



**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

GUÍA DE ACTIVIDADES

613.269

M183m Madres ayudando madres : guía de actividades /
[autores Manuel Chacón Ortiz ... [et al.]]. –
[San José, C.R.] : Instituto de Investigaciones en
Salud (INISA), 2015.
81 p. : il.

Autores tomados de la contraportada.
ISBN 978-9930-524-008

1. PROMOCION DE LA SALUD. 2. NUTRICION DE
LA MADRE. 3. LACTANCIA MATERNA. 4. VIOLENCIA.
5. DESTETE. 6. EDUCACION EN EL HOGAR. I. Chacón
Ortiz, Manuel, autor.

CIP/3017
CC/SIBDI.UCR

Madres Ayudando Madres por Instituto de Investigaciones en Salud se distribuye bajo una
Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.



Créditos

Instituto de Investigaciones en Salud Universidad de Costa Rica

Autores

- Manuel Chacón Ortiz
- Lilliam Marín Arias
- Luz Chacón Jiménez
- Rosario Achí Araya

Coautoras

- Cindy Artavia Fallas
- Wendy Rodríguez Vargas

Estudiantes colaboradores

- Arianna Ortiz Solano
- Elías Jiménez García
- Emily Ruiz Méndez
- Karen Montes Vargas
- Katherine Mata Guevara
- Lourdes Salas Bonilla
- María Cristina Ruiz González
- María Rosita Salas Jiménez
- Nadia Fernández Picado
- Seily Moraga Salazar

Concepto gráfico, diseño, ilustraciones y diagramación

Estudiantes del Seminario de graduación “Diseño de la identidad gráfica y los módulos para el programa Madres ayudando madres del Instituto de Investigación en Salud de la Universidad de Costa Rica”. Escuela de Artes Plásticas, Sede Interuniversitaria de Alajuela, Universidad de Costa Rica.

- Gary Alfaro Alfaro
- Jonathan Chavarría Soto
- Ximena López Ruiz
- Brendy Núñez Hidalgo
- Julio Porras Murillo
- Gabriela Quirós Espinoza

Director del Seminario

- Mag. Daniel Soto Morúa

Lectores del Seminario

- Lic. Manfred Araya Parra
- Lic. Manuel Chacón Ortiz

Agradecimientos

El desarrollo de esta guía es el resultado de un esfuerzo colaborativo de muchas personas vinculadas, en diferentes momentos, al proyecto de Extensión Docente ED-2190: Madres Ayudando Madres.

El equipo de trabajo expresa su agradecimiento:

A las diferentes dependencias que han brindado su apoyo y colaboración a lo interno de la Universidad de Costa Rica. A la Vicerrectoría de Acción Social, en especial a la Sección de Extensión Docente. Al Instituto de Investigaciones en Salud (INISA), por la colaboración brindada en la ejecución e implementación, y en especial al señor Jhonny Porras, por su ayuda en las giras de trabajo en las comunidades.

A las profesoras Patricia Sedó e Indira de Beausset de la Escuela de Nutrición por las orientaciones y aportes al proyecto. A la profesora Adilia Eva Solís y al curso Administración de Planes, Programas y Proyectos en Educación No Formal. Escuela de Administración Educativa. A los funcionarios y funcionarias de la Casa Infantil Universitaria.

A los profesores Clyde McCoy y Harlan Wolfe de la Escuela de Medicina de la Universidad de Miami por su guía y apoyo para que el proyecto se hiciera realidad en Costa Rica

Al personal del Área de Salud Desamparados tres, en especial a Carmen Peralta y a Lisseth Serrú. Un agradecimiento particular a la Parroquia Jesús de Nazaret en Los Guido, Desamparados y a los presbíteros Randall Villalobos y Reiner Castro quienes abrieron las puertas del Centro Pastoral de Desarrollo Comunitario (CEPADEC). Al comedor infantil Asunción de María en Dos Cercas de Desamparados quién también acogió el proyecto.

Un especial reconocimiento a las madres de la comunidad de Los Guido y Dos Cercas de Desamparados, quienes a través de su participación en el proyecto dieron el insumo para la culminación de este documento, en especial a Ana Lorena Guevara Mora y Maruja Mora Mora.

Índice

Contenido

Introducción	4
¿Cómo inicia Madres ayudando madres?	4
Propósitos	5
Antes de iniciar el programa	7
Nuevas líderes	8
Sesión 1: Bienvenida: La importancia de la promoción de la salud en mi comunidad	12
Actividad 1: ¡Conozcámonos!	12
Actividad 2: Presentación <i>Madres ayudando madres</i>	14
Actividad 3: Reglas para la participación	14
Actividad 4: Identificar algunos recursos con que cuenta nuestra comunidad	15
Sesión educativa 2: La transformación de los alimentos que consumimos	18
Actividad 1: Conozcamos sobre los nutrientes y los alimentos	19
Actividad 2: Conociendo los nutrientes en los alimentos	21
Actividad 3: Mi alimento favorito	22
Actividad 4: Repasemos lo que diariamente comemos	22
Sesión 3: ¿Cómo alimentarnos sabroso y saludablemente todos los días y durante el embarazo?	26
Actividad 1: Inicio: repasando lo que ya aprendimos	28
Actividad 2: Revisando lo que diariamente consumimos	28
Actividad 3: Elaborar un plato de comida	29
Actividad 4: Creencias, mitos y realidades sobre la alimentación durante el embarazo	29
Actividad 5: Leamos etiquetas nutricionales	30
Actividad 6: Ayudemos a nuestras amigas y vecinas	31
Sesión 4: Leche materna, el mejor alimento para el bebé	34
Actividad 1: Vivencias sobre la lactancia materna	35
Actividad 2: De la práctica al conocimiento, ¿qué es la lactancia materna y cuál su importancia?	36
Actividad 3: Mitos, creencias y costumbres	37
Actividad 4: Recordemos lo que hemos aprendido sobre lactancia materna	38

Sesión 5: Todo lo que no sabías sobre la lactancia materna	42
Actividad 1: Repasemos los beneficios de la lactancia materna	42
Actividad 2: ¿Cómo se produce la leche materna?	43
Actividad 3: Posiciones de la lactancia y formas para conservar la leche materna	44
Actividad 4. Informando a otras mujeres sobre la lactancia materna	45
Sesión 6: Ablactación, un mundo nuevo de experiencias	48
Actividad 1: ¡Conociendo nuestras historias!	49
Actividad 2: ¡Mi bebé comienza a comer rico y saludable!	49
Actividad 3: ¡Aclaremos dudas!	50
Actividad 4: Expongamos lo que aprendimos	51

Sesiones complementarias: Crecimiento personal y salud mental

Sesión 1: Autoestima y autoconocimiento en la mujer	58
Actividad 1: ¡Milana la Oruga!	60
Actividad 2: Vivencias de la autoestima	61
Actividad 3: Mi autoestima y los demás	62
Actividad 4: Ser mejores	62
Sesión 2: ¿Cómo identificar la violencia en nuestras vidas?	66
Actividad 1. El elefante encadenado	68
Actividad 2. ¿Qué entendemos por violencia?	69
Actividad 3: Una historia de violencia	69
Actividad 4. Relajación	70
Actividad 5. Podemos vivir sin violencia	70
Sesión 3: ¿Cómo educar a nuestros hijos?	74
Actividad 1: ¿Qué sabemos de disciplina?	76
Actividad 2: Aprendamos a disciplinar sin violencia	76
Actividad 3: Un mensaje positivo	77

Introducción

Madres ayudando madres es un proyecto creado con el fin de promover estilos de vida saludables en mujeres y sus familias.

Este documento consiste en una guía de las actividades que la facilitadora o facilitador pueden utilizar para desarrollar los talleres del programa en la comunidad.

Esta guía puede ser utilizada por cualquier persona -mujeres, hombres y grupos de apoyo- con interés en promover estilos de vida saludables a grupos en comunidad.

Para efectos del documento, se llamará facilitadora a la persona que orienta el desarrollo de las actividades propuestas en la guía. Aunque la guía es dirigida a mujeres, también la participación y ayuda de hombres, parejas, esposos y familiares que buscan apoyar a mujeres es necesaria y bienvenida.

Junto a este documento, se encuentra una guía de contenidos teóricos, que pueden servir como base para el desarrollo de las actividades.

¿Cómo inicia Madres ayudando madres?

El Instituto de Investigaciones en Salud (INISA)- de la Universidad de Costa Rica- el Departamento de Epidemiología y Salud Pública y el Comprehensive Drug Research Center (CDRC), ambos de la Miller School of Medicine, Universidad de Miami (UM) firmaron un convenio en el año 2003, cuyo resultado más importante fue la conformación de un equipo de colaboradores dedicado al estudio y comprensión de las necesidades de salud comunes de la población atendida por las dos instituciones. Tanto el CDRC y el INISA buscan aproximarse -de forma multidisciplinaria- a las comunidades y atender sus necesidades de salud.

Como primera iniciativa conjunta -durante el 2005- se condujo una investigación en Los Guido, Desamparados, donde se examinó el riesgo y el conocimiento en relación con el VIH/ SIDA entre adultos consumidores de drogas ilegales. Esta experiencia contribuyó a desarrollar la capacidad necesaria y a recibir el apoyo de la comunidad para el inicio de otros proyectos en el ámbito comunitario como la promoción de la salud y estilos de vida saludables en poblaciones vulnerables.

Madres ayudando madres es el resultado de la identificación de las necesidades de salud por parte de los diferentes actores de la comunidad tales como personal de salud, mujeres, asociaciones de vecinos, grupos religiosos, entre otros. El grupo consideró este programa como una alternativa para responder a necesidades que -en muchas ocasiones- no pueden ser satisfechas por el sistema de salud.

A continuación, se presenta una guía para el desarrollo de las actividades recomendadas con el propósito de ejecutar el programa en mención. Esta es el resultado de la implementación de las actividades en comunidad, con retroalimentación de las mujeres participantes.

Propósitos

Con esta guía se podrá:

- Capacitar a mujeres para convertirse en promotoras del tema de alimentación saludable e impartir un curso a otras mujeres.
- Invitar y motivar a las mujeres a ser partícipes en un proyecto de **Madres ayudando madres**
- Preparar y organizar grupos de mujeres en la comunidad para iniciar un grupo de **Madres ayudando madres**.
- Buscar estrategias para mantener líderes que participen formando nuevos grupos de madres.
- Guiar cada sesión con actividades, materiales e información sencilla sobre alimentación y salud.

Una buena forma de iniciar la participación como promotora de un nuevo grupo de **Madres ayudando madres** es pensar a quién le puede ser útil y participar. A continuación, se presenta una historia que conduce hacia la reflexión sobre el trabajo diario que realizan las mujeres. A la vez, la narración permite identificar a algunas posibles participantes del grupo en ella.

Lea la siguiente historia. Es una forma de descubrir situaciones comunes y se abre la oportunidad de conformar un grupo. Busque un lugar tranquilo, saque tiempo, le tomará cinco minutos.

La historia de doña Emilia

Doña Emilia es una vecina de su comunidad. Todos los días se levanta bien temprano, pues trabaja fuera de su casa, por lo que tiene que dejar hechas muchas cosas antes de salir. Deja a su hija en la escuela para luego tomar el autobús que la lleva a su trabajo.

Emilia es madre soltera y responsable directa de su familia. Tiene una hija en edad escolar, pero en este momento está esperando un nuevo miembro en su familia pues se encuentra embarazada de 3 meses.

La familia de Emilia vive fuera de San José y no le pueden brindar apoyo directo, por eso cuando necesita que alguien le ayude, llama a sus vecinas Doña Ana, Doña Marcela y Doña María. Su familia en muchas ocasiones son sus vecinas.

Emilia al estar embarazada necesita estar en control prenatal. Sin embargo tiene dudas sobre la alimentación que debe seguir durante el embarazo y sobre qué puede comer su bebé recién nacido.

Un día hablando de cómo preparar el almuerzo su vecina Doña Marcela le dijo, “vos sabés que en esta comunidad existe un grupo dónde las mujeres nos ayudamos, aprendemos y conocemos sobre nuestra salud de manera integral, le llamamos “Madres ayudando madres”.

Entonces Doña Emilia pensó ¿será que eso es para mí? ¿Podré asistir a las reuniones? Y se aventuró a participar en una de las reuniones y se dio cuenta que ahí puede hablar y aclarar dudas, y que cuando tiene algún problema mayor de salud, siempre va a un centro de salud cerca dónde poder dar respuesta médica al problema.

Emilia supo por sus vecinas y por las nuevas amigas del grupo sobre la importancia de alimentarse bien, tanto ella, como su familia. Lo bueno de quererse a sí misma y de aprender cómo enfrentar los problemas de la vida.

*En fin, fueron tantos los beneficios que ahora ella misma piensa en otras mujeres a quienes **Madres ayudando madres** les puede servir. Por ello Doña Emilia es ahora una líder, una madre ayudando otras madres.*

Seguramente, esta historia se le hace conocida. Tal vez, usted misma ha sido protagonista de un relato igual o semejante a este. Si reflexiona sobre su comunidad, existen mujeres que podrían necesitar ayuda para dirigir mejor su salud, su alimentación y sus hábitos de vida.

Una buena forma de iniciar el programa es por medio de una conversación entre mujeres, donde se hable sobre los beneficios de mantener un estilo de vida saludable. Tan sólo,

tomando un poco de tiempo a la semana, puede escuchar información útil para la vida diaria.

Recuerde que lo básico para tener un grupo **Madres ayudando madres** es contar con mujeres interesadas en el mejoramiento de su calidad de vida, su salud y la de su familia. Busque en su comunidad esas mujeres, líderes interesadas en socorrer a otras.

A continuación, se muestra un cuadro que le brindará información para identificar a participantes.

> IDENTIFICANDO PARTICIPANTES

SEGURAMENTE ENCONTRARÉ EN MI COMUNIDAD	SÍ	NO	NOMBRE	TELÉFONO DE CONTACTO
Una vecina que tiene un <i>bebé</i> recién nacido				
Una amiga o prima que cuida muchos niños				
Conozco alguna mujer que está esperando un bebé				
Conozco una señora que cuida a sus nietos pequeños				
Tengo una hija que está <i>embarazada</i>				
Conozco un grupo de muchachas de colegio que están embarazadas				
Alguna vecina con disposición de ayudar				

Luego de completar la lista, seguramente, encontró al menos dos o tres nombres de posibles participantes en el proyecto.

Tome su tiempo para visitarlas en su casa, a la entrada o a la salida de la escuela. Expréseles sobre su interés en que participen en un grupo de mujeres, las cuales se reúnen una vez a la semana para hablar de temas de alimentación y salud. También puede llamarlas por teléfono e, inclusive, visitar a algún pariente o vecino cercano. La idea es formar un pequeño grupo de unas diez o quince mujeres para reunirse semanalmente a trabajar sobre un tema específico incluido en esta guía.

Antes de iniciar el programa

Una vez que se ha identificado un grupo de mujeres es hora de entrar en acción y pedir apoyo para iniciar el programa.

Ya sea usted un profesional de salud o una persona interesada, siga los siguientes pasos que le pueden ayudar a facilitar el proceso:

Paso 1. Haga una lista con los números de teléfono y nombre completo de las personas interesadas. De esta forma, puede mantener el contacto.

Paso 2. Establezca contacto con personas claves de su comunidad. En este momento, es importante buscar grupos en su comunidad tales como asociaciones de vecinos, grupos de padres, personal local de salud; visitar escuelas y colegios, iglesias, salones comunales y grupos de catequismo, municipalidades, grupos culturales y musicales, empresas locales (grandes y pequeñas).

Paso 3. Converse con estos grupos en búsqueda de los siguientes recursos:

1. Un espacio físico dónde realizar el programa. Este puede ser una escuela o colegio, salón comunal, iglesia, una casa grande de algún vecino o vecina. Resulta importante encontrar un lugar de reunión conveniente para todo el grupo, donde las personas estén cómodas. Lo ideal es que en el lugar hallan sillas y alguna mesa donde acomodar los materiales; una pizarra sería muy útil, pero no indispensable. Además, un sitio donde permanezcan los niños que van con sus madres.

2. Un pequeño presupuesto para comprar materiales que se indican en cada sesión de trabajo. Esto se puede hacer por medio de una rifa o la donación realizada por una empresa local.

3. Apoyo del personal de salud de la comunidad. Si bien, esta guía se basa en actividades prácticas y sencillas, es importante que exista apoyo por parte del personal de salud local -un EBAIS o comité- quien les evacúe las dudas que surgen y brinden apoyo extra en algún tema.

Paso 4. Aunque no es indispensable, de ser posible consiga unos fólderes para facilitar a las participantes, hojas blancas, lápices o lapiceros. Si no cuenta con presupuesto, puede solicitar -el primer día- que cada persona lleve su carpeta o un cuaderno de 100 hojas. Una vez completado lo anterior -grupo de personas interesadas, un espacio para reunión y materiales y personal para apoyar- es hora de convocar a una primera sesión.

Nuevas líderes

Seguramente, ha pensado quiénes pueden ayudar en el programa. Recuerde, es probable que usted haya participado anteriormente en un ciclo de talleres del proyecto **Madres ayudando madres** y fue ahí mismo donde conoció este programa.

Para identificar futuras facilitadoras, es importante que, durante todo el proceso y al final de cada sesión, evalúe la participación de las mujeres. Para ello, en el Cuadro 2, se le muestra un ejemplo de cómo realizar esta valoración.

Al iniciar la sesión, recuerde anotar -en el cuadro- el nombre de todas las participantes presentes. Al finalizar, dele una calificación con base en su criterio. La participante puede calificarse así:

- Muy buena =5 puntos
- Buena = 3 puntos
- Debe mejorar = 1 punto

Una vez finalizadas las sesiones de **Madres ayudando madres**, tome sus evaluaciones y analice cuáles mujeres tienen los puntajes más altos de forma constante y han asistido regularmente a las sesiones: éstas podrían ser potenciales líderes para seguir ayudando o abriendo nuevos talleres de **Madres ayudando madres**.

Recuerde que este documento es privado, solo usted debe tener acceso como líder capacitadora. Además, no está calificando si la persona le cae bien o mal, si fuera de las sesiones ha tenido algún problema o -por el contrario- si su labor o vida particular es mucho mejor. Piense en conocer cuáles participantes podrían ayudarle en un futuro en otro taller de madres. Esto facilitará identificar quienes tienen mejor aptitud. Todas las aptitudes son válidas, depende de cómo se usen.

El siguiente cuadro es un ejemplo. Una participante se llama Andrea y vamos a evaluar su forma de comportarse y actuar en esta sesión.

➤ TABLA PARA VALORAR A LOS PARTICIPANTES

NOMBRE	<i>Andrea</i>			
Hace preguntas	1			
Ayuda a sus compañeras en las actividades	5			
Demuestra interés por los temas	5			
Asiste puntualmente	3			
Respeto a sus compañeras de grupo	5			
Total	19			

NOMBRE				
Hace preguntas				
Ayuda a sus compañeras en las actividades				
Demuestra interés por los temas				
Asiste puntualmente				
Respeto a sus compañeras de grupo				
Total				



**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesión 1:

La importancia de la promoción de la salud en mi comunidad



Sesión 1: Bienvenida: La importancia de la promoción de la salud en *mi comunidad*

Vivimos en un mundo, donde cada día estamos más relacionados entre personas, dependemos del trabajo de los demás para salir adelante con nuestras tareas. Como no podemos hacernos cargo de todas las tareas, algunos se especializan: médicos, enfermeras, profesoras, entre otros. Lo importante es observar cuán importante es la relación con los demás y reconocer la gran cantidad de relaciones que podemos establecer.

Necesitamos vivir en comunidad, pues no podemos hacernos cargo de todo. Pero a la vez, tenemos que encontrar formas para realizar trabajos comunes como arreglos en una calle, organización de un bingo y por qué no, un grupo de **Madres ayudando madres** que promuevan la salud entre ellas para lograr un mayor bienestar.

¿Qué haremos hoy?

Hoy es el primer día del programa. Es probable encontrar muchas caras nuevas, algunas vecinas invitadas y un grupo de mujeres que desean conocer más sobre **Madres ayudando madres**. Ambicionamos que ellas permanezcan y compartan las próximas semanas con nosotras, por ello vamos a conocernos y a explicarles qué es Madres y cuáles sus beneficios tanto para ellas y como para la comunidad.

Materiales para la sesión

Para este día asegúrese tener:

- Pizarra
- Marcadores de pizarra o tiza
- Dos grupos de 30 cuadritos de papel, con un tamaño aproximado de 5x5 cm, numerados del 1 al 30 cada uno.

- Cinta adhesiva
- 30 fólderes con hojas blancas para que las participantes hagan sus anotaciones
- 30 lapiceros para entregar a las participantes
- 4 pliegos de papel periódico
- Lista de asistencia que incluya el espacio correspondiente para anotar el nombre completo de la participante, su número de teléfono y -de ser posible- su dirección.

Actividad 1: ¡Conozcámonos!

Objetivo: Conocer a las mujeres que participan en el programa **Madres ayudando madres**

Conceptos clave: Identificar a cada mujer por su nombre e intereses.

Preparación

Para preparar el salón o el aula, donde se recibirá a las mujeres, siga los pasos que se mencionan a continuación.

Coloque las sillas, donde se sentarán las mujeres, en forma de C de manera que la mayoría de las participantes puedan verse de frente.

Pegue los números impresos del 1 al 30 debajo de la silla con ayuda de cinta adhesiva al azar, pero que no estén seguidos. Forme parejas de mujeres, las cuales tienen un mismo número.

El tiempo para realizar la actividad será de 30 minutos, los cuales se distribuyen de la siguiente manera: 5 minutos para reconocer nuestro número y a la persona con nuestro mismo número

5 minutos con el propósito de conversar con nuestra pareja

20 minutos para presentarnos ante el grupo.

¿En qué consiste la actividad?

1. El facilitador prepara las sillas previamente con un número pegado debajo de cada una de ellas.
2. Pide a las participantes encontrar la persona que tiene un número igual al de su asiento.
3. Una vez localizada la persona que tiene el mismo número, durante unos minutos, las parejas se informan e intercambian ideas sobre los datos personales pedidos.

4. Se les pide que contesten las siguientes preguntas:
 - ¿Dónde vive?
 - Si tiene hijos, ¿cuántos?
 - ¿Qué espera o le gustaría encontrar o conocer en el proyecto Madres?

5. Presentación en plenario: Cada participante presenta a su pareja y da los datos pedidos por la facilitadora.

Después de la presentación de todas las asistentes, se hace un recordatorio sobre la importancia de conocernos, de descubrir nuestros intereses, ver las distintas motivaciones y aspiraciones que poseemos; además, comprender que juntos podemos lograr muchas metas, entre esas, una mejor salud como mujeres, madres y para la familia.

LA IMPORTANCIA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN MI COMUNIDAD

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
Actividad 1: ¡Conozcámonos!	Conocer a las mujeres que participan en el programa <i>Madres ayudan a madres</i>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Pizarra ➢ Marcadores de pizarra/ tizas ➢ Hojitas con los números del 1 al 30 ➢ Cinta adhesiva ➢ Fólderes con hojas para entregar a las participantes ➢ Lapiceros para entregar a las participantes ➢ 4 pliegos de papel periódico ➢ Una hoja en blanco, donde las mujeres anoten su nombre y su teléfono. ➢ Anexo Presentación del programa <i>Madres ayudan a madres</i>
Actividad 2: Presentación <i>Madres ayudan a madres</i>	Presentar al grupo de mujeres los propósitos del programa <i>Madres ayudan a madres</i>	20 minutos	
Actividad 3: Reglas para la participación	Presentar al grupo de mujeres los propósitos del Programa	20 minutos	
Actividad 4: Identificación de algunos recursos con que cuenta nuestra comunidad	Conocer lugares, instituciones o personas que nos pueden ayudar en nuestra comunidad durante el trabajo en los talleres	20 minutos	

Actividad 2: Presentación Madres ayudando madres

Objetivo: Presentar al grupo de mujeres los propósitos del taller.

Conceptos clave: Qué es *Madres ayudando madres* y cuáles los temas por desarrollar.

Preparación:

Marcador de pizarra, cartulinas y presentación anteriormente elaborada. Si cuenta con una computadora, se puede hacer en power point. Revisar la información que debe ser completada como fecha y lugar, donde realizar las sesiones de trabajo.

Tiempo: 20 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Coloque las láminas o carteles de presentación acerca de **Madres** en la pizarra.
2. Lea y explique en qué consiste el proyecto.
3. Aclare las dudas que ¿puedan surgir en el transcurso de la presentación; además, aclare los alcances y limitaciones de Madres.

Al final

- Consulte a las asistentes si tienen alguna duda o algún aspecto que no quedó claro.
- Ponga bastante atención a lo que se le consulte.
- Conteste las preguntas.

- Si hay alguna pregunta que no pueda contestar, anótela, explique que debe averiguar la respuesta y en la próxima reunión les aclarará la duda.; de este modo, no corre el riesgo de responder de forma equivocada.

Actividad 3: Reglas para la participación

Objetivo: Establecer algunas reglas de participación en los talleres para sacar mejor provecho a las sesiones.

Conceptos clave: respeto, solidaridad y tolerancia

Preparación:

Marcadores permanentes y dos pliegos de papel periódico listos, cinta adhesiva

Tiempo: 20 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Pegue en la pizarra los dos pliegos de papel periódico.
2. Explique al grupo la importancia de mantener un clima agradable durante el tiempo que se desarrolle **Madres**, para aprovechar al máximo los talleres.
3. Señale que debemos ser respetuosas, solidarias y tolerantes con todas las participantes.
4. Establezca una conversación con las mujeres, solicíteles su aporte con respecto a ideas sobre reglas de convivencia, que deberían mantener durante todas las semanas de trabajo. Ej. Levantar la mano antes de hablar, entre otras.

5. Anótelas, en el papel periódico pegado en la pizarra, conforme se van mencionando; si alguna de ellas se repite, anótela igualmente.

6. Puede aprovechar para ir discutiendo y comentando sobre los aspectos positivos o negativos de las reglas del grupo.

7. Finalmente, lea lo que han escrito, haga un pequeño resumen y realicen un acuerdo de grupo sobre los aspectos discutidos.

Al final: Recuerde que las normas deben respetarse, como uno respeta también las normas de la vida diaria. El material elaborado se debe conservar. Se pueden anotar las reglas en una cartulina para tenerlas presentes durante todo el programa.

Actividad 4: Identificar algunos recursos con que cuenta nuestra comunidad

Objetivo: Conocer lugares, instituciones o personas que nos pueden ayudar en nuestra comunidad durante el trabajo en los talleres.

Conceptos clave: Recursos, comunidad, participación.
Preparación: Marcadores permanentes y dos pliegos de papel periódico
Tiempo: 20 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora abre una discusión para que cada persona pueda expresar sus opiniones y conocimientos libremente. La llamamos “lluvia de ideas” respecto a los recursos con que cuenta la comunidad.

2. Se les pide a las participantes que, en un papel blanco, vayan anotando los recursos mencionados.

3. La facilitadora va anotando en una pizarra o papel periódico la lista de recursos.

Algunas sugerencias en caso de que no se mencionen:

- Parroquia Católica
- EBAIS-ATAPS
- Asociaciones de Salud
- Oficina de Trabajo Social
- Oficina de Nutrición
- Área de Salud
- Asesoría legal
- Defensoría de los Habitantes: Tel 2258 8585
- Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU: Tel 2253 8066

4. Posteriormente, si existiesen recursos de los cuales las participantes no están enteradas, se mencionan y se anotan.

5. Al finalizar, las participantes contarán con un listado de los recursos más importantes y sus formas de contacto. Al final: Recuérdele al grupo que las instituciones y personas están para ayudarnos, ya sea durante el programa o en un futuro en cualquier necesidad que surja.

El listado sugerido incluye algunos lugares donde pueden encontrarse recursos; sin embargo es importante que explore, converse e identifique sitios no contemplados en la lista y desde donde se trabaja a favor de la comunidad.

Al terminar la sesión

- Despídase cordialmente dando las gracias a las participantes.
- No olvide llevar la asistencia, anote un número telefónico o dirección para contactarlas en caso de necesidad.
- Acomode el aula y trate de mantener el orden y el aseo. Recordemos que estamos haciendo uso de alguna instalación prestada y merece quedar en buenas condiciones.



**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesión 2:

La transformación de los
alimentos que consumimos



Sesión educativa 2: La transformación de los alimentos que consumimos

Alimentarse saludablemente: ¿por qué? Muchas veces hemos escuchado hablar sobre la importancia de la alimentación saludable. El alimento es el combustible de nuestro cuerpo, por ello, dependiendo de la calidad de nuestra alimentación podremos desempeñarnos o no en nuestro quehacer diario. En esta unidad, queremos que las participantes conozcan la importancia de alimentarse saludablemente. También conocer las propiedades de los alimentos para combinarlos de la mejor forma y así obtener una alimentación balanceada. Finalmente, nos proponemos identificar detalles y mitos sobre la alimentación durante el embarazo.

¿Sabía usted que...? Según el Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas, en el mundo hay mil veinte millones de personas desnutridas. Esto significa que

al menos una de cada seis personas no tiene alimentos suficientes para estar saludable y llevar una vida activa. Por otra parte, la otra mitad de la población mundial está con sobrepeso, lo cual también significa que su alimentación no es la correcta (malnutrición), les produce sobrepeso y obesidad y alto riesgo de enfermedades como diabetes, presión alta y otras.

Comer es algo cotidiano, como respirar o dormir. Comemos, porque nuestro cuerpo lo necesita y nos demanda alimentos. Aprendemos -desde la niñez- cómo debemos tomar los alimentos (masticar y tragar), costumbres y formas de comer que se han convertido en rutinas diarias.

Pero, ¿qué sucede en nuestro sistema digestivo cuando llega la comida a él? En esta sesión, vamos a trabajar este tema. Las actividades por realizar ayudarán a ampliar los conocimientos de las participantes sobre los nutrientes que aportan los alimentos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE?

Los alimentos brindan la energía necesaria para hacer las diferentes actividades diarias, son el **“combustible”**. Según como usted se alimente, puede desempeñarse mejor. Si come debidamente, va a gozar de una buena salud y se sentirá muy bien. Existe gran variedad de alimentos, por lo cual es muy importante saber combinarlos, sacarles el máximo provecho y garantizar la salud al cuerpo

Fuente: Guías alimentarias (modificado)

¿Qué haremos hoy?

Primero, trabajaremos algunas ideas y conceptos básicos sobre alimentación y nutrientes. Finalmente, clasificaremos los nutrientes de acuerdo con su categoría.

LA TRANSFORMACIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
Actividad 1: Conozcamos sobre los nutrientes y los alimentos	Definir con palabras sencillas varios conceptos relacionados con la <i>alimentación</i>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none">➢ Materiales contenidos en el anexo de esta Guía➢ Hojas blancas➢ Lapiceros➢ Fotocopias del cuestionario
Actividad 2: Conociendo los nutrientes en los alimentos	Clasificar los alimentos según el contenido en <i>nutrientes</i>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none">➢ Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes
Actividad 3: Mi alimento favorito	Utilizar ejemplos propios de las participantes para conocer los nutrientes específicos	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">➢ Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes
Actividad 4: Repasemos lo que diariamente comemos	Revisar la tarea de la semana anterior en relación con la lista de compras del supermercado	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">➢ Papel periódico

Materiales para la sesión

- Materiales contenidos en el anexo de esta Guía
- Prepare con antelación, unos 2 días antes, recortes de todo tipo de alimentos para las participantes.
- Hojas blancas
- Lapiceros
- Fotocopias del cuestionario

Actividad 1:

Conozcamos sobre los nutrientes y los alimentos

Objetivo: Definir, con palabras sencillas, varios conceptos relacionados con la alimentación.

Conceptos clave: Digestión, nutrientes, alimentos.

1. ¿Qué es un alimento?
2. ¿Qué es un nutriente?
3. ¿Para qué nos sirven los nutrientes?
4. ¿En qué consiste comer saludable?

Preparación

- Asegúrese de que, al iniciar las sesiones, todas las participantes cuenten con su carpeta personal, hojas en blanco y lapicero.
- Revise toda la unidad, así como las actividades previas a iniciar la sesión.

- Fotocopias con el Cuadro 3 de esta Guía
- Tiempo: 20 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Recibir a las participantes en el salón, asegurar que cuenten con los materiales necesarios para la actividad.

2. Previo a la sesión, la facilitadora revisa las siguientes preguntas.

- a) ¿Qué es un alimento?
- b) ¿Qué es un nutriente?
- c) ¿Para qué nos sirven los nutrientes?
- d) ¿En qué consiste comer saludable?

➤ ENCIERRE EN UN CÍRCULO LA RESPUESTA CORRECTA A CADA PREGUNTA

1. ¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

a. Algo que tenemos que comer, pero no es tan importante como respirar

b. Una fuente de energía para hacer nuestros trabajos y deberes en el día

c. Lo que se cocina todos los días

2. ¿QUÉ ES UN NUTRIENTE?

a. Las sustancias y componentes que contienen los alimentos

b. La forma como comemos, las dietas

c. Un producto que se compra en el supermercado

3. ¿PARA QUÉ NOS SIRVEN LOS NUTRIENTES?

a. Para comer cuando nos da hambre

b. Para bajar de peso

c. Para crecer y mantenernos saludables

4. ¿EN QUÉ CONSISTE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

a. Comer poquitos alimentos

b. Comer de todo los alimentos de forma equilibrada, con medida

c. Comer solo un tipo de alimento, como verduras

3. La facilitadora entregará hojas con el recuadro, las preguntas y posibles respuestas a las participantes.

4. Se les solicita a las mujeres participantes en la sesión, contestar de acuerdo con su conocimiento. Si alguna pregunta no la conocen, la pueden dejar sin responder.

5. Se toma 5 minutos para dar las respuestas.

6. La facilitadora recoge las respuestas y suma las opciones mayormente seleccionadas para saber si contestaron la opción correcta.

- a) Pregunta 1. Opción correcta es b.
- b) Pregunta 2. Opción correcta es a.
- c) Pregunta 3. Opción correcta es c.
- d) Pregunta 4. Opción correcta es b.

7. La facilitadora procederá a dar respuestas correctas.

8. La facilitadora explica cada uno de los conceptos.

Al final o cierre

Repase los conceptos clave y aclare si existe alguna duda con respecto al tema.

Actividad 2: Conociendo los nutrientes en los alimentos

Objetivo: Clasificar los alimentos según el contenido en nutrientes.

Conceptos clave: proteínas, carbohidatos, grasas, vitaminas y minerales.

Preparación

- Coloque cuatro cartulinas de diferentes colores sobre la pizarra. Si no cuenta con cartulinas de colores, puede dividir el papel periódico o la pizarra en cuatro partes y escribe las palabras: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.
- Prepare, antes de la sesión, una serie de recortes de revistas y periódicos que incluyan ejemplos de diferentes alimentos.
- Coloque los recortes en una mesa de manera que sean accesibles a todas las participantes.
- Tenga disponible cinta adhesiva al lado de las imágenes.
- Tiempo: 20 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora coloca los recortes de alimentos en una mesa al centro del salón y les pide a las participantes ponerse de pie e ir a revisar las imágenes.

2. La facilitadora solicita a cada una pegar la imagen elegida debajo del título que considere apropiado para clasificarla, según sea: proteínas, carbohidratos, grasas.

3. La facilitadora revisa la colocación de los alimentos que hacen las participantes y corrige cualquier error o confusión existente.

4. La facilitadora explica los conceptos clave a las participantes.

Al final

Recuerde la importancia de conocer el tipo de nutrientes que aportan los alimentos.

Actividad 3: Mi alimento favorito

Objetivo: Utilizar ejemplos propios de las participantes para conocer los nutrientes específicos.

Conceptos clave: Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Tiempo: 10 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora solicita, a cada participante, escoger -de los recortes- un alimento que considere favorito para ella.
2. Posteriormente, se pide a las participantes que muestren sus alimentos a las demás.
3. La facilitadora comentará qué nutrientes aportan los alimentos que han seleccionado las participantes y señala su principal aporte.

Al terminar la sesión

- Se debe recordar que no existen alimentos buenos o malos, todo depende de la cantidad con sumida por una persona consume y del aporte de nutrientes específicos.
- Recuerde los conceptos importantes revisados durante la sesión de trabajo.
- Asigne la siguiente tarea a las participantes:
 - Solicítele traer, para la próxima sesión, una hoja con la lista de alimentos que acostumbran comprar en la pulpería, la feria del agricultor, el mercado o supermercado. La lista puede incluir todo tipo de productos comestibles.

Actividad 4: Repasemos lo que diariamente comemos.

Objetivo: Revisar la tarea de la semana anterior en relación con la lista de compras del supermercado.

Conceptos clave: Compras, alimentos, comidas diarias.

Tiempo: 15 minutos.

Preparación: Coloque en una pared o pizarra 2 pliegos de papel periódico, tenga a mano marcadores para anotar lo que las participantes señalen.

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora pide, a las participantes, colocar las listas que han traído sobre su mesa.
2. Se pide la participación libre de tres personas para que lean la lista de alimentos anotada por ella. Si una mujer no sabe leer, una compañera puede hacerlo en su lugar.
3. Es muy importante enfatizar que no hay listas buenas o malas, simplemente formas diferentes como hemos aprendido.
4. La facilitadora irá tomando nota en el papel periódico.
5. Posteriormente, la facilitadora pedirá a esas tres mujeres que, voluntariamente, elaboren un plato de comida usualmente preparado para el almuerzo o cena utilizando los alimentos que mencionó.
6. La preparación la escribirá también en las hojas de papel periódico.
7. La facilitadora comentará el material en la siguiente actividad.

Materiales de la actividad:

- Hojas grandes de papel periódico
- Marcadores

Al final

- Recuerde a las mujeres que guarden sus listas en las carpetas.
- Asigne la siguiente tarea a las participantes: Hacer un listado sobre cuáles mitos, relacionados con la salud y la alimentación de la mujer embarazada, existen en su comunidad.



**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesión 3:

Cómo alimentarnos sabroso y saludablemente todos los días y durante el embarazo



Sesión 3: ¿Cómo alimentarnos sabroso y saludablemente todos los días y *durante el embarazo?*

Las personas se alimentan, diariamente y la mayoría de veces, sin prestar mucha atención a lo que comen, pues solo interesa saciar el hambre. Nuestra salud depende, en buena medida, de la alimentación hecha a lo largo de la vida.

Sabemos que enfermedades como la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto podemos prevenirlas si nos alimentamos correctamente. El extremo opuesto, enfermedades como la bulimia, la anorexia y la anemia se asocian con desnutrición. Nunca es tarde para empezar a comer bien, sin embargo, es importante dejar esta buena enseñanza a nuestros hijos desde su infancia. Después de la sesión, usted notará que comer bien no es tan complicado ni tan costoso como parece.

Es necesario identificar cuáles alimentos son los mejores para nuestro cuerpo y aprender a comer de una manera saludable sin que esto se convierta en una acción desagradable. Obtener hábitos de alimentación saludable no solo mantiene nuestra salud; además, previene la aparición de enfermedades.

¿Qué haremos hoy?

Primero, revisaremos la tarea de la semana anterior para saber qué alimentos son comunes entre las participantes. Posteriormente, repasaremos lo que comemos diariamente en el desayuno, almuerzo y cena, con el café o entre comidas. Recordaremos la importancia de los alimentos y sus nutrientes, pero haremos énfasis en la mejor forma de combinarlos para comer saludablemente.

Materiales para la sesión

- Materiales anexos a la Guía
- Lámina del Círculo de alimentos
- Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes
- Hojas blancas
- Lapiceros

¿CÓMO ALIMENTARNOS SABROSO Y SALUDABLEMENTE TODOS LOS DÍAS Y DURANTE EL EMBARAZO?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
<p>Actividad 1: Inicio: repasando lo que ya aprendimos</p>	Repasar los conceptos aprendidos la semana anterior, aclarar inquietudes y dudas surgidas durante la semana	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Materiales anexos a la Guía ➢ Infografía: Plato de la alimentación saludable ➢ Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes ➢ Hojas blancas ➢ Lapiceros
<p>Actividad 2: Revisando lo que diariamente consumimos</p>	Revisar las listas de <i>alimentos</i> elaboradas por las participantes en la actividad anterior	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes
<p>Actividad 3: Elaborar un plato de comida</p>	Elaborar un plato de comida acorde con las recomendaciones básicas de una <i>alimentación saludable</i>	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Platos desechables ➢ Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes
<p>Actividad 4: Creencias, mitos y realidades sobre la alimentación durante el embarazo</p>	Conocer creencias, mitos y realidades que existen en nuestra comunidad en torno al embarazo	40 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Marcadores de pizarra ➢ Las palabras creencias, mitos y realidades escritas en papel periódico ➢ Imágenes de alimentos, fuentes de nutrientes esenciales en el embarazo ➢ Fichas de papel construcción con nombre de los micronutrientes
<p>Actividad 5: Aprendamos a leer una etiqueta nutricional</p>	Leamos una etiqueta nutricional	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Etiquetas nutricionales
<p>Actividad 6: Ayudemos a nuestras amigas y vecinas</p>	Recrear formas como podemos abordar a las mujeres que se encuentran <i>embarazadas</i> para darles información sobre embarazo	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Papel y lapiceros

Actividad 1: Inicio: repasando lo que ya aprendimos.

Objetivo: Repasar los conceptos aprendidos la semana anterior, aclarar inquietudes y dudas surgidas durante la semana.

Conceptos clave: Nutrientes y digestión.

Preparación

Antes de iniciar la sesión, acomode los pupitres en forma de C o herradura para que las participantes puedan interactuar de frente.

Tiempo: 5 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La persona facilitadora saluda cálidamente dando la bienvenida a una nueva sesión de trabajo.
2. Se abre un tiempo para preguntas o dudas.
3. La facilitadora toma nota y aclara las dudas.

Al final

En caso de surgir una duda para la cual no se cuente con una respuesta, se explica a las participantes que se buscará información y se contestará en la siguiente semana.

Actividad 2: Revisando lo que diariamente consumimos

Objetivo: Revisar las listas de alimentos elaboradas por las participantes en la actividad anterior.

Conceptos Clave: Comer, comer bien, actividad física, alimentación saludable.

Preparación

Coloque los pliegos de papel periódico elaborados en la sesión anterior en la pizarra.

Tiempo: 25 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora deberá retomar, como material, la lista de alimentos que fue anotada en las hojas de papel periódico de la actividad anterior.
2. Seguidamente, abrirá una discusión con base en la pregunta: Los alimentos anotados en la lista, ¿son saludables? ¿Qué opinan al respecto?
3. Después de una breve discusión, se abre otra ronda de preguntas sobre las preparaciones de alimentos hechas por algunas de las mujeres y que se encuentran anotadas en el papel periódico ¿Qué opinan al respecto? ¿Está bien esta receta? ¿Se podría agregar o eliminar algún ingrediente? ¿Qué opinan al respecto?
4. Recuerde que en el material anexo se encuentra el círculo de los alimentos, en este se pueden ver con claridad cuáles son las proporciones recomendadas de cada grupo, para lograr la combinación ideal en un plato de comida.

5. La facilitadora llevará una serie de láminas, que se encuentran en el material anexo. En ellas, se representan frutas, aceite, carne de res, pastel, confites, verduras, garbanzos, manteca, leche, arroz.

6. Con base en estas imágenes, preguntará a las mujeres: ¿Qué opinan sobre estos alimentos? ¿Son necesarios en nuestra alimentación?

7. Se habla sobre el equilibrio y el círculo de alimentos.

8. Finalmente, se hace un cierre de la discusión orientando sobre la importancia de la alimentación balanceada.

Al final

Recordar que la alimentación saludable se encuentra en el balance de los alimentos.

Actividad 3: Elaborar un plato de comida

Objetivo: Elaborar un plato de comida acorde con las recomendaciones básicas para una alimentación saludable.

Preparación

Imágenes de alimentos y platos desechables disponibles para las mujeres.

Tiempo: 25 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora colocará imágenes de diferentes alimentos sobre una mesa.

2. Facilitará un plato desechable a cada participante.

3. Solicitará a cada participante ir de compras y escoger alimentos representados en las imágenes facilitadas. Posteriormente, elaborarán un plato de comida para el desayuno, almuerzo o cena tomando en cuenta lo visto en clase sobre alimentación saludable.

4. Cuando las mujeres tengan hecho su plato, se pedirá a tres voluntarias que presenten el plato de alimentos elaborado e indiquen porqué escogieron esos alimentos.

La facilitadora reforzará los conocimientos sobre alimentación con base en lo elaborado por las desde su perspectiva personal, señalará como pueden mejorar las combinaciones de alimentos.

Actividad 4: Creencias, mitos y realidades sobre la alimentación durante el embarazo

Objetivo: Conocer creencias, mitos y realidades que existen en nuestra comunidad en torno al embarazo.

Conceptos clave: Mito, verdad, embarazo.

Materiales y preparación

- Marcadores de pizarra
- Papel periódico donde se hayan escrito las palabras creencias, mitos, realidades.
- Imágenes de alimentos, fuentes de nutrientes, esenciales durante el embarazo.
- Fichas de papel de construcción con nombre de los micronutrientes.

Recuerde repasar el material anexo a esta sesión de trabajo.

Tiempo: 40 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Se introduce el tema de alimentación saludable durante el embarazo.
2. Se abre una discusión y se pide a cada participante que lea -al menos- una de las ideas o creencias que haya descubierto en su casa o comunidad. Lo harán tomando en cuenta el orden como se encuentran sentadas.
3. Una de las participantes anotará las ideas -que las mujeres señalan- en el papel periódico preparado para este fin. Las ubicará de acuerdo con su criterio, según sean: mitos y o verdades.
4. Cuando las mujeres concluyen de compartir sus ideas, la facilitadora iniciará una conversación con base en lo mencionado por ellas y que se encuentra anotado en los papeles.
5. La facilitadora preguntará a las mujeres qué opinión tienen al respecto.

6. La facilitadora motivará a las participantes para que -según lo han visto en las sesiones anteriores sobre alimentación saludable- señalen si la situación o creencia que se indicada en el papel es verdadera o falsa, si corresponde a un mito o una verdad.

7. Seguidamente, la facilitadora hará una presentación del tema de alimentación saludable durante el embarazo.

8. Puede apoyar la apertura de este tema con base en la siguientes preguntas:

- a) ¿Requieren las mujeres embarazadas alimentarse diferente a su familia?
- b) ¿Necesitan las mujeres comer más cantidad de alimentos durante el embarazo que cuando no lo están?

9. La facilitadora aclara estas interrogantes.

10. Para concluir, la facilitadora recordará la importancia de la asistencia al control prenatal.

Al final

Recordar que estar embarazado no significa comer doble.

Actividad 5. Leamos etiquetas nutricionales

Objetivo: Revisar la etiqueta nutricional de algunos productos que consumismo a diario.

Conceptos clave: Etiqueta nutricional

Materiales

- Traer productos de consumo diario, los cuales traigan una etiqueta nutricional.

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora pide -a las participantes- sacar las etiquetas nutricionales que hay en la guía.
2. Se discute la información general de cada etiqueta.
3. Se leen los datos mediante los cuales se explican los conceptos que aparecen en las etiquetas nutricionales, tanto si aparecen escritos en inglés como en español.

Actividad 6. Ayudemos a nuestras amigas y vecinas

Objetivo: Identificar formas para abordar a las mujeres embarazadas, con el propósito de informarlas sobre alimentación durante el embarazo.

Conceptos clave: Alimentación saludable durante el embarazo

Materiales

- Papel
- Lapiceros

Tiempo: 15 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora pedirá la ayuda de dos voluntarias para la siguiente actividad. Estas saldrán del salón, les dará las siguientes instrucciones en un papel: “Recrea una situación, donde una mujer aconseja a otra un tipo de alimento que no es adecuado o no es el mejor durante el embarazo”
2. Posteriormente, la facilitadora ingresa al aula y explica a las participantes que –inmediatamente- verán una representación, donde dos mujeres dan un consejo a otra que está embarazada.
3. Les pide poner atención a la situación recreada.
4. Después, las mujeres ingresan y dramatizan esta situación.
5. La facilitadora les dice si vieron algo que les pareció incorrecto.
6. Les menciona que se va a recrear la situación nuevamente y que cuando observen algún aspecto incorrecto, digan la palabra PAUSA en voz alta.
7. De acuerdo con la aparición de cada pausa, la facilitadora generará una discusión en torno al asunto señalado y reafirmará los conceptos.

Al final

Se discuten todos los errores o aciertos que se vieron a partir de cada pausa de la representación.



**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesión 4:

Leche materna, el mejor alimento para el bebé



Sesión 4: Leche materna, el mejor alimento para el bebé

Dar leche materna es lo mejor que una madre puede regalar a su hijo. El contacto de la piel suave y calentita de la madre con la de su hijo, la voz y la mirada de su madre le dan tranquilidad al hijo, favoreciendo no sólo su crecimiento sino también un vínculo afectivo único y lleno de amor entre ambos.

¿Sabía usted que...?

La leche materna es el alimento más completo y adecuado para los niños menores de seis meses. Numerosos estudios han demostrado que los niños alimentados exclusivamente con esta leche suplen todas sus necesidades. Además, de esta forma se ayuda a desarrollar las defensas del bebé en crecimiento.

Seguramente, ya llegó ese hermoso momento cuando fue traído el bebé a la casa. O, tal vez, regresó la vecina, una amiga o hermana del hospital y viene ilusionada, pero también con muchas inquietudes sobre cómo alimentar al nuevo integrante de la familia.

La lactancia materna es uno de los periodos más importantes de la niñez. Sin embargo, surgen dudas y situaciones con respecto a cómo hacerlo. ¿Es suficiente alimento la leche materna para mi bebé? ¿Durante cuánto tiempo debo brindar lactancia materna a mi bebé? ¿Qué beneficios obtiene mi bebé con la lactancia materna? ¿Qué beneficios obtengo por medio de la lactancia materna? Existen muchas inquietudes y la mayoría las podremos abordar durante esta sesión. Podrá encontrar mucha información básica con respecto a la lactancia y sobre ésta importante acción que desarrollan las mujeres.

El tema de lactancia materna será trabajado en dos sesiones con el fin de aprovechar mejor la información y perfeccionar los conocimientos que se tienen actualmente.

¿Qué haremos hoy?

Primero, se revisarán los conocimientos que, sobre la lactancia materna, tienen las mujeres participantes en la sesión. Posteriormente, se discutirá acerca de los beneficios de la lactancia materna para la madre y el recién nacido. También aprenderá cómo está compuesta la leche materna y -para finalizar- veremos algunas imágenes, las cuales ilustran la función de los pechos y su papel en la lactancia materna.

Materiales para la sesión

- Materiales anexos a la Guía
- Papel periódico
- Cinta adhesiva
- Un bebé de juguete
- Rotafolio o láminas referentes a la importancia de la lactancia para mi bebé.

Recuerde

Al inicio de cada sesión, no olvide:

1. Acomodar los pupitres del aula, donde se va trabajar, en forma de una letra C o herradura.
2. Recordar a las participantes que saquen sus fólderes
3. Decir a las participantes que firmen la hoja de asistencia.

LECHE MATERNA, EL MEJOR ALIMENTO PARA EL BEBÉ

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
<p>Actividad 1: Vivencias sobre la lactancia materna</p>	Introducir el tema de lactancia materna y discutir sus experiencias de lactancia	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Materiales anexos a la Guía ➢ Papel periódico ➢ Cinta adhesiva ➢ Un bebé de juguete ➢ Rotafolio o láminas referentes a la importancia de la lactancia para mi bebé
<p>Actividad 2: De la práctica al conocimiento. ¿Qué es la lactancia materna y cuál su importancia?</p>	Conocer qué es la leche materna y sus beneficios para el bebé, la madre y la familia	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes
<p>Actividad 3: Mitos, creencias y costumbres</p>	Identificar los mitos, creencias y costumbres más comunes, que tienen las mujeres participantes en la sesión, en relación con la práctica de la lactancia materna	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Listado de los mitos más comunes sobre la lactancia materna y fichas de colores
<p>Actividad 4: Recordemos lo que hemos aprendido sobre lactancia materna</p>	Repasar lo que hemos aprendido sobre lactancia materna	10 minutos	-

Actividad 1: Vivencias sobre la lactancia materna

Objetivo: Introducir el tema de lactancia materna y discutir sus experiencias al respecto.

Palabras clave: Lactancia materna, experiencia, testimonios

Preparación

Coloque al menos un pliego de papel por pregunta pizarras dos pliegos de papel periódico

Materiales: Papel periódico, marcadores permanentes.

Tiempo: 20 minutos.

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora iniciará el taller con una conversación sobre el tema Lactancia materna para dar confianza a las mujeres, que asistan ese día al taller.
2. La facilitadora comentará que ella conoce personas, quienes recibieron leche materna durante dos años y su madre no presentó problema alguno al administrar la lactancia.
3. Posteriormente, se plantearán, a las mujeres, cuatro preguntas relacionadas con la lactancia, las cuales deberán ser respondidas:
 - a) ¿Cuántas mujeres, presentes el día de hoy, brindaron leche materna a sus hijos?
 - b) ¿Cuál fue su experiencia durante el tiempo que le brindaron la lactancia a sus hijos?
 - c) ¿De quién recibieron información sobre lactancia materna?
 - d) ¿Cuáles consejos brindaría usted a una mujer que se encuentra con algún problema relacionado con la lactancia?
4. Con la ayuda de una participante, se irán anotando las respuestas brindadas por las mujeres en el papel periódico pegado en la pared. Finalmente, la facilitadora -con ayuda de las respuestas brindadas por las mujeres- realizará una conclusión tomando en cuenta las experiencias vividas durante en el proceso de lactancia materna.

Al final

Señalar que más adelante se retomará el tema Lactancia materna.

Actividad 2.

De la práctica al conocimiento, ¿qué es la lactancia materna y cuál su importancia?

Objetivo: Conocer qué es la leche materna y cuáles sus beneficios para el bebé, la madre y la familia

Conceptos clave: Lactancia materna

Preparación

Coloque el material, que se encuentra en el anexo de la Guía, relacionado con los beneficios de la lactancia materna en una pared o pizarra.

Materiales

- Papel periódico
- Marcadores de pizarra acrílica o papel periódico para anotar.
- Cartulinas previamente elaboradas con ayuda de los ejemplos anexos xxx y xxx.

Tiempo: 30 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora comentará -a las mujeres participantes- que las respuestas anotadas en el papel periódico ilustran sus vivencias, directas o indirectas, con la lactancia materna.
2. La facilitadora recordará que posiblemente algunas de las mujeres experimentaron, en su momento, alguna complicación durante el proceso de amamantamiento.

Retomando las respuestas anotadas en el papel, se enfatiza en que brindar lactancia a un bebé es una práctica social y cultural aprendida en nuestra familia -madres, hermanas, abuelas-, vecina y amiga.

3. En las prácticas anteriores, se preguntó a las participantes: ¿Qué es la leche materna?

La facilitadora esperará unos segundos para que las mujeres mediten sobre la pregunta, la respuesta dada por las mujeres será escrita en la hoja de papel periódico que está pegada en la pared.

4. La facilitadora leerá -en voz alta- la respuesta de las mujeres e indicará que son adecuadas, pero se hace necesario aumentar sus conocimientos sobre el tema; de esta forma, podrán transmitir lo aprendido con respecto a la lactancia materna en su comunidad.

5. La facilitadora utilizará -como ayuda- el material visual que se haya en el anexo de la Guía para exponer los siguientes contenidos:

- a) ¿Qué es la leche materna?
- b) Importancia de la leche materna
- c) Beneficios que brinda la leche materna al bebé y a la sociedad
- d) Riesgos para el bebé al ser alimentado con otro tipo de leche que no es la materna

6. Los anotará en los pliegos de papel y conversará con las mujeres sobre el tema para profundizar sobre este, evacua dudas en cualquier momento.

Al final

La facilitadora pedirá, a cada una mencionar un beneficio de la lactancia materna tanto para el bebé y como para la madre.

Actividad 3: Mitos, creencias y costumbres

Objetivo: Identificar los mitos, creencias y costumbres más comunes, que tienen las mujeres participantes en la sesión, relacionados con la práctica de la lactancia materna.

Preparación

Colocar las sillas del aula en círculo para que las mujeres puedan mirarse frente a frente.

Materiales

Listado de los mitos más comunes sobre la lactancia materna y fichas de colores.

Tiempo: 30 minutos

¿En qué consiste la actividad?

- 1.** Las participantes escriben -en una ficha- dos mitos o creencias alrededor de la lactancia materna.
- 2.** Se comparten las fichas entre las mujeres asistentes a la sesión y se leen.
- 3.** Con base en el listado que tienen, se realiza una discusión sobre el porqué de esas creencias, mitos o costumbres.
- 4.** La facilitadora aclara y despeja las dudas más comunes de las participantes; además, da a conocer la importancia real de la lactancia materna.

Si la facilitadora desconoce la respuesta a alguna duda o pregunta, aclara que consultará con un especialista para contestar debidamente en la sesión próxima.

Actividad 4: Recordemos lo que hemos aprendido sobre lactancia materna.

Objetivo: Repasar lo que hemos aprendido sobre lactancia materna.

Palabras clave: Lactancia materna; beneficios para la madre, el bebé y la familia.

Preparación

Anteriormente, prepare unas fichas con papel construcción o cartón, donde escriba los beneficios de la lactancia materna para el bebé y su familia.

Tiempo: 10 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora colocará fichas de colores -donde estarán escritos los diferentes beneficios que brinda la leche materna- sobre una mesa o al centro del salón.
2. En la pared o pizarra, estará pegada otra ficha con el título del beneficio:
 - a) Madre
 - b) Bebé
 - c) Familia
 - d) Sociedad
3. Las mujeres tomarán las fichas y las colocarán debajo de alguno de los títulos con cinta adhesiva.
4. La facilitadora revisará que las fichas estén colocadas correctamente -de acuerdo con cada título- ayudada por las mujeres.

Al final

Recordar la importancia de la lactancia materna.

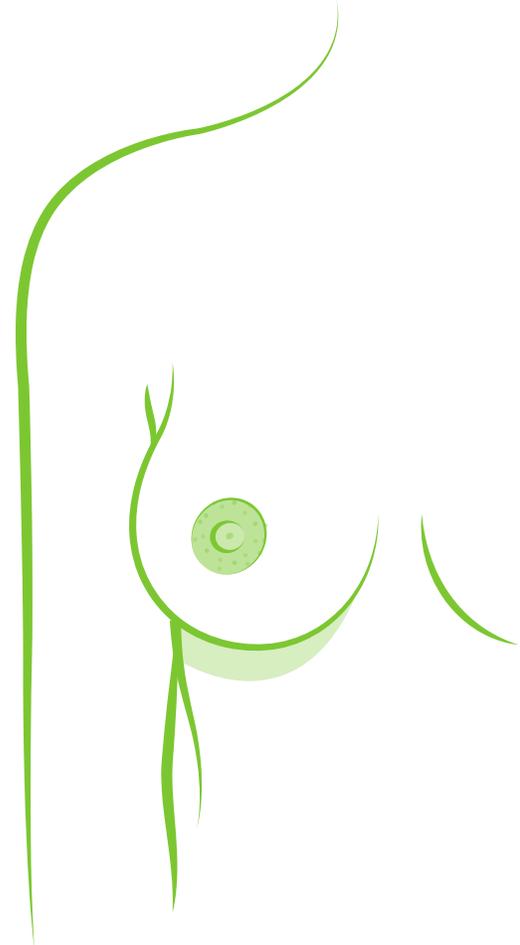




**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesión 5:

Todo lo que no sabías
sobre la lactancia materna



Sesión 5: Todo lo que no sabías sobre la lactancia materna

TODO LO QUE NO SABÍAS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
Actividad 1: Repasemos los beneficios de la lactancia materna	Repasar los <i>beneficios</i> que la lactancia materna tiene para el bebé, madres y familia, estudiados en la semana anterior	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Papel periódico, marcadores y cinta adhesiva
Actividad 2: ¿Cómo se produce la leche materna?	Describir el proceso de salida, la <i>extracción y conservación</i> de la leche materna	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Láminas sobre la anatomía de los mecanismos de producción de leche, conservación de la leche materna
Actividad 3: Posiciones de la lactancia y formas para conservar la leche materna	Explicar las <i>posiciones</i> más comunes y recomendadas para dar lactancia materna y señalar las formas de extracción y conservación de la leche	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Láminas sobre las formas de conservación de la leche incluidas en el anexo
Actividad 4: Informando a otras mujeres sobre la lactancia materna	Recrear una situación donde una mujer puede orientar a una madre sobre el tema de lactancia materna	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un bebé de juguete ➤ Papel y lapiceros

Actividad 1: Repasemos los beneficios de la lactancia materna

Objetivo: Repasar los beneficios que la lactancia materna tiene para el bebé, madre y familia, estudiados la semana anterior.

Conceptos clave: Lactancia materna

Preparación

Colocar en la pizarra o pared el material anexo titulado Beneficios de la lactancia materna.

Materiales

Material anexo de la sesión 1: Beneficios de la lactancia materna; papel periódico, marcadores y cinta adhesiva.

Tiempo: 15 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora preguntará a las participantes si durante esta última semana estuvieron en contacto con alguna mujer que estuviera dando lactancia materna a su hijo.
2. En el caso de que alguna responda que sí, le preguntará si conversó con la madre y tuvo la oportunidad de comentarle la importancia de la leche materna para el bebé. Se espera que la mujer cuente su experiencia.
3. La facilitadora solicitará que alguna de las mujeres presentes comenté a las demás por qué es importante brindar lactancia materna a un bebé, cuáles beneficios brinda la leche materna al bebé, a la madre y a la familia.
4. Las respuestas serán anotadas en un papel periódico que se encuentra pegado en la pared.

Esta actividad tiene como propósito realizar un refrescamiento de los temas vistos la semana pasada y, a la vez, evacuar cualquier duda que surja en el momento o traída por alguna de ellas a partir de lo estudiado la semana anterior.

Actividad 2: ¿Cómo se produce la leche materna?

Objetivo: Describir el proceso de salida, la extracción y conservación de la leche materna.

Conceptos clave: Producción de la leche materna (faltan), mecanismos de producción y excreción de la leche materna, formas de extracción y tiempo de conservación de la leche materna.

Materiales

Se deberá incluir en el anexo láminas relacionadas con la anatomía, los mecanismos de producción de leche, conservación de la leche materna.

Tiempo: 30 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Se iniciará indicando a las mujeres que en esta oportunidad se brindará información diversa sobre el proceso de amamantamiento, el cual engloba varios aspectos: producción de leche materna, colocación del bebé al pecho, extracción de la leche materna y su conservación, entre otros.
2. Si alguna participante presenta dudas o no comprende lo que se está explicando, puede hacerlo saber y con gusto se repetirá la información, de este modo podrá transmitirla luego debidamente. La facilitadora iniciará la conversación con las mujeres realizando una pregunta que fue discutida en el taller anterior: ¿Qué es la leche materna?
3. Se anotarán las respuestas en la pizarra, las cuales servirán para la realización de la clase.
4. A su vez, la facilitadora preguntará a las mujeres si alguna conoce cómo se produce la leche en el pecho de la mujer. Esperará las respuestas y las anotará en la pizarra.
5. Con ayuda de las respuestas de las mujeres y de dos láminas alusivas a la anatomía de la mama, explicará cómo está formada esta, tanto interna como externamente.

6. Detallará cada uno de los componentes de la mama, los cuales son importantes durante el proceso de amamantamiento.

7. En este momento, también explicará el reflejo nervioso hormonal que ocurre en el cuerpo de la mujer y la responsabilidad de este en la producción y salida de la leche de la mama.

Actividad 3: Posiciones de la lactancia y formas para conservar la leche materna

Objetivo: Explicar las posiciones más comunes y recomendadas para la lactancia materna y señalar las formas de extracción y conservación de la leche.

Preparación

Láminas sobre las formas de conservación de la leche incluidas en el anexo

Tiempo: 45 minutos

Materiales

- Imágenes sobre producción y excreción de la leche materna, posición correcta de la colocación del niño a la mama, formas de extracción y conservación de la leche materna, posiciones diversas para amamantar, complicaciones durante la lactancia.
- Muñeco de juguete: bebé

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora, con ayuda de láminas y el muñeco, expondrá -a las mujeres- la posición correcta de la boca del bebé en el pecho.

2. Asimismo, mostrará la diferencia existente entre la forma como mama un bebé del pecho y como del chupón, lo cual es muy importante para evitar la confusión en el bebé.

3. Con ayuda de un muñeco, la facilitadora mostrará las diferentes formas o posiciones que una madre puede utilizar cuando amamanta a su bebé.

4. Luego, se pasará el muñeco a cada participante para que demuestre cómo amamantar y haya seguridad de que puede aplicar los conocimientos adquiridos al respecto. Es importante orientar a las mujeres sobre el tiempo que debe durar cada toma de leche; además, el niño debe mamar de un mismo pecho desde el inicio hasta el final.

5. Las participantes en esta formación deben conocer cómo una madre puede extraerse la leche, almacenarla y utilizarla posteriormente.

6. Sobre una mesa, se colocarán diferentes fichas, las cuales contienen información relacionada con las formas de conservación de la leche materna y su duración.

7. Se invitará a las mujeres a dirigirse a la mesa y tomar una ficha; después de leerla, a de buscar a otra compañera que tenga datos relacionados con la forma de almacenamiento de la leche materna y su tiempo de conservación.

8. Luego, pegarán la información en la pared o en la pizarra; cuando estén todas las fichas adheridas, una de las mujeres las leerá. Entre todas y con el apoyo de la facilitadora, revisarán si el contenido está correcto.

Actividad 4: Informando a otras mujeres sobre la lactancia materna

Objetivo: Recrear una situación donde una mujer puede orientar a una madre sobre el tema de lactancia materna.

Conceptos clave: Importancia de la lactancia materna

Materiales

- Un muñeco- bebé de juguete
- Papel
- Lapiceros

Tiempo: 25 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora pedirá ayuda a dos voluntarias, las cuales deberán salir del salón; les dará unas instrucciones especiales.

2. Se les proporcionará, a las mujeres, un papel con la siguiente idea:

Recree una situación, donde una mujer está amamantando a su hijo y la otra le está dando fórmula debido a la dificultad en el amamantamiento. Una de ustedes debe orientar a quien da fórmula sobre la importancia de la lactancia materna.

3. Posteriormente, la facilitadora ingresa al aula y explica a las participantes que verán una representación, donde dos mujeres le dan un consejo a una mujer que está lactando a un bebé.

4. Les pide poner atención e identificar malos hábitos o errores en la forma, cómo sus compañeras realizan la dramatización.

5. Posteriormente, las mujeres ingresan y hacen la presentación completa de esta situación.

6. La facilitadora les pregunta si vieron alguna acción incorrecta.

7. Les menciona que se va recrear la situación nuevamente y que cuando encuentren una situación incorrecta, digan en voz alta la palabra pausa.

8. En cada pausa, la facilitadora generará una discusión sobre la situación que se está señalando y reafirmará los conceptos.

Al final

Se discuten todos los errores o aciertos vistos en cada pausa de la representación.



**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesión 6:

Ablactación: un mundo nuevo de experiencias



Sesión 6: Ablactación, un mundo nuevo de experiencias

La introducción de alimentos, después del periodo de lactancia exclusiva, es un periodo clave en el desarrollo del bebé. También, un momento en el cual pueden surgir muchas inquietudes: ¿Qué puede o no comer mi bebé? , ¿Cómo puedo preparar los alimentos? ¿Puede mi bebé comer lo mismo yo?

Los bebés deben empezar el proceso de introducción a los alimentos, de manera gradual; es decir, poco a poco. Aún en esta etapa, el sistema digestivo se está formando y debe acostumbrarse a la nueva forma de alimentación. Por ello, unos alimentos se deben iniciar antes y otros después.

Además, se tiene que observar la reacción del bebé ante los nuevos alimentos. Algunos pueden provocarle alergias, causar malestar o rechazo. .

En esta última sesión, aprenderemos sobre este tema y se aclararán sus dudas al respecto.

¿Qué haremos hoy?

Primero, revisaremos la tarea de la semana anterior para saber cuáles productos son comunes en la alimentación de las participantes. Posteriormente, repasaremos lo que comemos diariamente en el desayuno, almuerzo y cena, “el café” o entre comidas. Recordaremos la importancia de los alimentos y sus nutrientes, pero haremos énfasis en la mejor forma de combinarlos para comer saludablemente.

NUEVAS COMIDAS PARA MI BEBÉ EN CRECIMIENTO

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
Actividad 1: ¡Conociendo nuestras historias!	Conocer historias personales sobre la experiencia de <i>alimentar a niños</i>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Materiales anexos de la Guía ➢ Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes. ➢ Hojas blancas ➢ Lapiceros
Actividad 2: ¡Mi bebé comienza a comer rico y saludable!	Identificar cuáles alimentos pueden comer los <i>bebés</i> a partir de los 6 meses de edad	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Recortes de imágenes de alimentos
Actividad 3: ¡Aclaremos dudas!	Aclarar las dudas con respecto al tema abordado	15 minutos	-
Actividad 4: Expongamos lo que aprendimos	Sintetizar, en una cartulina, lo que aprendimos en los talleres de madres	-	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Cartulinas

Materiales para la sesión

- Materiales anexos a la Guía
- Recortes de todo tipo de alimentos para las participantes
- Hojas blancas
- Lapiceros

Actividad 1: ¡Conociendo nuestras historias!

Objetivo: Conocer historias personales sobre la experiencia de alimentar a niños. Conceptos clave: Introducción de alimentos a niños mayores de 6 meses de edad, ablactación

Preparación

Antes de iniciar la sesión, acomode los pupitres de la clase en forma de “C” o herradura para que las participantes puedan interactuar de frente.

Escriba las siguientes preguntas en una pizarra o en pliegos de papel y colóquelos en un sitio visible:

- ¿A qué edad introdujo los primeros alimentos a su hijo?
- ¿Cómo lo hacía?
- ¿Qué tipo de alimentos eran?
- ¿Cómo, cuándo, dónde los preparaba?
- ¿Cómo determina la gente que el niño está preparado para esta etapa?

Tiempo: 15 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora iniciará el taller con una conversación sobre el tema de la alimentación saludable para dar confianza a las mujeres que asistan ese día al taller.
2. Se les pide contestar, de manera personal en una hoja que se les ha dado, las preguntas anotadas en la pizarra o pliego de papel periódico.
- 3 Posteriormente, se les pide comentar cada pregunta con participación libre de ellas.
4. La facilitadora anotará -al lado- las inquietudes para dar respuestas en el transcurso de la sesión.

Al final

Se les recuerda que todas experiencias son igualmente valiosas e importantes.

Actividad 2: ¡Mi bebé comienza a comer rico y saludable!

Objetivo: Identificar cuáles alimentos pueden comer los bebés a partir de los 6 meses de edad.

Conceptos clave: Alimentación.

Tiempo: 45 minutos

Preparación

Tome cinco hojas de papel construcción de diferentes colores. Anote -en cada una- una cantidad de meses en el siguiente orden:

- 6 meses
- 7 meses
- 8 meses
- 9 meses
- 1 año o más

Ponga, sobre una mesa, recortes de imágenes de alimentos para bebé correspondientes a cada etapa.

Tiempo: 45 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora hará una breve explicación con respecto a la alimentación y la introducción de alimentos posterior a los 6 meses de lactancia exclusiva.
2. Se invitará a las mujeres para que se dirijan a la mesa de los alimentos y los coloquen según como ellas crean correcto debajo de cada edad.
3. Las facilitadoras, una vez colocadas las imágenes, irán aclarando y corrigiendo si alguna de las imágenes no se encuentran adecuadamente colocada.
4. Las facilitadoras aprovechan la discusión sobre los alimentos para aclarar la forma de presentación, cantidades y tiempo de comida.
5. Se entrega, a las participantes, un cuadro con la información discutida.

Actividad 3: ¡Aclaremos dudas!

Objetivo: Aclarar las dudas con respecto al tema abordado.

Tiempo: 15 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora solicitará a las mujeres expresar lo que piensan sobre el tema de ablactación.
2. Anotará las ideas principales en la pizarra.
3. Procederá a evacuar aquellas dudas que surjan o a reforzar los aspectos correctos que las mujeres mencionen para planificar un cambio en las mujeres sobre el tema visto en el taller.

Actividad 4: Expongamos lo que aprendimos

Objetivo: Escribir un listado, en una cartulina, de los conocimientos que han adquirido en los talleres.

Preparación

Entregar a cada participante una lámina de cartulina.

¿En qué consiste la actividad?

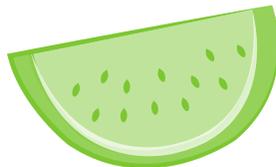
1. La facilitadora solicita anotar una frase a cada participante sobre lo que aprendieron en relación con cuatro conceptos:
 - Alimentación saludable
 - Lactancia materna
 - Alimentación después de los 6 meses de nacido el bebé
 - Crecimiento personal como mujer
2. Las mujeres lo escriben, dibujan o manifiestan su pensar de la forma creativa que lo deseen.
3. Se colocan las cartulinas alrededor del recinto -como una exposición- y cada participante lee lo elaborado por cada compañera a manera de retroalimentación.



**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesiones complementarias:

Crecimiento personal y salud mental



Sesiones complementarias: Crecimiento personal y salud mental

Es común escuchar a las personas preocuparse por la salud física en general. Se puede percibir cómo en los programas de radio, televisión, los periódicos y los medios de comunicación, el tema de la salud física y las enfermedades es frecuentemente tratado, con el fin de prevenir y garantizar una mejor calidad de vida a las personas.

Más recientemente, las personas han comenzado a reconocer la importancia que tiene la salud mental en sus vidas y se han interesado por conocer la manera cómo una “mente sana” influirá también en su bienestar general, incluido el corporal.

Ahora, cabe preguntarse: ¿qué se entiende por salud mental? La OMS considera que no existe una definición concreta para el término, sin embargo, puede entenderse como un equilibrio experimentado por la persona consigo misma y con su entorno social, cultural como nuestro barrio familia, amigos, trabajo, lugares para compartir, entre otros aspectos. La salud mental no determinará únicamente- nuestro bienestar interno o psicológico; de igual manera, se encuentra relacionada con nuestro bienestar físico, de allí la famosa frase “mente sana, cuerpo sano”. Se sabe que las personas -con una actitud positiva y con un adecuado manejo de emociones- padecen menos enfermedades físicas que muchas veces tienen un origen psíquico y se manifiestan en el cuerpo al no ser canalizadas de forma correcta.

A raíz de lo anterior, resulta importante incluir -siempre que se trabaja el tema de salud física- también algunos elementos de salud mental, con el fin de lograr una visión integral de lo que se entiende por estar saludable y alcanzar estilos de vida más equilibrados. A continuación, se presentan algunos temas factibles para ser desarrollados en talleres grupales y que permitirán informar y concientizar a las personas participantes sobre la importancia de integrar ambas dimensiones: la física y la psicológica.





**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesión 1:

Autoestima y
autoconocimiento
en la mujer



Sesión 1: Autoestima y autoconocimiento en la mujer

Introducción

En muchas las ocasiones escuchamos el término “autoestima”, ya sea en una conversación, en algún programa televisivo o –simplemente- nosotras mismas lo utilizamos. Pero cabe preguntarse: ¿Tenemos una verdadera comprensión del término?

Al referirnos a la autoestima debemos tomar en cuenta múltiples factores. En el presente taller, se pretende aclarar conceptos claves, indagar en nosotras mismas con el fin de conocer como está nuestra autoestima y brindar algunas técnicas para mejorarla en caso de que se encuentre un tanto debilitada.

¿Qué haremos hoy?

En esta sesión, se trabajará el tema de autoestima. Primero, abarcaremos los conceptos principales e identificaremos situaciones que pueden afectarla negativamente. Además, por medio de distintas actividades, nos percataremos de cómo nuestra autoestima influye también en quiénes nos rodean; por ello, repasaremos técnicas para mejorarla, apreciar y darle sentido a nuestras vidas.

Objetivo: Definir el concepto de autoestima, sus características y los factores que pueden afectarla.

AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO EN LA MUJER

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
Actividad 1: <i>¡Milana la Oruga!</i>	Reflexionar acerca de la importancia del cambio en la vida de las personas	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Hojas con la reflexión ¡Milana la Oruga! (Anexo 2), papelógrafo, marcadores, materiales que permitan a las mujeres disfrazarse y asumir un papel determinado en una dramatización
Actividad 2: Vivencias de la autoestima	Explorar la autoestima de las participantes por medio de una lluvia de ideas e identificar técnicas que ayuden a mejorarla	50 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Papel y lapiceros
Actividad 3: Mi autoestima y los demás	Identificar cómo una alta o baja autoestima influye en las personas que nos rodean	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Papel construcción ➢ Marcadores
Actividad 4: Ser mejores	Repartir un mensaje positivo a las participantes del taller	10 minutos	-

Conceptos clave

Autoestima: La autoestima es la forma como te percibís, te querés y te apreciás. Tiene que ver con el grado de aprecio que te tenés, ya sea, mucho o poco; y se transmite a los otros por medio de nuestras acciones y palabras. Ese aprecio depende de la autoimagen -que es la forma cómo te ves. Esto va más allá de la apariencia, pues incluye tu manera de sentir, pensar y de hacer cuanto se refiere a vos. sientes y piensas de así como las cosas que haces por tí.

¿Cómo se construye la autoestima?

La autoestima y la autoimagen dependen del aprendizaje o experiencias que hayamos tenido a lo largo de la vida. Se comienzan a conformar desde antes del nacimiento y dependen de las relaciones que hayamos tenido desde pequeñas con personas importantes en nuestras vidas.

También, la autoimagen y la autoestima dependen de los mensajes verbales (palabras) y no verbales (gestos, sonidos, actitudes, miradas, silencios) que has recibido de quienes te han rodeado.

Esta imagen puede ir cambiando de acuerdo con los diferentes momentos vividos, lo importante es que sepás que podés aprender a quererte y apreciarte y - que aunque existan momentos difíciles que te hacen sentir mal-, si tenés una buena autoestima podés enfrentarlos y salir adelante.

Es importante recordar que la autoestima se refiere a cómo te ves, pero no- necesariamente- indica lo que eres en realidad. Por ejemplo, si te sentís una persona inútil, esto no significa que lo eres realmente, sino que de esa forma te estás valorando.

¿Cómo mejorar nuestra autoestima?

- Si tenés una historia personal que te hace sentir mal, podés buscar a una persona de confianza o a algún profesional - psicólogo, trabajador social - para contársela y te ayude a identificar tus cualidades y limitaciones y a mejorar esa situación.
- Tomar en cuenta los sentimientos de los demás y no hacerles sentir mal.
- Hacer actividades que te hagan sentir bien consigo misma, dedicarte tiempo.
- Identificar comportamientos que pueden ser auto-destructivos -conductas, mediante las cuales podás causarte daño-y tratar de evitarlos o pedir ayuda para superarlas.

Áreas que debo fortalecer para mejor mi autoestima

1. La autoimagen: Debo verme, no mejor ni peor, sino como la persona que realmente soy. Percibirme en forma equilibrada, tanto los elementos negativos como los positivos de mi personalidad.
2. Autovaloración: He de apreciarme como una persona importante para mí misma y para los demás. Tengo que definir medios adecuados, los cuales satisfagan mis necesidades, con la finalidad de verme en forma positiva y le preste un mayor valor y atención a aquellas dimensiones de mi personalidad que son realmente importantes, tanto ante mí misma como ante los demás. Entre estos medios se encuentran Dios, relaciones en las que me sienta apreciada y reconocida, estimulación a mí misma con pensamientos y conductas que reafirmen mi verdadero valor.

3. Autoconfianza: Creo que puedo hacer muchas y variadas acciones bien y me siento segura al realizarlas. Desarrollo una actitud realista de fe en mí misma, así como en mis propias capacidades, junto a una disposición de ejercerlas adecuadamente, para crecer en ellas gradual y satisfactoriamente, cuando gozo de la confianza de otros en un proceso apropiado de aprendizaje, cuando disfruto de lo que hago y aprendo de mis propios errores.

4. Autocontrol: Consiste en manejarme correctamente en la dimensión personal, cuidándome, dominándome y organizándome bien en la vida. Empleo destrezas adecuadas de cuidado personal y patrones de conducta que se caracterizan por una buena disciplina y organización en la vida: establezco hábitos positivos y supero los negativos; por ejemplo, en higiene, alimentación, vestido, sueño, ejercicio, trabajo, entre otros aspectos.

5. Autoafirmación: Tengo la libertad de ser yo misma y puedo tomar decisiones para conducirme con autonomía y madurez. Para esto, busco formas saludables de manifestar el pensamiento y las habilidades personales ante los demás y me conduzco con autonomía, sin caer en los extremos opuestos de sobre dependencia o la autosuficiencia exagerada. Me atrevo a tomar decisiones y asumo las consecuencias, acepto tanto los aciertos como los errores, pues de unos y otros se aprende a ser mejor en la vida.

6. Autorrealización: Desarrollo y expreso -de manera adecuada- las capacidades propias, para vivir una vida satisfecha que sea de provecho para mí misma y para los demás. Busco la manera de proyectarme en las áreas que son de mi interés.

Indicadores de comportamientos autodestructivos

- Depresión: sentirse triste, sin deseos de actuar.
- Aislamiento social: no querer estar ni salir con compañía alguna.
- Muy baja autoestima: pensamientos como “no sirvo”.

- Fuertes cambios de carácter.
- Pérdida de interés en actividades que antes eran atractivas.
- Trastornos de alimentación: dejar de comer.
- Ideas autodestructivas.

Actividad 1: ¡Milana la Oruga!

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia del cambio en la vida de las personas.

Conceptos clave: Auto percepción

Preparación

Antes de comenzar el taller, se acomodará el espacio de manera que las participantes se sienten en un semicírculo.

Materiales

- 30 hojas con la reflexión ¡Milana la Oruga! (Anexo 2)
- Papelógrafo
- Marcadores
- Materiales que permitan a las mujeres disfrazarse y asumir un papel determinado en una dramatización

Tiempo: 10 min

¿En qué consiste la actividad?

1. La facilitadora repartirá las fotocopias de la reflexión “Milana la oruga”, luego solicitará que alguna de las mujeres la lea.
2. Terminada la lectura, se comentará sobre el mensaje que les dejó lo leído.

Al final

Al finalizar esta primera actividad, la facilitadora hará énfasis -tomando en cuenta la reflexión- sobre la importancia que tiene el cambio en nuestras vidas y, en especial, cuando se trata del tema autoestima, ya que todo cambio para mejorarla es siempre de provecho.

Actividad 2: Vivencias de la autoestima

Objetivo: Explorar la autoestima de las participantes por medio de una lluvia de ideas e identificar técnicas que ayuden a mejorarla.

Conceptos clave: Autoestima, salud mental, bienestar personal.

Preparación

- Formación de grupos integrados por las participantes
- Papel
- Lapiceros.

Tiempo: 50 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Una de las facilitadoras formará tres grupos integrados por las participantes.
2. A cada uno de los subgrupos, se le indicará dramatizar una situación en la cual se representen elementos que ayudaron a conformar la autoestima de una mujer, por ejemplo, las críticas o halagos de sus padres, entre otros.
3. Una vez elaborada la historia será representada al resto del grupo. Habrá un espacio físico en donde se colocarán piezas de ropa, accesorios y todo tipo de elementos que les permitan a las mujeres “disfrazarse” para elaborar las dramatizaciones.
4. Al finalizar cada una de las dramatizaciones, se solicitará - a todas las participantes- identificar las características y situaciones que han provocado una buena o mala autoestima en la persona (mujer representada) qué hacer para mejorar la deteriorada.

Actividad 3: Mi autoestima y los demás

Objetivo: Identificar cómo una buena o mala autoestima influye en las personas que nos rodean.

Conceptos clave: Autoestima

Preparación

Elaborar unos carteles pequeños con las frases del punto 2.

Tiempo: 15 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Por medio de esta actividad, se pretende que las participantes identifiquen cómo la baja autoestima las afecta no solamente a ellas, sino a quienes las rodean.
2. En cartelitos, se escriben las palabras “pareja”, “hijos”, “padres”, “comunidad” y se pegan en la pizarra. Estos cartelitos se pueden llevar preparados o hacerlos en el lugar.
3. De manera oral, las participantes van expresando cómo puede afectar una mala autoestima a cada persona y la moderadora anota las ideas que las participantes van diciendo alrededor de los carteles.
4. Se les pide a las participantes que observen cómo todas nuestras situaciones se verán afectadas según sea nuestra autoestima: alta o baja.

Al final

Se facilita -a las participantes- folletos con la información tratada en la sesión. Se les reparte un folleto informativo para que, en caso de necesitarlo, consulten la información posteriormente.

Actividad 4: Ser mejores

Objetivo: Repartir un mensaje positivo a las participantes del taller.

Conceptos clave: Autoestima

Preparación

Previo a la sesión, busque y escriba un mensaje positivo en papel construcción.

Tiempo: 5 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Reparta los mensajes positivos.
2. Los mensajes llevarán anotados -por la parte de atrás- el número de instituciones donde ofrecen ayuda psicológica a mujeres.

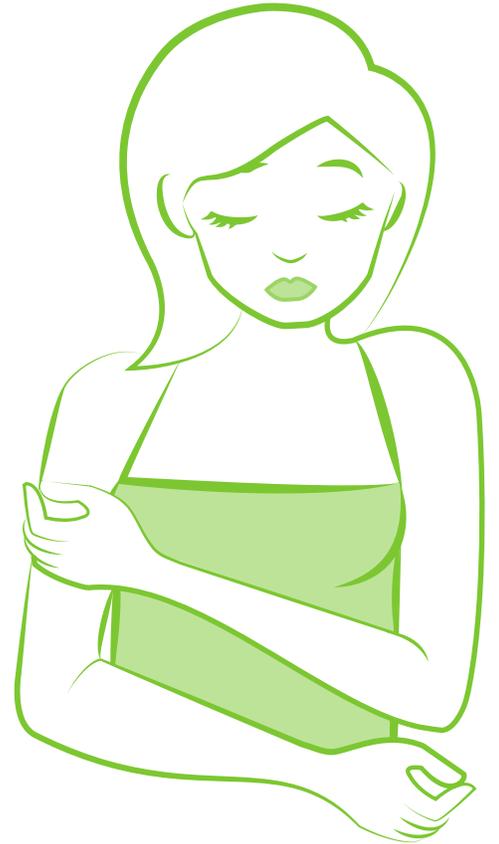




**MADRES
AYUDANDO
MADRES**

Sesión 2:

¿Cómo identificar la violencia en nuestras vidas?



Sesión 2: ¿Cómo identificar la violencia en nuestras vidas? Introducción

Introducción

Muchas veces –equivocadamente– creemos que en nuestras vidas no existen manifestaciones de violencia por parte de nosotras ni de los demás; sin embargo, a veces, dicha violencia es tan sutil que no podemos identificarla como tal.

La violencia puede presentarse de múltiples maneras entre vecinos, amigos, hacia los hijos o hacia la pareja. Todas las situaciones en que se presente generarán estrés en la víctima y afectará –negativamente– la salud mental de la persona.

El tema de la violencia contra la mujer ha sido tratado en los últimos años con gran preocupación debido al aumento de femicidios y situaciones en que la integridad de la mujer se ve amenazada. Es un tema legitimado durante mucho tiempo, pero ha ido cobrando más importancia. Debido a todas las consecuencias negativas que puede traer la violencia a la vida de las personas, es necesario realizar un taller, en el cual se aprenda a identificar las diversas manifestaciones de esta y las medidas por tomar en caso de ser su víctima.

¿CÓMO IDENTIFICAR LA VIOLENCIA EN NUESTRAS VIDAS?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
Actividad 1: <i>El elefante encadenado</i>	Reflexionar acerca de la importancia de tomar decisiones y ejercer cambios en nuestras vidas	10 minutos	> Copias de la reflexión “ <i>El elefante encadenado</i> ”
Actividad 2: ¿Qué entendemos por violencia?	Objetivo: Informar a las mujeres acerca de la amplitud del tema en estudio	15 minutos	> Cartulinas o papel periódico
Actividad 3: Una historia de violencia	Identificar las redes sociales a las que puede acudir la persona en caso de ser víctima de violencia	45 minutos	> Marcadores
Actividad 4: Relajación	Propiciar un ambiente para cerrar el tema de violencia	10 minutos	-
Actividad 5: Podemos vivir sin violencia	Identificar las instituciones a las cuales se puede acudir en caso de violencia	5 minutos	> Mensajes positivos con listado de instituciones al reverso > Papel construcción

¿Qué haremos hoy?

En esta sesión, se busca –principalmente- brindar información acerca de la violencia, su concepto, manifestaciones, características y formas de enfrentarla.

Como se trata de un tema que en ocasiones tiene manifestaciones muy sutiles, interesa identificarlo desde sus formas más encubiertas, con el fin de que las participantes puedan dar un primer paso para distinguir esta problemática.

Objetivo: Identificar la violencia, sus diferentes manifestaciones y cómo puede enfrentarse en la vida personal.

Conceptos clave

Violencia: ¿Sabías que muchos de los actos son violentos? Estos afectan a nosotras mismas y a los demás y - muchas veces- no los determinamos, porque se convierten en una costumbre interpretada como normal, lo cual es erróneo.

La violencia es cualquier acción, conducta, actitud que al tenerla o dejar de aplicarla afecta –negativamente- los derechos de la persona y su desarrollo integral. Se trata de una situación presente en la sociedad sin que haya diferencias relacionadas con edad, sexo o nivel socioeconómico de quienes la sufren.

La violencia es aprendida, no se nace con ella como muchos creen erróneamente. Las personas que han vivido durante considerable tiempo en ambientes violentos, pueden aprender a agredir e –incluso- a ser agredidas y llegan a justificar los actos violentos.

Manifestaciones y tipos de violencia

¿Cómo reconocemos la violencia?

- Las personas pueden agredirse a sí mismas y a los demás: eso es violencia. No existe un único tipo de violencia, existen varias formas: Violencia psicológica: agresiones a la identidad y autoestima de las personas por medio de gritos, insultos, manipulación.
- Violencia física: abusos dados al cuerpo como manotazos, empujones, golpes. Para ello, pueden usarse objetos -fajas, palos- con los cuales se lesiona el cuerpo de la persona agredida.
- Violencia sexual: cuando se obliga a una persona a realizar cualquier acto de contenido sexual que no quiera hacer.
- Violencia patrimonial: actos dirigidos a dañar o quitar los bienes y pertenencias de las personas.
- Negligencia: incumplimiento de los derechos de una persona.

¿Qué hacer en caso de que estén viviendo vos u otra persona cercana una situación de violencia?

En caso de vivir o ser testigo de una situación agresiva, lo más importante es romper el silencio: debe comunicarse la situación a personas o instituciones que ayuden a evitar el daño a la salud física y psicológica del agredido.

Algunas instituciones a las que podrías recurrir son:

- Mujer no estás sola: 800-300-3000
- Organismo de investigación judicial: 2295-3003
- Delegación de la mujer: 2233-7895
- Unidad especial de violencia doméstica y delitos sexuales, Ministerio Público: 2295-3554
- También se puede acudir a Unidades de la C.C.S.S., clínicas, hospitales y áreas de salud.

¿Cómo resolver conflictos de manera no violenta?

Las víctimas deben resolver sus problemas de agresión de forma no violenta. Por ello, es muy importante conocer personas o instituciones capacitadas con quienes asesorarse para solucionar estos conflictos debidamente. A continuación, se presentan algunas maneras de resolver problemas eliminando la violencia:

- Revisar nuestra historia personal con el propósito de reconocer si -a lo largo de la vida- hemos aprendido a ser violentos.
- Comunicar sentimientos, pensamientos, decisiones sin sentirte mal ni hacer sentir mal a los demás.
- Negociación: intentar acuerdos con las personas.
- Procesos judiciales: buscar apoyo mediante el empleo de medidas judiciales.
- Ayuda o intervención familiar u organizacional, o sea, de las personas que nos rodean.

Materiales de la sesión

- Copias reflexión “El elefante encadenado” (Anexo 3)
- Silueta de cartón

Actividad 1. El elefante encadenado

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de la toma de decisiones y la ejercitación de cambios en nuestras vidas.

Conceptos clave: Decisiones

Preparación

Organizar los pupitres del recinto en forma de círculo para ser ocupados por las integrantes.

Materiales

Fotocopias de la reflexión: El elefante encadenado.

Tiempo: 15 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Se leerá la reflexión “El elefante encadenado”.
2. Se brinda a cada participante una hoja con la reflexión. Posteriormente, se solicita una persona voluntaria para leerla, en caso de no haber, una de las moderadoras la lee.
3. Después de leer la reflexión, se analiza la importancia de ejercer cambios en nuestras vidas y se pide -a las participantes- que digan su opinión al respecto si así lo desean.

Actividad 2. ¿Qué entendemos por violencia?

Objetivo: Informar a las mujeres acerca de la amplitud del tema de violencia

Conceptos clave: Violencia física, violencia psicológica y violencia sexual

Materiales

Cartulinas o papel periódico

Tiempo: 15 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Anotar, previamente en un papel periódico, los tipos de violencia que existen explicando en qué consiste cada una de ellas.
2. Durante esta actividad, una moderadora expone acerca del concepto de violencia y sus diversas manifestaciones.
3. Puede ir anotando -en la pizarra- las ideas clave de la exposición o llevar material de apoyo.
4. Al finalizar la exposición, indaga si hay dudas o comentarios por parte de las participantes.

Actividad 3. Una historia de violencia

Objetivo: Identificar las redes sociales, a las cuales puede acudir la persona en caso de ser víctima de violencia.

Conceptos Clave: Red social, violencia

Materiales

- Marcador
- Papel periódico

Tiempo: 45 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. De manera grupal, se crea la historia de una mujer que es víctima de violencia y luego se indica a quiénes puede acudir para resolver esta situación: comunidad, familia, instituciones públicas.
2. Se acomoda a las participantes en círculo. Una de ellas comienza a contar una historia que las demás deberán continuar cuando les llegue su turno.
3. Se coloca una silueta de una mujer en la pizarra para representar a la mujer de la historia; conforme avanza el relato, la moderadora va anotando ideas clave alrededor de la silueta.

Al final

La facilitadora levanta un listado de las principales redes que existen en caso de vivir o conocer casos de violencia en sus familias, barrios o lugares cercanos.

Actividad 4. Relajación

Objetivo: Propiciar un ambiente para cerrar el tema de violencia.

Conceptos clave: Relajación

Preparación

En la sesión anterior, se debió pedir -a las participantes- que trajeran ropa cómoda.

Tiempo: 20 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Se hace un breve ejercicio de relajación, con el cual se cerrará la sesión.
2. Se les pide a las participantes que se coloquen en una posición cómoda y que cierren sus ojos.
3. La moderadora comienza a dar una serie de instrucciones para la relajación de las participantes.

Actividad 5. Podemos vivir sin violencia

Objetivo: Identificar las instituciones a las cuales se puede acudir en casos de violencia.

Conceptos clave: violencia, soluciones, ayuda

Preparación

Previo a la sesión, busque y prepare un mensaje positivo en papel construcción.

Tiempo: 5 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Reparta los mensajes positivos.
2. Los mensajes llevarán anotados -por la parte de atrás- el número telefónico de instituciones donde ofrecen ayuda a mujeres en caso de violencia.





MADRES
AYUDANDO
MADRES

Sesión 3:

¿Cómo educar a nuestros hijos?



Sesión 3: ¿Cómo educar a nuestros hijos?

Introducción

“Ser madres es la única profesión en la cual nos entregan primero el título y luego llevamos los cursos”. Esta frase señala cuán confusa puede ser -a veces- la forma cómo educar o guiar a nuestros hijos pues sólo a través de ejercer la “profesión” es como se aprende.

Durante esta sesión, se pretende aplicar los conocimientos adquiridos sobre autoestima y de violencia en la educación de los hijos. Además, se darán algunas claves para hacerla más efectiva y se explicará porqué es tan importante enseñar disciplina en la familia.

¿Qué haremos hoy?

Hoy tendremos tres actividades. Con la primera, se pretende dar una pequeña explicación acerca del concepto de disciplina y algunas ideas importantes de cómo abordarla. Luego, nos distribuiremos en grupos para crear y dramatizar una historia que nos ayude a poner en práctica los conocimientos recibidos a través de esta sesión y las anteriores. Finalmente, tendremos una gratificante relajación que nos permitirá entrar en armonía con nosotras mismas.

Objetivo: Reconocer la importancia de la disciplina y algunos métodos eficaces para llevarla a cabo.

¿CÓMO EDUCAR A NUESTROS HIJOS?

Actividad	Objetivo	Tiempo	Materiales
Actividad 1: ¿Qué sabemos de disciplina?	Informar a las madres acerca de la importancia de la disciplina y cómo se puede lograr en los hijos	20 minutos	<ul style="list-style-type: none">➢ Cartulinas o papel periódico➢ Marcadores
Actividad 2: Aprendamos a disciplinar sin violencia	Poner en práctica los conocimientos aprendidos acerca de los temas de autoestima y violencia e incorporarlos a la forma de educar a nuestros hijos	40 minutos	
Actividad 3: Un mensaje positivo	Concluir la sesión escribiendo un mensaje positivo para las participantes	20 minutos	<ul style="list-style-type: none">➢ Fichas o papel de colores

¿Qué es disciplina?

La disciplina puede entenderse como el conjunto de reglas que permiten la convivencia en el hogar. No es castigo, sino una forma de ayudar a nuestros hijos a formarse como individuos capaces de atenderse, de lograr cuánto se y de sentirse seguros de lo que hacen y piensan.

La disciplina resulta muy importante, porque ayuda a que los niños crezcan sin temor, aprendan qué se quiere de ellos y establezcan las condiciones para relacionarse mejor con los demás.

¿Por qué se deben establecer límites y reglas a los hijos?

Somos las guías de nuestros hijos, ellos conocen el mundo y sus reglas sociales a través de la información que les brindamos.

Si no ponemos límites y reglas en casa, no comprenderán que la sociedad también sigue reglas; por lo tanto, tendrán muchos problemas cuando se enfrenten al ambiente exterior.

Cuando ponemos límites y reglas, nuestros hijos aprenden a guiar su conducta, a realizar lo que desean de la manera más adecuada y todo esto permite que desarrollen confianza en sí mismos.

La disciplina conduce a una convivencia familiar adecuada: sin ésta, el hogar se vuelve un caos.

¿Cómo establecer las reglas?

Debe señalar a su hijo la situación problemática sobre la cual se han de establecer normas: Evite calificar al niño, solo señale el problema y explíquelo claramente porqué lo hace.

Una vez planteada la situación problemática, proporcione alternativas para lograr lo que desea del niño. Escuche la opinión de su hijo, permítale expresarse y escúchelo: así fomentará el diálogo desde la infancia.

Deben quedar muy claras las consecuencias que traen consigo una conducta no deseada. El castigo físico no es aprobado, recuerde que si educa con violencia estará fortaleciendo también conductas violentas en el futuro de su hijo. Las consecuencias se fijan sin afectar el respeto ni la autoestima de su hijo ni la suya.

Usted debe ser firme con lo que ha dicho, sino perderá credibilidad ante su hijo. Al actuar de acuerdo con la consecuencia, debe actuar firme pero con serenidad.

Materiales de la sesión

- Papel periódico
- Marcadores

Actividad 1: ¿Qué sabemos de disciplina?

Objetivo: Informar a las madres acerca de la importancia de la disciplina y cómo se puede lograr en los hijos.

Conceptos clave: Disciplina

Preparación

Antes de iniciar la actividad, prepare unos carteles donde haya anotado las diferentes técnicas para mantener la disciplina.

Tiempo: 20 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Para comenzar con esta actividad, es preferible que las participantes estén sentadas en semicírculo: esto permite una mayor interacción con el grupo.
2. Luego, introduzca el tema al grupo, preguntando qué es la disciplina, y cómo se lleva a cabo.
3. Las ideas, que las participantes brinden, se anotan en la pizarra. Después, se dará una breve explicación relacionando lo dicho por ellas con los conceptos claves.

Actividad 2: Aprendamos a disciplinar sin violencia

Objetivo: Poner en práctica los conocimientos aprendidos acerca de los temas de autoestima y violencia e incorporarlos a la forma de educar a nuestros hijos.

Conceptos clave: Disciplina, educación de los niños.

Preparación

Marcadores de colores y láminas de papel periódico

Tiempo: 30 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Se solicita a las participantes que formen tres grupos con igual cantidad de mujeres.
2. A cada grupo, se le pide crear una historia relacionada con un niño rebelde, al cual ellas -como madres- deben disciplinar y ayudar en su crecimiento personal. Esta narración se hará con base en algunas de las técnicas antes dadas.
3. Se entregan marcadores y papel periódico a cada grupo, se solicita que -de la manera más creativa- presenten el caso ante las demás compañeras.
4. Cuando cada grupo haya terminado su explicación, se solicita el comentario de las demás: ¿Qué les pareció? ¿Qué otras técnicas utilizarían?

Actividad 3: Un mensaje positivo

Objetivo: Redactar un mensaje positivo que contaremos a nuestros hijos al regresar a casa.

Conceptos clave: Disciplina, educación de niños.

Preparación

Papel de colores y lapiceros

Tiempo: 15 minutos

¿En qué consiste la actividad?

1. Se pide -a las participantes- relajarse y cerrar los ojos.
2. Posteriormente, se les solicita pensar en sus hijos, lo que estos significan.
3. Luego, que piensen en un mensaje positivo que quisieran heredar.
4. Finalmente, que abran los ojos, tomen el papel y lapicero y anoten ese mensaje.
5. La facilitadora puede pedir que alguna, libremente, lea el mensaje.

Lo pueden guardar y lo leerán a sus hijos, ya sea, al salir del taller o al llegar a sus casas.

A manera de cierre

A través de este documento, se pueden trabajar temas de salud importantes para las mujeres, sus familias e hijos. Esta guía es una invitación a explorar y conocer sobre la posibilidad de llevar una vida sana y saludable por medio de la alimentación. Además del bienestar emocional, las mujeres pueden lograr un nivel y estilo de vida que reflejen el bienestar integral; esto la conducirá a vivir plenamente sus derechos.

