dale su comida a su hijo/a en su propio plato o tazon. * Sientese a lado de su hijo mientras coma, o come junto a el, animandole a comer mas o alimentarse a si mismo. * Si su hijo se destrae facilmente por los que esta pasando en su alrededor durante comidas y refacciones, trate de minimizar las actividades mientras este comiendo. * Mire a su bebé cuando este comiendo. Esta es otra manera de animarle a comer mas comida. Hace agradables y divertidos los tiempos de comida. * ¿Cuál de estas actividades alimentarias ha intentado hacer en su casa? ¿Qué más hace para ayudar a que su hijo coma bien? * ¿Cuál de estas actividades alimentarias son fáciles para que usted pueda hacerla en casa? ¿Cuáles puedan ser mas dificiles? |

**¿Qué alimentos son los mejores? (Imagen 5.4) ─ 5 minutos**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **7. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 43.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 42 y 43 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que significan estas imágenes?   **Ofrezca tanta variedad de alimentos como le sea posible. Trate de ofrecer una combinación de alimentos en diferentes momentos. Esté atenta y tome nota sobre qué alimentos y combinaciones de alimentos le gusta o disgusta a su niño/a. Hágale saber que usted se ha dado cuenta de lo que le gusta.**   * Los alimentos para los bebés de 6-8 meses de edad pueden incluir: frutas machucadas como bananas (plátanos) y aguacate, verduras machucadas como ayote (calabaza o zapallo), güisquil y papas, así como papillas espesas hechas de granos como avena, o tubérculos como la malanga (especie de papa dulce), yuca, hichinta o camote.   + Agregue proteínas y hierro a las verduras machucadas tales como las hojas verdes, tomates, huevos revueltos, frijoles machucados o mani molida. También se puede agregar a la dieta tortillas molidas. * Para los bebés de 9 a 11 meses de edad se le puede agregar a su dieta los siguientes alimentos: pequeños trozos de frutas como mango o banano, verduras como zanahoria, tomate, camote, brocoli y proteínas como pollo, queso, huevos revueltos, frijoles machucados. * Los bebés de 1 años o más necesitan alimentos que estén cortados en trozos lo suficientemente pequeños para que los puedan agarrar ellos mismos sin necesidad que se pongan demasiado a la boca al mismo tiempo. * Aumente la variedad de la dieta de su bebé utilizando los alimentos que come la familia y que no se los hayan dado anteriormente.   **Tenemos una variedad de alimentos para ayudar a que nuestros hijos crezcan y se desarrollen. Estos son buenos regalos que traen vida a nuestras familias.**   * ¿Cuáles son algunas de las maneras en que usted puede agregar variedad a las comidas que ofrece a su familia? * ¿Qué puede hacer usted para asegurarse que su bebé no se atore o ahogue con los alimentos? * ¿Qué alimentos se encuentran disponibles en esta comunidad que usted puede utilizar para alimentar a sus hijos? |

**Información adicional para el Facilitador**

**Los tres grupos de alimentos**

* Los niños de 6 a 23 meses de edad que reciben pecho deben recibir diariamente alimentos de origen animal, frutas ricas en vitamina A y verduras.
* De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, un bebé requiere ser alimentado todos los días por lo menos utilizando cuatro de los siguientes grupos de alimentos para mantenerse saludable: 1) Granos, raíces, tubérculos, 2) legumbres o nueces, 3) carne, aves, pescado, 4) huevos 5) productos lácteos, 6) alimentos ricos en Vitamina A, y 7) otras frutas y verduras.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **8. Actividad: Canción para alimentar al bebé – 30 minutos** |

1. *Practique la Canción para Alimentar al Bebé hasta que cada participante la sepa de memoria.*
2. *Utilice la canción para reforzar la creencia que el ofrecer alimentos de cada uno de los tres grupos de alimentos le da fuerzas al niño/a (aumento en los beneficios que se perciben).*
3. *Utilice una melodía que le sea familiar a las madres y que se cante en el idioma local.*
4. *Explique: No queremos olvidar las cosas que hemos aprendido acerca de la alimentación infantil. Una parte de la canción es nueva –pero le ayudará a estar preparada para nuestra siguiente reunión. Anime a cada persona en el hogar (jóvenes o viejos) que aprendan la canción para que juntos puedan prepararse y ayudar a los niños y niñas a comer bien y vencer a la desnutrición.*

**Ejemplo de una canción:**

A los seis meses dale papillas espesas y comidas machucadas.

Machúcalas bien, que estén suavecitas y ofréceselas tres veces al día.

Utiliza granos, aceite y tubérculos – ¡para darle energía!

Ofrécele verduras, nueces, huevos y carne - ¡para darle fuerzas!

Ofrécele frutas y verduras - ¡para evitar las enfermedades!

A los nueve meses de edad, ofrécele trozos pequeños de comida y los tentempiés

Córtalos y pícalos bien, que sean pequeños, y ofréceselos cuatro veces al día.

Utiliza granos, aceite y tubérculos – ¡para darle energía!

Ofrécele verduras, nueces, huevos y carne - ¡para darle fuerzas!

Ofrécele frutas y verduras - ¡para evitar las enfermedades!

A los 12 meses de edad, ofrécele los alimentos que comen la familia y también los tentempiés

Córtalos y pícalos bien, que sean pequeños, y ofréceselos cinco veces al día.

Utiliza granos, aceite y tubérculos – ¡para darle energía!

Ofrécele verduras, nueces, huevos y carne - ¡para darle fuerzas!

Ofrécele frutas y verduras - ¡para evitar las enfermedades!

|  |  |
| --- | --- |
|  | **9. Dialoguen sobre los obstáculos – 15 minutos** |

* ¿Hay algo que pueda impedirle probar estas nuevas prácticas?

*Pida a las madres que hablen con la señora sentada a su costado durante los próximos cinco minutos. Ellas deberán compartir los obstáculos y las preocupaciones que tienen sobre las nuevas enseñanzas. Juntas deberán tratar de encontrar soluciones a estas barreras. Después de cinco minutos, pídales a las señoras que compartan lo que han conversado.*

*Ayude a encontrar soluciones a sus preocupaciones. Si una señora ofrece una buena solución a la preocupación de otra mamá, felicítela y anime a otras a considerar esta solución.*

*Posibles dificultades:*

* Difícil de ofrecer variedad si las frutas y las verduras están caras y se tienen que comprar.
* Es difícil recordar la cantidad de alimentos que los bebés necesitan en las diferentes edades. *Anime a las madres a cantar la canción para alimentar a los bebés que se dio en la actividad anterior, para ayudarles a recordar cómo preparar los alimentos para sus hijos/as.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **10. Práctica y Tutoría ─ 20 minutos** |

**Para Grupos de Voluntarias de GC:**

1. *Pida a cada Voluntaria de GC que comparta con la persona que está sentada a su costado las enseñanzas que ha aprendido. Ella utilizará las dos primeras páginas del rotafolio de la lección de hoy.*
2. *Cada Voluntaria de GC le enseñará a la persona sentada a su lado de la misma manera que la facilitadora le enseñó a ella.*
3. *Después de diez minutos, pídale a las señoras que cambien los roles. La otra Voluntaria GC compartirá las enseñanzas de la tercera y cuarta página de la lección.*
4. *La Facilitadora observa, corrige y ayuda a las Voluntarias que estén tendiendo dificultades.*
5. *Cuando todas hayan terminado, responda cualquier pregunta que tengan las Voluntarias sobre la lección de hoy.*

**Para los Círculos Vecinales (CV):**

*Pida a cada miembro del CV que revise con la persona sentada a su lado los mensajes clave que ha aprendido de la enseñanza de hoy. Pida a cada miembro del CV que comparta qué cosas nuevas hará en su hogar que estén basadas en esta nueva enseñanza.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **11. Solicite Compromisos ─ 10 minutos** |

Sobre la base de las enseñanzas de hoy, ¿qué compromisos asumirá usted?

*Pida a cada madre que diga en voz alta un nuevo compromiso que hará hoy,*

*Por ejemplo:*

* Me comprometo a ofrecer más frutas y verduras a mi familia a la hora de comer.
* Me comprometo a permitir que mi bebé me vacíe un seno antes de ofrecerle el otro.
* Me comprometo a colocar en el tazón de mi bebé la cantidad adecuada de alimentos a la hora de la comida y ofrecerle más si muestra interés de querer más comida.

Lección 6: Enseñando a otros acerca de una alimentación perceptiva

****

* Las madres enseñarán al menos a otro miembro de la familia dos cosas que ellas hacen para responder y alimentar a sus bebés con amor.
* Las madres que trabajan fuera de casa les enseñarán a la cuidadora de su bebé cómo reconocer por lo menos dos señales de hambre y responder con amor a las necesidades del bebé.
* Las madres dialogarán de qué manera pueden enseñar a otros lo que han aprendido de este módulo.

**Materiales:**

1. Registros de Asistencia
2. Rotafolio

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1. Juego: ¿Quién es el líder? — 10 minutos** |

1. *Pida a las Madres Líderes que se sienten en un círculo. Una voluntaria sale de la habitación.*
2. *Después que la voluntaria se haya ido, el grupo elige a una líder. La líder deberá realizar una serie de acciones, tal como aplaudir, patear el suelo con un pie, chasquear los dedos. Todos en el grupo imitan la acción de su líder.*
3. *El voluntario regresa y se ubica en el medio del círculo. La tarea del voluntario es descubrir quién es la líder secreta. La líder tiene que cambiar la acción sin que la atrapen. El grupo protege a su líder no mirándola.*
4. *Secretamente, la líder del grupo comienza una acción tal como lo hizo hace unos minutos. Las otras personas la siguen haciendo la acción con ella. Después de unos segundos, ella cambia la acción por otra nueva. Tan pronto el resto del grupo lo vea, ellos también deberán repetir la misma acción que la líder está haciendo.*
5. *Cuando la voluntaria ubica a la líder, la voluntaria se une al círculo, y la persona que fue voluntaria deja la habitación.*
6. *Se repite el juego varias veces.*

**? ¿Qué podemos aprender de la vida a partir de este juego?**

* Algunas veces la persona que toma las decisiones está escondida.
* Con frecuencia, cuando nos reunimos con mujeres en sus hogares, hay otras personas en la familia que mandan o influyen sobre sus decisiones.
* Necesitamos compartir los mensajes con las mujeres, pero también debemos ayudarlas a que transmitan o pasen estos mensajes a los líderes en sus casas.

Ahora que estamos todos llenos de energía, comencemos nuestra lección.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2. Asistencia y resolución de problemas – 15 minutos** |

***Cuando se enseña a los Voluntarias de los Grupos de Cascada:***

1. La facilitadora llena la hoja de asistencia de las voluntarias de cada Grupo de Cascada (GC) y del Círculo Vecinal.
2. La facilitadora llena los eventos trascendentales que son mencionados por cada Voluntaria de GC (nuevos nacimientos, nuevos embarazos, los niños y niñas que no van a sus chequeos de monitoreo de crecimiento, la muerte de una madre o de un niño/a).
3. La facilitadora pregunta si alguna de las Voluntarias del GC tuvieron problemas en reunirse con sus Círculos Vecinales.
4. La facilitadora ayuda a resolver los problemas que se han mencionado.
5. La facilitadora pide a las Voluntarias del GC que revisen las prácticas clave de la última lección.
6. La facilitadora pregunta a las Voluntarias sobre sus compromisos de la última reunión y hace seguimiento a aquellos que han tenido dificultad en probar nuevas prácticas.

|  |
| --- |
| * ¿Cuál fue su compromiso en la última lección? ¿Ha cumplido usted con dicho compromiso? * ¿De qué manera? – ¿Qué hizo? * ¿Alguien (cónyuge, abuela o hijos) interfirió, o le dijo que no cumpliera con sus compromisos? Cuente lo que pasó. * ¿Qué factores (gente, eventos o quehaceres) en su vida hicieron que fuera difícil mantener sus compromisos? * ¿Cómo pudo superar estos problemas? |

7. La facilitadora agradece a todas las Voluntarias de GC por su labor y los motiva a seguir adelante.

8. La facilitadora pide al grupo seleccionar a un Líder de Actividad que será responsable de coordinar los suministros y las preparaciones para las actividades para el siguiente módulo. El Líder de Actividad se asegurará que cada Voluntario GC traiga uno o más de los elementos para las actividades de la lección. Ella llegará a cada reunión con 10 minutos de anticipación para que la Facilitadora le pueda entregar la lista de los elementos que se necesitan y para explicarle la actividad de la siguiente lección. La Líder de Actividad solicitará entonces voluntarias que estén dispuestas a traer los elementos que se requieren durante la sección “Asistencia y Resolución de Problemas”. La Líder de Actividad también ayudará a la Facilitadora durante la actividad del día.

9. Explique los elementos que se necesitan para la actividad de la Lección 1 del siguiente módulo. Ayude a la Líder de Actividad a reunir estos elementos con la ayuda de los Voluntarios para la próxima reunión.

**Cuando las voluntarias del Grupo de Cascada enseñan a los Círculos Vecinales:**

1. Las Voluntarias de GC pasan lista de asistencia.
2. Las Voluntarias preguntarán sobre los nuevos nacimientos, los embarazos o enfermedades en las familias de aquellos que han asistido. Las Voluntarias GC derivarán al centro de salud local a aquellos que tengan enfermedades graves.
3. Las Voluntarias pedirán a los miembros del Círculo Vecinal que revisen las prácticas clave de la lección anterior.
4. Las Voluntarias de GC preguntarán a los miembros del círculo acerca de los compromisos de la última reunión, y harán seguimiento a aquellos que tuvieron dificultad en probar nuevas prácticas.
5. La Voluntaria del GC ayudará al grupo a identificar una nueva Líder de Actividades para conversar sobre los elementos que se necesitarán para la actividad de la siguiente semana y solicita voluntarias.

## Enseñando a otros en la familia (Imagen 6.1) ─ 10 minutos

**3. Una historia**

* Lea la historia en la página 76 del rotafolio.

Debido a que María ha aprendido a reconocer cuando David tiene hambre y a responder con amor, ella ha visto que David está creciendo sano y fuerte. Ella ha aprendido a utilizar los muchos dones que tiene para cuidar a su familia. Pero cuando otras personas alimentan a David, a menudo se olvidan de él ¡y no le prestan la atención que necesita! Más bien conversan entre ellos, o están prestando atención a los niños mayores. Esto hace que David se moleste –llora, lanza la comida y no come bien. María se ha dado cuenta que necesita enseñarles a los demás en su familia algunas de las cosas que ella ha aprendido sobre cómo alimentar bien a David.

**4. Pregunte sobre prácticas actuales**

* Lea las preguntas en la página 76 del rotafolio.

|  |  |
| --- | --- |
|  | * ¿Qué es lo que hace que David se enoje cuando los otros miembros de la familia lo alimentan? ¿Cómo responde? * ¿Qué puede hacer María para mostrar a su familia cómo alimentar bien a David? * ¿Qué ha aprendido sobre cómo alimentar a su hijo/a con amor? |

* Haga la primera pregunta para repasar por qué David se molesta cuando otros lo alimentan.
  + Esperamos que las madres contesten de esta manera: Otras personas no responden a él de la misma manera que su mamá lo hace.
  + Lo ignoran y no le prestan atención mientras come.
  + Las personas hablan entre ellas y no a David.
  + David reacciona lanzando la comida, llorando y no comiendo
* Haga la segunda pregunta para escuchar ideas sobre lo que María puede hacer para enseñar a su familia a que den de comer a David de manera adecuada.
  + Esperamos que las madres respondan de esta manera: María puede compartir con su familia la Canción Alimentando al Niño/a.
  + María puede mostrarle a la otra persona cómo alimentar a David antes de que la otra persona le dé de comer.
* Haga la tercera pregunta para escuchar lo que las madres aprendieron en el transcurso de este módulo.

**Fomente el diálogo. No corrija “las respuestas equivocadas”.**

* Deje que todos den su opinión. Esta página es para dialogar no para enseñar.
* Después que los participantes hayan contestado la última pregunta, pase a la siguiente página del rotafolio diciendo, “Comparemos sus ideas con los mensajes en las páginas siguientes”

## Su familia puede ayudar a responder y alimentar con amor (Imagen 6.2) ─ 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 79.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 78 y 79 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que puedan significar estas imágenes?   **Todos los miembros de la familia pueden responder y alimentar a los bebés con amor. Esto construye y edifica el amor dentro de la familia.**   * Su esposo puede ayudar a reconocer las señales de hambre y responder a las necesidades de su bebé con amor y cariño. Inclusive, el padre hace que el niño sienta que él le pertenece a ustedes dos. * Enseñe a los niños mayores de qué manera pueden ellos ser amables y amorosos con su bebé. Los niños pueden imitar las expresiones faciales que ellos ven que el bebé hace. A los bebés les gusta ser incluidos cuando la familia se divierte. * Ayude a los miembros de la familia con estos comportamientos, haga que ellos participen a la hora de la comida, enseñándoles cómo jugar, cómo hablar con cariño y cómo motivar a su bebé a que coma. * ¿Cómo le enseñará a su familia para que dé de comer y responda a las necesidades del bebé? |

## Otras cuidadoras/es pueden responder y alimentar con amor (Imagen 6.3) ─ 5 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **6. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 81.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 80 y 81 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que signifiquen estas imágenes?   **Si usted está lejos de su bebé durante el día, continúe hablándole con amor cuando estén juntos.**  **Dígale a su cuidador/a que alimentar al bebé respondiendo con amor y afecto a las necesidades de éste es muy importante porque eso es sumamente saludable para la criatura.**   * Muestre a la cuidadora varias maneras de hacer esto con su hijo/a y anímela a que practique mientras usted y ella lo hacen juntas. * Agradezca cuando la cuidadora hace esto con su hijo/a. * ¿Tiene usted que estar lejos de su bebé durante el día? * ¿Qué hacen las otras personas cuando tienen que trabajar fuera de su casa? |

## Compartiendo lo que sabemos con nuestra comunidad (Imagen 6.4) ─ 20 minutos

|  |  |
| --- | --- |
|  | **7. Comparta el significado de cada imagen** |

* Pida a las madres que describan lo que ven en las imágenes de la página 83.
* Lea en voz alta el texto en negrita en la parte posterior del rotafolio.
* Comparta el significado de cada imagen utilizando las páginas 82 y 83 del rotafolio.

**Mensaje Clave:**

|  |
| --- |
| * ¿Qué cree que signifiquen estas imágenes?   **Nuestros amigos y vecinos también pueden ser alentados para que alimenten a los niños de manera perceptiva. Los niños crecen bien si sus necesidades son escuchadas y uno responde a ellas con amor y afecto.**   * Utilice lo que usted ha aprendido de nuestro tiempo juntas cuando esté con sus vecinos o con los miembros de su familia. * Otros aprenderán de su ejemplo y se motivarán a tratar de hacerlo en casa con sus propios bebés. * El compartir su conocimiento y buenas prácticas con sus vecinos denota que usted los respeta y confía en ellos. * ¿Aprende usted cosas nuevas de sus vecinos? ¿Qué clase de cosas? * ¿Cómo demuestra a sus vecinos que usted los quiere y respeta? |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **8. Actividad: Juegos de roles sobre la alimentación perceptiva – 45 minutos** |

1. *Divida a los voluntarias en pares.*
2. *Diga a las voluntarias que van a practicar algunas de las habilidades que han aprendido en las últimas semanas mediante la creación de un juego de roles.*
3. *Entregue a cada pareja las siguientes escenas. Dependiendo del tamaño del grupo, es posible que tenga que repetir las escenas.*
   * *Una escena entre una madre que está dando a luz a su bebé y un miembro de la familia: ¿Qué pueden hacer con el bebé para que se empiece a crear un vínculo y se inicie la lactancia materna temprana?*
   * *Una escena entre una madre y su bebé /niño: hablando al niño mientras le da de lactar o durante una comida. ¿De qué manera puede la madre hablar con amor a su niño?*
   * *Una escena entre la madre y un bebé mayor: el niño no quiere comer. ¿Qué puede hacer o decir la madre para ayudar al niño en esta situación?*
   * *Una escena entre la madre y un bebé mayor: la madre está muy ocupada con los quehaceres de la casa, pero quiere comunicarse más con su bebé. ¿Qué puede hacer o decir la madre para involucrar más a su niño en el trabajo que está haciendo?*
4. *Camine alrededor de cada pareja y responda cualquier pregunta que tuvieran o ayúdelos a desarrollar su juego de roles. Dé a las parejas 5 a 10 minutos para desarrollar sus escenarios.*
5. *Pida a cada pareja que represente su papel frente a todo el grupo. Dé a cada pareja cinco minutos para actuar*
6. *Después de que cada pareja haya actuado su escena, haga las siguientes preguntas al grupo:*

* De todas las nuevas prácticas que hemos aprendido juntas, ¿qué ha sido lo más útil para usted y su niño o niña? ¿Por qué?
* De lo que todas hemos aprendido juntas, ¿qué le gustaría practicar más?
* ¿Qué prácticas compartirá con su familia (sus hijos mayores, esposo, pareja) y otras cuidadoras?

|  |  |
| --- | --- |
|  | **9. Dialoguen sobre los obstáculos – 15 minutos** |

* ¿Hay algo que pueda impedirle probar estas nuevas prácticas?

*Pida a las madres que hablen con la señora sentada a su costado durante los próximos cinco minutos. Ellas deberán compartir los obstáculos y las preocupaciones que tienen sobre las nuevas enseñanzas. Juntas deberán tratar de encontrar soluciones a estas barreras. Después de cinco minutos, pídales a las señoras que compartan lo que han conversado.*

*Ayude a encontrar soluciones a sus preocupaciones. Si una señora ofrece una buena solución a la preocupación de otra mamá, felicítela y anime a otras a considerar esta solución.*

*Posibles dificultades:*

* Difícil de convencer a otros de hacer algo nuevo. *Ayude a las madres a que desarrollen una manera divertida de compartir lo que han aprendido (p.ej., que enseñen a otros la Canción Alimentando al Bebé;) ayude a las madres a que compartan de qué manera sus nuevas habilidades han ayudado a mejorar la salud de su hijo/a (testimonios).*
* *Dificultad de compartir lo que sabemos si otros no muestran interés. Anime a las madres a demostrar o practicar el compartir unas con otras lo que quisieran comunicar a otras personas. Primero muéstreles un ejemplo.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **10. Práctica y Tutoría ─ 20 minutos** |

**Para Grupos de Voluntarios de GC:**

1. *Pida a cada Voluntaria de GC que comparta con la persona que está sentada a su costado las enseñanzas que ha aprendido. Ella utilizará las dos primeras páginas del rotafolio de la lección de hoy.*
2. *Cada Voluntaria de GC le enseñará a la persona sentada a su lado de la misma manera que la facilitadora le enseñó a ella.*
3. *Después de diez minutos, pídale a las señoras que cambien los roles. La otra Voluntaria GC compartirá las enseñanzas de la tercera y cuarta página de la lección.*
4. *La Facilitadora observa, corrige y ayuda a las Voluntarias que estén tendiendo dificultades.*
5. *Cuando todas hayan terminado, responda cualquier pregunta que tengan las Voluntarias sobre la lección de hoy.*

**Para los Círculos Vecinales (CV):**

1. *Pida a cada miembro del CV que revise con la persona sentada a su lado los mensajes clave que ha aprendido de la enseñanza de hoy. Pida a cada miembro del CV que comparta qué cosas nuevas hará en su hogar que estén basadas en esta nueva enseñanza.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **11. Solicite compromisos ─ 10 minutos** |

* Sobre la base de las enseñanzas de hoy, ¿qué compromisos asumirá usted?

Pida a cada madre que diga en voz alta un nuevo compromiso que hará hoy,

Por ejemplo:

* Me comprometo a compartir con mi familia en casa la información que he aprendido.
* Me comprometo a hablar a mis vecinos y amigos sobre la alimentación perceptiva.

1. Al personal pagado se le llama promotores. El rol del promotor es capacitar a los Voluntarios del Grupo de Cuidado para que faciliten las lecciones a sus vecinos [↑](#footnote-ref-2)