



**Manual de
Implementación para
Promotores SPOON**

SPOON
PREVENCIÓN
DE LA DESNUTRICIÓN Y OBESIDAD
EN LA PRIMERA INFANCIA

México

Tabla de contenido

1. Sobre el manual	003
1.1. Objetivo del manual	003
1.2. ¿A quién va dirigido el manual?	003
1.3. ¿A quién se dirigen las actividades que están a cargo del Promotor SPOON?	003
1.4. ¿Cómo está organizado el manual?	004
2. Introducción al Programa SPOON	005
2.1. ¿Qué es SPOON?	005
2.2. ¿Quiénes participan en SPOON?	006
2.3. ¿En qué consiste SPOON?	007
2.4. ¿Cuáles son sus funciones como de SPOON?	007
3. Componentes del programa	008
3.1. Productos de apoyo	010
3.2. Talleres grupales	015
3.3. Consejería en el hogar	174
3.4. Madrina o Padrino SPOON	192
3.5. Caja de herramientas	193
4. Sistematización y evaluación	195
4.1. Preparación del registro	195
4.2. Tipos de indicadores a cargo del promotor SPOON	195
4.3. Formatos de registro	196
5. Contenido técnico y bibliografía	209
5.1. Beneficios de la lactancia materna	209
5.2. Posibles problemas durante la lactancia materna	217
5.3. Vitalito	229
5.4. Alimentación desde los 6 hasta los 24 meses	235
5.5. Alimentación receptiva	239
5.6. Prevención del sobrepeso y obesidad	243
5.7. Alimentación familiar	247

UNIDAD 1

SOBRE EL MANUAL

1.1. Objetivo del manual

Este manual ha sido diseñado con el objetivo de brindar una herramienta accesible y clara a usted, promotor SPOON para conocer los lineamientos generales del Programa SPOON, su estrategia de comunicación y respectivos materiales; así como las indicaciones y guías para llevar a cabo las siguientes actividades de promoción:

- Talleres grupales
- Consejería en el hogar

1.2. ¿A quién va dirigido el manual?

Este manual está dirigido a todos los promotores SPOON encargados de realizar las actividades mencionadas.

1.3. ¿A quién se dirigen las actividades que están a cargo del Promotor SPOON?

Las audiencias definen a los diferentes grupos de participantes que se verán beneficiados con el Programa SPOON y a los cuales usted como promotor SPOON debe dirigirse.

El Programa SPOON tiene dos tipos de audiencia objetivo, es decir, dos tipos de grupos a los que quiere llegar e incidir:

- Audiencia Primaria: es aquella que espera que lleve a cabo las conductas o prácticas recomendadas. Son las madres o cuidadoras principales de los bebés de 0 a 24 meses de edad de las comunidades seleccionadas de Nayarit
- Secundaria: Son aquellas que influyen en las prácticas de la audiencia primaria. Esta audiencia puede apoyar y reforzar las prácticas de alimentación recomendadas a la audiencia primaria. Consisten en:
 - El personal de salud: Principalmente el médico que atiende a la población en las comunidades seleccionadas de Nayarit.
 - Las abuelas de bebés de 0 a 23 meses de edad de las comunidades seleccionadas de Nayarit que formarán parte del estudio.

- Los padres de los niños de 0 a 24 meses de edad de las comunidades seleccionadas de Nayarit que formarán parte del estudio.

1.4. ¿Cómo está organizado el manual?

Este manual está conformado por 5 unidades:

- Unidad 1. Sobre el manual
- Unidad 2. Introducción al Programa SPOON
- Unidad 3. Componentes del programa
- Unidad 4. Sistematización y evaluación
- Unidad 5. Contenido técnico y bibliografía

La unidad 3, que define propiamente el desarrollo de los componentes de implementación del programa SPOON, abarca las siguientes secciones:

- Talleres grupales: en esta sección se establecen los lineamientos generales para los talleres grupales y el desarrollo detallado de cada uno de ellos (1 a 8). Para facilitar la ubicación en el manual, puede notar que cada taller está diferenciado por color. Para cada taller usted encontrará la siguiente información:
 - Guía del taller: describe el paso a paso del taller, materiales, preparación previa, actividades y tiempos
 - Rotafolios: muestra la información técnica usted debe presentar en cada taller
 - Referencia a los anexos y materiales de apoyo
 - Herramientas de evaluación
 - Uso del Hogar SPOON como producto de apoyo
- Consejería en el hogar: son las visitas domiciliarias que usted debe realizar para reforzar los contenidos de los talleres grupales, hacer seguimiento, resolver dudas y hacer entrega del Vitalito. En esta sección usted encontrará:
 - Lineamientos generales de la consejería en el hogar
 - Guía para cada una de las visitas de consejería
 - Herramientas de seguimiento y sistematización

La unidad 4 contiene la descripción de cómo realizar el proceso de sistematización y evaluación para la obtención de los indicadores del programa. Se incluye el instructivo para:

- Ingresar a los archivos y formatos de sistematización
- Registrar la información de cada una de las actividades de medición de la estrategia

La unidad 5 contiene contenido técnico y bibliografía de apoyo para los diferentes temas que se abordan en los talleres. Usted debe revisar el contenido técnico correspondiente previo a cada taller y consultarlo en caso de inquietudes.

UNIDAD 2

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA SPOON

2.1. ¿Qué es SPOON?

SPOON es un programa dirigido a mejorar las prácticas de alimentación infantil, para prevenir la desnutrición y obesidad en menores de 2 años. Consta de dos componentes principales:

- a) Una estrategia de comunicación para mejorar las prácticas de alimentación infantil mediante actividades de consejería grupal e individual y
- b) La distribución del suplemento fortificado Vitalito para bebés de 6 a 24 meses de edad.

En SPOON promovemos:

- a) La lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.
- b) Las prácticas adecuadas de alimentación complementaria (AC) desde los 6 hasta los 24 meses de edad.
- c) El uso de Vitalito, desde los 6 meses hasta que el bebé cumpla los 2 años de edad. Vitalito es un suplemento complementario fortificado que contiene cacahuate, leche y más de 20 vitaminas y minerales como el hierro, zinc, magnesio y potasio que generalmente no se encuentran en cantidades adecuadas en los alimentos complementarios.

A continuación se muestran las prácticas específicas que promueve SPOON

Lactancia Materna

- Dar lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, sin incluir otros líquidos o alimentos.
- No dar agua ni tecitos durante los primeros 6 meses de vida.
- Continuar dando pecho después de los 6 meses y hasta los 24 meses de edad o más.

Alimentación complementaria

- Introducir los alimentos complementarios de forma oportuna, a partir de los 6 meses (180 días) y no antes o después.
- Dar alimentos complementarios en consistencia adecuada según edad (papilla espesa de 6 a 8 meses, en trozos a partir de los 9 meses).
- Dar AC en la frecuencia adecuada según la edad: 2 a 3 comidas al día (6-8 meses), 3-4 comidas al día (9-24 meses) y en ambos casos 1 ó 2 entre comidas (colaciones) nutritivas.

- Dar AC en cantidad adecuada según edad: 2 a 3 cucharadas por cada tiempo de comida (6-8 meses), 5-7 cucharadas (9-11 meses), 6-8 cucharadas (12 meses en adelante).
- Dar variedad de alimentos verduras/frutas, alimentos de origen animal y cereales según disponibilidad local, de ser posible en cada comida.
- Motivar al bebé a comer y alimentarlo con paciencia.
- Evitar ofrecer al bebé comida chatarra (alimentos industrializados con altos niveles de azúcar, grasas y sal) y bebidas azucaradas.

Uso de Vitalito

- Dar Vitalito todos los días al bebé de 6 a 24 meses; aun cuando salgan de casa.
- Dar todo el contenido del sobre (20 g) de Vitalito todos los días al bebé de 6 a 24 meses.
- Dar Vitalito solo o mezclado con una cantidad pequeña de alimentos que sepa que el bebé se pueda comer.
- Motivar al bebé a comer con paciencia todo el contenido del sobre de Vitalito.
- No descontinuar el uso de Vitalito aunque el bebé presente efectos secundarios que la madre atribuya al suplemento como estreñimiento.

2.2. ¿Quiénes participan en SPOON?

a) Un grupo seleccionado de familias

En el Programa SPOON participa un grupo seleccionado de mujeres embarazadas o con bebés menores de 2 años de comunidades seleccionadas de Pasto y sus familias.

b) Un grupo de promotores SPOON

En el Programa SPOON se seleccionarán y capacitarán promotores SPOON que se encargarán de poner en prácticas las actividades de promoción del programa, aconsejar a las familias participantes en SPOON y compartir sus conocimientos, habilidades y experiencias para el cuidado de los bebés.

c) El personal de salud

El personal de salud también aconseja a las madres y sus familias para promover las prácticas adecuadas de alimentación y cuidado del menor de 2 años. Su papel es clave ya que refuerza los mensajes de SPOON y apoya a las familias en la adopción e implementación de dichas prácticas en momentos clave.

El personal de salud juega un papel fundamental ya que:

- Refuerza los mensajes de SPOON y apoya a las familias en la adopción e implementación de dichas prácticas en momentos clave.
- Promueve el uso de Vitalito, un producto nuevo que las familias desconocen y cuya adopción se verá favorecida si el personal de salud lo recomienda.

- Da recomendaciones en caso de que aparezcan efectos secundarios que las madres atribuyan a Vitalito, como diarrea leve. En estas ocasiones, el personal de salud les transmite confianza al comentarles que Vitalito es un producto seguro, que los problemas que pudieran presentarse desaparecen solos y que no es necesario discontinuar su uso.¹

2.3. ¿En qué consiste SPOON?

SPOON es una iniciativa regional financiada por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) dirigida a implementar y evaluar la efectividad de una estrategia integral para prevenir la desnutrición crónica y reducir los riesgos de obesidad futura en niños de 0 a 24 meses de edad que habitan en áreas de elevada pobreza en Colombia, Guatemala y México.

SPOON tiene una duración aproximada de 24 meses. Las mujeres son reclutadas durante el embarazo o en los primeros 3 meses de vida de sus bebés y participan en el programa hasta que su bebé cumple los 2 años de edad.

Las beneficiarias de SPOON recibirán:

- 8 talleres grupales (TG) referentes a las prácticas adecuadas de alimentación del bebé y su familia sobre los siguientes temas:
 - Programa SPOON (1 TG)
 - Lactancia materna (1 TG)
 - Vitalito (1 TG)
 - Alimentación complementaria según la edad (6-8 meses, 9-11 meses, 1 año) (3 TG)
 - Alimentación receptiva, es decir, sobre la importancia de alimentar al bebé con paciencia, amor y buen humor, de acuerdo a sus señales de hambre y saciedad (1 TG)
 - La importancia de formar hábitos saludables que prevengan el sobrepeso y obesidad (1 TG)
- Visitas periódicas en los hogares para promover las prácticas adecuadas de alimentación.

2.4. ¿Cuáles son sus funciones como parte de SPOON?

- Apoyar a las madres y a sus familias en la adopción de prácticas adecuadas de alimentación que promueve SPOON, incluyendo el uso de Vitalito.
- Apoyar a las madres y a sus familias en la resolución de problemas relacionados con el uso de Vitalito.
- Entregar Vitalito.

¹Se recomienda discontinuar el uso de Vitalito únicamente si se presentan alergias alimentarias.

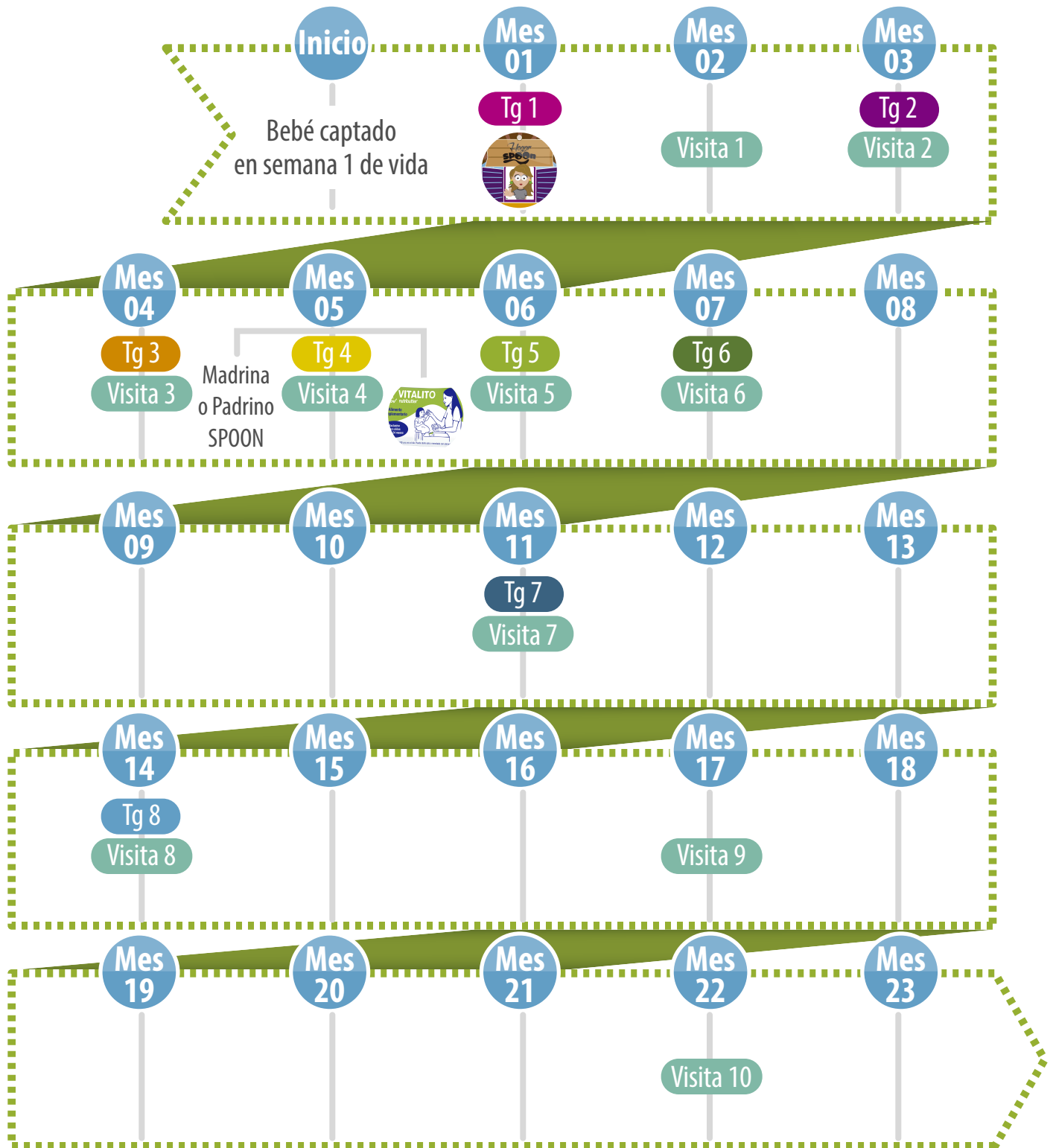
UNIDAD 3

COMPONENTES DEL PROGRAMA

La implementación del Programa SPOON abarca los siguientes componentes:

- **Productos de apoyo:** son elementos tangibles que buscan apoyar la práctica de aprendizajes o comportamientos deseados, o la transmisión de los contenidos teóricos.
- **Talleres grupales:** son los espacios de formación para grupos de mamás en temas de lactancia materna, alimentación y uso de Vitalito para el bebé SPOON.
- **Consejería en el hogar:** son las visitas que se realizan casa por casa únicamente a ciertas familias SPOON seleccionadas para hacer seguimiento y reforzar el contenido de los talleres grupales.
- **Madrina o Padrino SPOON:** La Madrina o Padrino SPOON es una persona que la mamá elige que se encargará en recordarle el uso diario del Vitalito. Esta actividad es voluntaria.

En la figura 1 se esquematiza un ejemplo de la interacción de los distintos componentes.



Tg: Taller grupal

Figura 1. Ejemplo para bebé captado a 1 semana de vida y seleccionado para consejería en el hogar

3.1. Productos de apoyo

Los productos de apoyo son elementos tangibles diseñados para apoyar la aplicación de las prácticas y comportamientos deseados en las diferentes audiencias a las que llega el Programa SPOON. También se emplean como apoyo para comunicar los contenidos teóricos. Es importante que usted como promotor conozca el uso de cada uno de estos productos para poder transmitirlo correctamente a las personas que finalmente van a emplearlos.

A. Caja Vitalito

La Caja Vitalito tiene dos propósitos principales: a) almacenar los sobres de Vitalito y b) recordarle a la mamá su uso diario. La Caja Vitalito se entrega en el momento en que se realiza la primera entrega de Vitalito.

La Caja Vitalito sirve como una herramienta didáctica para recordar y llevar control sobre el consumo diario de Vitalito. Para esto la caja cuenta con: (1) un calendario semanal con bolsillos para cada día de lunes a domingo, donde se deben ubicar 7 sobres de Vitalito que serán consumidos a lo largo de la semana y (2) un apoyo para llevar control de las semanas que se van completando en el consumo.

Se recomienda que en las visitas que usted haga a los hogares, hable con las madres sobre el uso que le está dando a la caja y verifique si el consumo se está logrando con la periodicidad recomendada de 1 sobre diario. Recuerde dar a la madre algunos consejos para incentivar el uso de Vitalito en los bebés y reforzar los beneficios de este alimento. Puede consultar el taller grupal sobre Vitalito, la información del rotafolio y el contenido técnico de la Unidad 5 para reforzar esta información y dar un mejor acompañamiento a las madres.

La figura 2 muestra el diseño de la Caja Vitalito y la figura 3 las instrucciones de uso.



Figura 2 - Caja Vitalito



Figura 3 - Componentes gráficos de Caja Vitalito

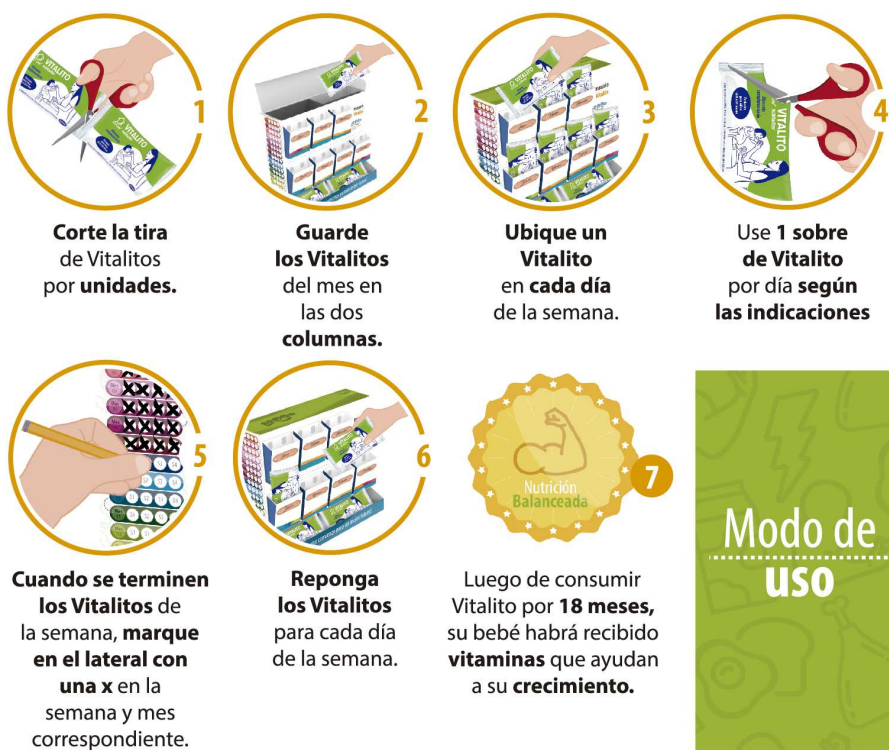


Figura 4. Instrucciones de uso Caja Vitalito

NOTA: Las instrucciones de armado de la Caja Vitalito se describen en el Anexo “Instrucciones - Caja Vitalito”.

B. Hogar SPOON

El Hogar SPOON es un producto diseñado para apoyar a las madres a poner en práctica los aprendizajes de los talleres grupales. Es un recordatorio de los compromisos que adquirió la mamá en el taller para que pueda utilizarlo en su propio hogar que para este programa es el epicentro de los logros que se quieren alcanzar.

Este producto se compone de varias partes que se entregan de manera progresiva en los talleres grupales. Usted como promotor deberá hacer seguimiento del uso del producto en los mismos talleres grupales, tal como se indica en la descripción de cada taller, y en las visitas de consejería en el hogar, cuando sea el caso.



Figura 5. Hogar SPOON

- **Casitas base:** conforman la estructura del producto. A cada familia se le entregan hasta 4 casitas base de los personajes que elijan. Se tienen 6 distintos personajes: un niño, una niña, una mujer adulta, un hombre adulto, una mujer mayor y un hombre mayor. Se eligen aquellos con los que se sientan identificados los miembros del hogar que van a participar en el uso del producto. Cada casita base contiene un espacio para marcar el nombre y las expectativas generales frente al programa. Se entregan en el taller grupal 1 tal como se indica en la descripción del taller.

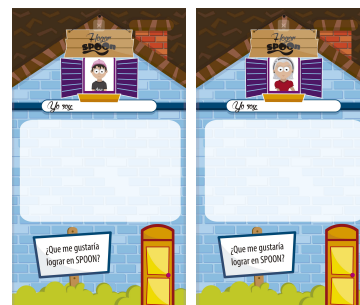


Figura 6. Casitas base

- **Grapas:** se ubican en cada una de las casitas base para colgar allí las fichas de seguimiento que serán entregadas a partir del segundo taller grupal. Se entregan en el taller grupal 1 tal como se indica en la descripción del taller (1 grapa por casita entregada).



Figura 7. Grapas

- **Cintas de unión** de las casitas base. Permiten unir las casitas entre sí (hasta 4 por familia) para ubicar el producto en diferentes posiciones como se muestra en la figura 5. El producto puede ser ubicado sobre una mesa o pegarse extendido en una superficie plana. Se entregan en el taller grupal 1 tal como se indica en la descripción del taller.

- **Hoja de instrucciones (adhesivo):** describe el paso a paso para que los mamás lo tengan al alcance en caso de presentar dudas en el uso del Hogar SPOON. Viene en material adhesivo para que las madres lo peguen al reverso de la casita si esta se va a ubicar sobre una mesa, o para que lo conserven con el resto del material SPOON (por ejemplo con los folletos) en caso de que las casitas se vayan a pegar en la pared u otra superficie. Se entrega en el taller grupal 1 tal como se indica en la descripción del taller.

- **Listado de metas (adhesivo):** contiene las metas que las mamás y los demás miembros de la familia pueden elegir dependiendo del contenido de cada taller o de la edad del bebé. Cada miembro de la familia elige sus metas para pegarlas en las fichas de seguimiento que son entregadas a partir del segundo taller grupal. Se entregan a partir del taller grupal 2 tal como se indica en la descripción del taller (cada taller a partir del 2 tiene su listado de metas).

METAS PARA EL HOGAR SPOON				METAS PARA EL HOGAR SPOON			
Metas para la mamá		Metas para la familia		Metas para la mamá		Metas para la familia	
1	Pedir ayuda en el centro de salud si tengo problemas con la lactancia	Ofrecer alimentos nutritivos a la mamá para que esté bien y produzca leche	Ofrecer alimentos nutritivos a la mamá para que esté bien y produzca leche	Ofrecer alimentos nutritivos a la mamá para que esté bien y produzca leche	Ofrecer alimentos nutritivos a la mamá para que esté bien y produzca leche	Ofrecer alimentos nutritivos a la mamá para que esté bien y produzca leche	Ofrecer alimentos nutritivos a la mamá para que esté bien y produzca leche
2	Recordar que mi bebé me pide leche por hambre	No le daré leche si sigue pidiendo durante sus primeros 6 meses	No le daré leche si sigue pidiendo durante sus primeros 6 meses	No le daré leche si sigue pidiendo durante sus primeros 6 meses	No le daré leche si sigue pidiendo durante sus primeros 6 meses	No le daré leche si sigue pidiendo durante sus primeros 6 meses	No le daré leche si sigue pidiendo durante sus primeros 6 meses
3	Le daré pecho cuando pida más	Le daré pecho a la mamá para que cuando ella quiera cuando es difícil	Le daré pecho a la mamá para que cuando ella quiera cuando es difícil	Le daré pecho a la mamá para que cuando ella quiera cuando es difícil	Le daré pecho a la mamá para que cuando ella quiera cuando es difícil	Le daré pecho a la mamá para que cuando ella quiera cuando es difícil	Le daré pecho a la mamá para que cuando ella quiera cuando es difícil
4	Le daré pecho a mi bebé todas las veces que lo pida, sin horarios	Cambiaré el pañal del bebé para ver si está lo bastante limpio	Cambiaré el pañal del bebé para ver si está lo bastante limpio	Cambiaré el pañal del bebé para ver si está lo bastante limpio	Cambiaré el pañal del bebé para ver si está lo bastante limpio	Cambiaré el pañal del bebé para ver si está lo bastante limpio	Cambiaré el pañal del bebé para ver si está lo bastante limpio
5	No le daré agua durante los primeros 6 meses de vida	Motivare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que él lo pide	Motivare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que él lo pide	Motivare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que él lo pide	Motivare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que él lo pide	Motivare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que él lo pide	Motivare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que él lo pide
6	No le daré pecho durante los primeros 6 meses de vida	Ayudare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que ella quiera	Ayudare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que ella quiera	Ayudare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que ella quiera	Ayudare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que ella quiera	Ayudare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que ella quiera	Ayudare a la mamá a dar pecho al bebé cada vez que ella quiera
7	No le daré probaditas de alimentos antes de los 6 meses	No le daré al bebé otros líquidos o alimentos aparte de la leche materna	No le daré al bebé otros líquidos o alimentos aparte de la leche materna	No le daré al bebé otros líquidos o alimentos aparte de la leche materna	No le daré al bebé otros líquidos o alimentos aparte de la leche materna	No le daré al bebé otros líquidos o alimentos aparte de la leche materna	No le daré al bebé otros líquidos o alimentos aparte de la leche materna
8	Le daré solo pecho durante los primeros 6 meses de vida	Revisare los aprendizajes de los folletos SPOON	Revisare los aprendizajes de los folletos SPOON	Revisare los aprendizajes de los folletos SPOON	Revisare los aprendizajes de los folletos SPOON	Revisare los aprendizajes de los folletos SPOON	Revisare los aprendizajes de los folletos SPOON

Figura 8. Metas para el Hogar SPOON

- **Fichas para 5 semanas de seguimiento:** estas fichas permiten a hacer el seguimiento de las metas elegidas por los distintos miembros de la familia después de cada taller grupal, que se deben pegar sobre la ficha. Los círculos frente a cada meta se usan para marcar su cumplimiento semana a semana. Las fichas de seguimiento vienen en los mismos 6 personajes de las casitas base y deben ser entregadas coincidiendo con los 4 personajes que hayan sido seleccionados al inicio por cada mamá o familia. Se entregan en los talleres que tienen periodicidad aproximada de un mes entre un taller y otro, concretamente en los talleres 2 al 5, tal como se indica en las descripciones de los respectivos talleres.
- **Fichas para 10 semanas de seguimiento:** tienen uso y función similares a la pieza anterior pero con la diferencia de que se entregan en los talleres que tienen periodicidad aproximada de 3 meses entre un taller y otro, concretamente en los talleres 6 al 8 tal como se indica en las descripciones de los respectivos talleres. También se entregan en las visitas 9 y 10 junto con los dos últimos bloques de metas.

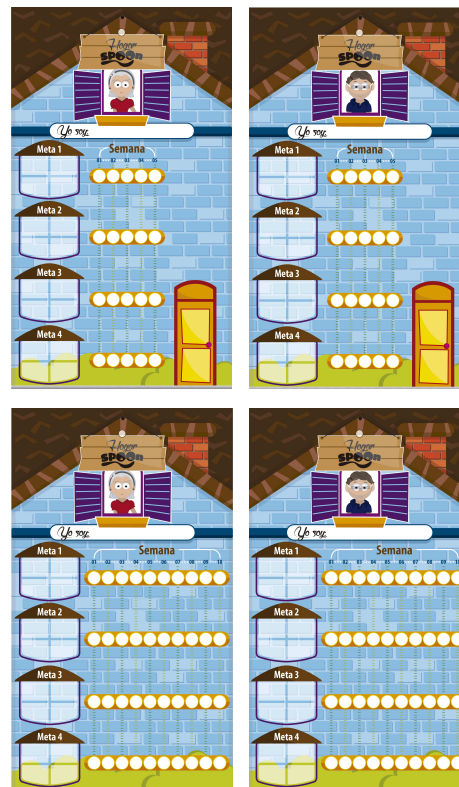


Figura 9. Fichas de seguimiento

D. Tablero para promotores SPOON

El tablero imantado es un producto para usted, promotor SPOON. El Programa SPOON quiere acompañarlos en su labor. Ustedes son la base para el éxito de la implementación del programa. El producto consiste en un tablero imantado para motivarlo en el cumplimiento de sus propósitos y metas relacionadas con el programa. Le ayudará a que tenga siempre presentes esas razones de fondo que lo llevan a entregarse día a día en su importante rol como promotor SPOON.

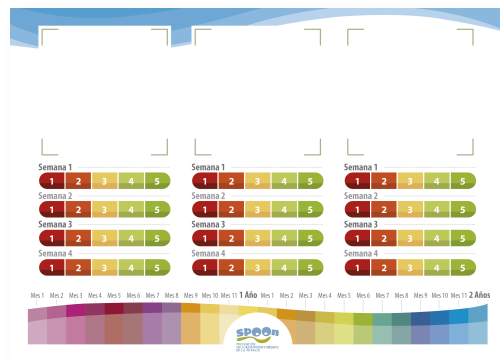


Figura 10. Tablero promotores SPOON

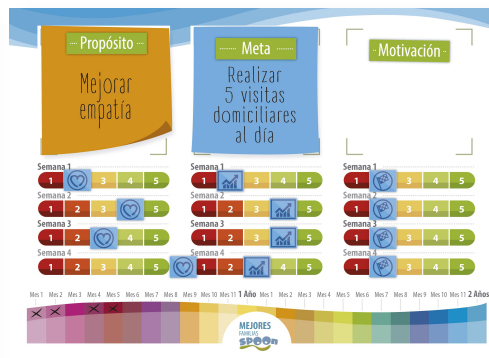


Figura 11. Ejemplo de uso (Tablero promotores SPOON)

El tablero es de uso personal y está dividido en tres columnas:

- **Propósito:** hace referencia a un deseo intangible que usted tenga para mejorar su rol como promotor. Por ejemplo: mejorar la empatía con los participantes.
- **Meta:** hace referencia a un deseo más tangible y medible relacionado con la implementación de los diferentes componentes del programa. Por ejemplo: enviar 20 mensajes de texto.
- **Motivación:** responde a la pregunta ¿qué me mueve para hacer lo que hago?, ¿qué motivo es fuerte en mi vida para que yo entregue lo mejor de mí?



Figura 12. Fichas imantadas (Tablero promotores SPOON)

Cada semana o cuando usted lo desee, podrá cambiar el propósito, meta o motivación y establecer aquellas a las que quiera hacerle seguimiento. Al finalizar cada semana usted podrá autoevaluar en una escala de 1 (deficiente) a 5 (excelente) el nivel de cumplimiento de los propósitos, metas y motivaciones. Cuando complete 4 semanas, revise el cumplimiento general y marque en la línea ondulada inferior algún símbolo que usted elija que refleje su desempeño del mes, hasta completar los dos años de duración del programa.

Ubique el tablero en un lugar visible y aprovéchelo como una herramienta para potenciar su rol como promotor SPOON.

E. Rotafolios, folletos y videos

Estos productos hacen parte del material gráfico y audiovisual, usted contará con estos como apoyo para transmitir los contenidos teóricos a los participantes de los distintos talleres y durante las visitas de consejería en el hogar. En la descripción de los diferentes componentes usted encontrará los momentos sugeridos para hacer uso de estos elementos. Es importante que usted los conozca y se familiarice con su uso y su contenido con antelación, para que tenga buen dominio de los mismos al transmitirlo a las audiencias.



Figura 13. Rotafolio Vitalito

3.2. Talleres Grupales

Lineamientos generales

¿Qué son los talleres grupales?

Son encuentros de formación para mamás SPOON en temas de lactancia materna, alimentación y uso de Vitalito para el bebé SPOON.

¿A quiénes están dirigidos?

A mamás participantes del Programa SPOON.

¿Cuántos talleres grupales debemos implementar?

Como promotor SPOON, usted está a cargo de implementar 8 talleres. La Tabla 1 muestra los objetivos y temas de cada uno de ellos. Estos talleres llevan una secuencia que usted debe mantener, lo que implica que usted los debe organizar de acuerdo a la edad del bebé participante.

Tabla 1. Temas y objetivos de los Talleres SPOON

Taller	Objetivo	Participantes del taller (según edad del bebé SPOON)
Taller 1 – Bienvenidos a la familia SPOON	Dar a conocer el Programa SPOON	Antes del nacimiento Menos de 3 meses
Taller 2 – Posibles problemas durante la lactancia materna	Apoyar en la lactancia materna exclusiva: resolución de problemas comunes	Antes del nacimiento Menos de 5 meses
Taller 3 – Vitalito	Promover el uso de Vitalito	5-6 meses
Taller 4 – Alimentación saludable del bebé de 6 a 8 meses de edad	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 6 a 8 meses	6-7 meses

Taller 5 – Alimentación saludable del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 9 meses hasta que cumple 1 año de edad	7-8 meses
Taller 6 – Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 1 año	9-11 meses
Taller 7 – Dando de comer con amor, paciencia y buen humor	Promover las prácticas de alimentación receptiva	12-15 meses
Taller 8 – Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo	Promover la adopción y práctica de conductas que previenen el sobrepeso y obesidad infantil	16-19 meses

¿Cuándo debo organizar estos talleres?

Los talleres tienen un orden secuencial que usted debe seguir. Además, responden a las necesidades de las madres de acuerdo a la edad específica de su bebé (Tabla 2). Por tanto, es muy importante que usted organice el taller con participantes que tengan bebés dentro de las edades específicas correspondientes. Idealmente, usted formará grupos de mujeres que participarán juntas en los 8 talleres, lo cual ayudará a generar un ambiente de cordialidad y confianza a lo largo del tiempo.

Tabla 2. Edad de los bebés SPOON para cada uno de los talleres

Taller	Participantes del taller (según edad del bebé SPOON)
Taller 1 – Bienvenidos a la familia SPOON	Antes del nacimiento Menos de 3 meses
Taller 2 – Posibles problemas durante la lactancia materna	Antes del nacimiento Menos de 5 meses
Taller 3 –Vitalito	Antes del nacimiento Menos de 5 meses
Taller 4 – Alimentación saludable del bebé de 6 a 8 meses de edad	6-7 meses
Taller 5 – Alimentación saludable del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad	7-8 meses
Taller 6 – Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad	9-11 meses
Taller 7 – Dando de comer con amor, paciencia y buen humor	12-15 meses
Taller 8 – Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo	16-19 meses

¿Cada cuánto tengo que organizar los talleres SPOON?

La periodicidad de los talleres varía de acuerdo a la edad de los bebés SPOON participantes y del momento en que se encuentra el programa. La Figura 1 muestra un ejemplo de programación de los talleres para una mamá SPOON con un niño de 1 mes.

En algunos casos, y debido a la variabilidad de las edades de los bebés, es posible que no logre coincidir la edad del bebé con la edad recomendada para el taller. Una buena planeación, sin embargo, disminuye dichas instancias.

Tabla 3. Ejemplo de programación de los talleres SPOON

#	Descripción del taller	EJEMPLO - Bebé captado a 1 mes de vida																							
		Meses																							
		00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
01	Bienvenidos a la familia SPOON	■																							
02	Posibles problemas durante la lactancia materna			■																					
03	Vitalito				■																				
04	Alimentación saludable del bebé de 6 a 8 meses de edad					■																			
05	Alimentación saludable del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad						■																		
06	Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad								■																
07	Dando de comer con amor, paciencia y buen humor													■											
08	Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo																						■		

¿Cómo organizo los talleres SPOON?

Identifique un salón comunal o espacio amplio apto para realizar los talleres. Este espacio como mínimo, debe cumplir con las siguientes condiciones:

- Tener disponible un baño en o cerca de las instalaciones.
- Está ubicado cerca o en la comunidad donde habitan las participantes.
- Tener como mínimo 20 sillas y por lo menos 1 mesa de apoyo (en algunos talleres se requerirá más de una mesa. Esto se podrá verificar en la sección de materiales de cada taller).
- Contar con un área idealmente cubierta y con paredes para ubicar el material, que sea lo suficientemente amplia para hacer dinámicas de 20 participantes.
- Tener buenas condiciones de iluminación.
- Contar con una zona aledaña o cercana para estar con los niños en caso de que estos asistan con las madres.

Organice el primer taller con un grupo de 20 mujeres recién reclutadas al Programa SPOON. Idealmente, usted podrá extenderles la invitación en el momento en que las recluta. Si usted no está a cargo del reclutamiento o no ha podido definir la fecha y lugar del taller, puede invitarlas al evento por teléfono o en persona. Dele la siguiente información a las participantes:

- El taller tendrá una duración aproximada de 1 hora 15 minutos.
- El taller NO es una plática, habrá actividades y juegos, por lo que le recomendamos llevar ropa cómoda.
- Si le es posible, asista al taller sola. Procure dejar a sus hijos con un cuidador de confianza. Informe a sus familiares, niños y cuidadores de los niños que usted estará en un espacio de formación muy importante. Pídeles que si no es de urgencia, eviten interrupciones durante este tiempo.
- Llegue puntual. El taller tiene diferentes dinámicas y no es ideal llegar cuando ya se han iniciado. Salga con suficiente tiempo para evitar retrasos por imprevistos.

Recuerde que idealmente, el mismo grupo de mujeres que asista al primer taller será el que participe en los talleres subsecuentes. Esto generará un sentido de pertenencia entre las participantes y confianza.

¿Cómo me preparo para el taller?

Identifique un salón comunal o espacio amplio apto para realizar los talleres. Este espacio como mínimo, debe cumplir con las siguientes condiciones:

- Asegúrese de revisar con cuidado las actividades de cada uno de los talleres. Imprima la guía resumen de las actividades del taller.
- Cerciórese de tener todos los materiales necesarios para realizarlo. Para esto, revise cuidadosamente la sección de materiales en el taller que está preparando.
- Contacte a las participantes 1 ó 2 días antes del taller para recordarles asistir a la actividad. Para esto, verifique en el formato de asistencia del taller anterior o en la información inicial de registro cuál es el medio de preferencia de las madres para ser contactadas. Tome nota de las personas que no pueden asistir a la actividad el día programado. En estos casos, usted debe invitar a esta persona a que asista al taller en algún otro momento, con algún otro grupo. Tenga disponible la fecha y lugar de la programación de otras instancias en donde se impartirá este taller.
- Para preparar el material y acomodar el espacio, usted debe llegar a las instalaciones al menos una hora antes del inicio del taller.
- Lleve al taller papel higiénico, jabón líquido (o gel) y papel toalla. Haga una limpieza general del lugar si al llegar lo considera necesario, o solicite apoyo al personal del lugar.
- Si cuenta con video beam, pantalla (o pared blanca), computadora portátil y el lugar tiene posibilidad de conexión eléctrica; instale los equipos, verifique su funcionamiento y tenga preparado el material que va a proyectar. Usted puede proyectar las láminas de cada tema en lugar de usar el rotafolio.

- Prepare una caja con material general para todos los talleres. Este material deberá tenerlo siempre a la mano:
 - Cinta adhesiva transparente
 - Cinta adhesiva de enmascarar
 - Tijeras
 - Cinta métrica o flexómetro
 - Pegante líquido
 - Marcadores indelebles
 - Marcadores delgados
 - Lapiceros (20)
 - Hojas blancas
 - Clips

¿Cuántas mamás SPOON deben participar en el taller?

Los talleres se deben realizar con un máximo de 20 participantes y un mínimo de 5. Si llegan menos de 5 participantes el taller deberá ser reprogramado. En este caso, ofrezca disculpas a las madres asistentes y agradézcales su compromiso, recordando la importancia de aprovechar estos espacios que significan un gran beneficio para ellas y sus familias. Si tienen cercanía con las otras participantes, propóngales la misión de motivar a las demás a asistir, por ejemplo, pidiendo que en el próximo encuentro cada una asista con una participante más.

Aproveche el espacio con las presentes para tener una conversación informal que puede incluir temas como:

- Cómo han sentido su experiencia de ser madres
- Cómo les ha ido en la puesta en práctica de lo que van aprendiendo en los talleres
- Qué dudas o dificultades han tenido frente a la lactancia y alimentación de los bebés
- Qué prácticas les han funcionado y quisieran compartir con las otras madres

Socialice con las madres las láminas del rotafolio del taller que correspondía realizar. Resuelva dudas e inquietudes, comparta ejemplos y pida a las participantes que expresen sus conclusiones sobre lo aprendido.

Una vez finalizado, realice una llamada telefónica a las madres que no se presentaron para conocer el motivo de su inasistencia. Indague sobre su disposición real a seguir participando.

En caso de que esta situación se repita por segunda vez con el mismo grupo, revise si es posible fusionar grupos o complementar el grupo reclutando nuevas participantes.

¿Cuántos promotores SPOON se necesitan para realizar el taller?

Todas las actividades están planteadas para que pueda realizarlas un solo promotor. En caso de contar con dos promotores, el segundo promotor deberá: a) entretener en la medida de lo posible, a los bebés y/o hijos pequeños que lleguen en compañía de las madres, y b) apoyar al otro promotor a realizar las actividades.

¿Cuál es la metodología de los talleres?

La metodología de los talleres se basa en el aprendizaje lúdico y experiencial. Para que esta metodología sea exitosa, es fundamental revisar con cuidado todas las actividades de cada taller y los materiales requeridos para las mismas.

¿Qué hacer con los bebés o hijos pequeños que lleguen en compañía de las mamás?

En cada taller los promotores deben llevar material general para la realización de actividades con los niños, tales como colores, crayolas, juguetes, hojas, etc. Se sugiere tener disponible:

- Por lo menos dos juguetes para bebés de 0 a 6 meses (sonajas, pelotas, muñecos de peluche o blandos, juguetes con luces y sonidos)
- Por lo menos dos juguetes para bebés de 6 a 12 meses (encajables o juegos de construcción sencillos, libros de goma, tela o cartón (de hojas gruesas); juguetes con luces y sonido, pelotas, muñecos de trapo, juguetes de madera)
- Por lo menos dos juguetes para bebés de 12 a 24 meses (material de construcción o juegos de ensamble, pelotas, muñecos, rompecabezas básicos, títeres, cuentos)
- Por lo menos dos juguetes para niños mayores de 2 años (implementos para juego de roles como disfraces, kit de herramientas, kits de profesiones, rompecabezas, juegos de cartas para niños, pelotas, hojas en blanco, fichas para colorear o hacer actividades, colores, crayolas, plastilina)

En caso de que no sea posible contar con dos promotores para que uno esté a cargo de los bebés o niños, explore la viabilidad de contar con personas voluntarias que puedan asumir esta función. De no ser viable y como último caso, permita que los niños estén junto a sus madres mientras se desarrolla el taller e inclúyalos en las actividades cuando lo considere conveniente. También puede buscar actividades tranquilas que puedan realizar en el mismo salón sin supervisión cercana, como colorear o hacer fichas de actividades según la edad. En ningún caso impida la participación de la madre por haber llegado en compañía de su(s) niño(s).

¿Cuál es la duración del taller?

Cada taller está planteado para realizarse en 1 hora 15 minutos.

¿Cuál es la estructura general de un taller grupal? ¿Qué momentos lo componen?

1. Recibimiento: dar la bienvenida a las participantes
2. Actividad Rompehielos: momento para generar un clima agradable y de confianza
3. Diagnóstico previo: se evalúa de manera informal, el conocimiento inicial de las participantes sobre el tema y lo que recuerdan del tema anterior
4. Bloque principal: contenidos y dinámicas centrales de cada taller
5. Conversación abierta: espacio para sacar conclusiones y reforzar ideas principales del taller
6. Evaluación: se aplican las herramientas de evaluación que deberán ser posteriormente sistematizadas para el monitoreo de indicadores. Se tendrán tres tipos de evaluación:
 - a) Evaluación de reacción: se hace a través del Diagnóstico SPOON. Mide cómo los participantes reciben las actividades, si estas se adaptan a sus gustos y perfiles de aprendizaje.

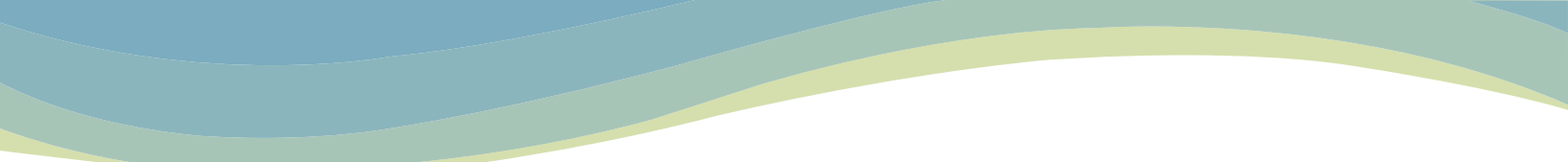
- b)** Evaluación de aprendizaje: se hace a través de herramientas como la pregunta abierta, clasificación, selección múltiple, falso y verdadero. Mide qué tanto los participantes aprenden en el momento del taller. En las diferentes herramientas de evaluación de aprendizaje, usted debe tomar nota del conteo de respuestas acertadas y respuestas incorrectas para la posterior sistematización.
- c)** Evaluación de transferencia: se hace con las mamás a través de la Rueda SPOON y se valida en visitas domiciliarias. Mide si los aprendizajes del taller son llevados al día a día.

7. Compromiso-cierre: se motiva a las participantes a continuar y poner en práctica un compromiso concreto.

Algunos de los talleres grupales presentan variaciones en estos momentos. Esto se indica en la descripción de cada taller de este manual.

¿Qué debo tener en cuenta como promotor a la hora de realizar el taller?

- Tenga en cuenta que el taller involucra una gran participación e interacción de las participantes. Dé espacio para sus aportes y para que pongan en práctica los contenidos que se trabajan. Recuerde que no se trata de una charla o clase magistral.
- Incentive la participación activa, las preguntas y la interacción. Muéstrese como un facilitador de diálogos.
- Genere confianza en las participantes para que perciban que sus aportes también tienen un alto valor.
- Comente a las participantes que el éxito del taller depende de su disposición y participación. Indique que usted será simplemente el guía del proceso pero ellas serán las protagonistas.
- Preséntese como un embajador de buenas prácticas. Explique a las madres que si usted les hace determinada recomendación o les da información que proviene de expertos sobre el tema y de recomendaciones internacionales. Sin embargo, nunca se presente como un “poseedor de la verdad” ya que esto podría generar rechazo en la audiencia. Mantenga siempre una actitud abierta al diálogo.
- Apoye los contenidos teóricos con ejemplos prácticos, vivenciales y cercanos a las participantes.
- Incentive la participación de todas las mamás a través del manejo de grupo. Neutralice amable y sutilmente las intervenciones de las mamás más dominantes para dar espacio a las demás.
- Estimule a las participantes a llevar los aprendizajes más allá del taller. Esto incluye aplicarlo en la práctica y enseñarlo a otros, teniendo en cuenta que los aprendizajes más profundos se logran cuando enseñamos a otros lo aprendido.
- Cuando aplique herramientas de evaluación como el diagnóstico SPOON o el Perfil SPOON solicite retroalimentación y sugerencias verbales de las participantes, especialmente si la evaluación no ha sido muy buena. Identifique qué elementos puede mejorar en los siguientes talleres. Tome nota de los comentarios de las participantes.
- En caso de que las madres lleguen al taller acompañadas de otro cuidador o familiar, invítelos amablemente a ser parte del taller e inclúyalos en las actividades, siempre y cuando no necesiten estar pendientes de los bebés o niños pequeños. Deje claro que esta participación es algo



ocasional ya que el taller está dirigido a las madres y enfatice en que usted debe dar prelación a las madres que asistan, si se llegara a completar el cupo de 20 participantes.

¿Qué debo hacer luego de finalizar el taller?

- Recoger el material empleado y separar lo que se debe desechar (material no reutilizable) y lo que se debe guardar.
- Disponga los desechos de forma adecuada según las indicaciones del lugar.
- Organizar el espacio para dejarlo tal y como lo encontró.
- Hacer entrega del espacio a la persona encargada. Verificar que queden luces apagadas, llaves de agua y puertas cerradas.
- Sistematizar la información del taller consignada en el formato de asistencia y herramientas de evaluación, como se indica en el capítulo de sistematización de este manual.



Taller Grupal 1

Bienvenidos a la familia SPOON

Mensajes clave para reforzar en el taller

Asista a las reuniones grupales.

Lleve a su bebé a los controles de crecimiento y desarrollo.

Reciba la visita del promotor SPOON.

Siga las recomendaciones sobre las prácticas de alimentación adecuadas.

Ofrezca Vitalito a su bebé todos los días, desde los 6 meses y hasta los 2 años de edad.



Taller Grupal 1

Bienvenidos a la familia SPOON



A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Frase - Saludo
2. Actividad Rompehielos	7 min	Círculos de confianza
3. Bloque principal - Parte 1	15 min	Retos con cucharas
4. Bloque principal - Parte 2	20 min	Socialización Programa SPOON
5. Conclusiones	20 min	Soy mamá SPOON, somos familia SPOON
6. Evaluación	5 min	Diagnóstico SPOON - Perfil SPOON - La Rueda SPOON
7. Compromiso - Cierre	5 min	Hogar SPOON (producto)

Duración total del taller: 1 hora y 15 minutos.

NOTA: En este taller no se incluye el momento del diagnóstico previo.

Imprima el archivo "Fichas Resumen TG1" para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

B. Descripción de Actividades

Tg1 Taller Grupal 1

Recibimiento

1. Frase - Saludo

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Duración:

3 min



Materiales e insumos:

- 4 copias del anexo "Frase_TG 1" impresas en papeles de colores tamaño carta. Cada hoja contiene 6 veces la siguiente frase: *"Hoy es un día para aprender, para crecer y para compartir. Hoy es el gran día de tu bienvenida a la familia SPOON"*
- 21 sillas colocadas en círculo
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- 20 bolsitas pequeñas con pasas, frutas secas, cacahuete u otras semillas
- Formato de asistencia
- Lapicero
- Tabla para apoyar

***Nota:** El número máximo de participantes del taller es de 20 personas.



Preparación de la actividad:

1. Imprima en papeles de colores el anexo "Frase_TG 1" y recórtelas.
2. Utilice la cinta adhesiva para colocar las frases y las bolsitas debajo de las sillas de las participantes.
3. Coloque las sillas en un círculo.
4. Imprima el formato de asistencia y diligencie los campos que se pueden llenar con antelación.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a sentarse, preséntese, desles la bienvenida y agradézcales su participación en el taller.

Promotor:

- “¡Buenos días/tardés! Mi nombre es _____. Soy promotor SPOON.”
- “Les agradecemos mucho su asistencia hoy. Hoy esperamos crear un espacio en donde podamos compartir nuestras experiencias y aprender de ellas. Esperamos que estén con la mejor disposición, que participen mucho y que hoy podamos compartir un rato muy agradable.”

2. Pida a las participantes que busquen debajo de sus asientos un pequeño detalle. Pídale a una de las participantes que lea en voz alta el mensaje, de forma aleatoria o voluntaria.

3. Dé las gracias e indique que de esta manera se da inicio al primer taller de SPOON.

Promotor:

- “Muchas gracias. Las invito a tener esta frase muy presente y a que iniciemos de esta manera nuestro primer taller con la mejor disposición”.

4. Pase el formato de asistencia con el lapicero y la tabla para apoyar a las participantes y pida que lo vayan rotando para completar los datos.

Promotor:

- “Vamos a ir pasando la lista de asistencia para que llenen sus datos mientras continuamos con la siguiente actividad”.

5. Reciba el formato de asistencia una vez terminen de diligenciarlo (puede ser ya iniciada la actividad siguiente) y asegúrese que todas las presentes llenaron sus datos.

Actividad Rompehielos

2. Círculos de confianza

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza, acercar a las participantes entre sí y empezar a establecer vínculos entre las mamás SPOON.



Duración:
7min



Materiales e insumos:

- Reloj con cronómetro (puede usar el celular)
- Lista de preguntas (anexo “Preguntas - Círculos de confianza”)



Preparación de la actividad:

1. Imprima el anexo “Preguntas - Círculos de confianza” para la actividad



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que se pongan de pie y se dividan en dos equipos con el mismo número de integrantes*. Asigne un nombre a cada equipo: equipo 1 y equipo 2. Pida al equipo 1 hacer un círculo, luego pida al equipo 2 hacer un círculo alrededor del equipo 1.

***Nota:** En caso tal que tenga un número de participantes impar, el promotor puede integrar alguno de los equipos.

2. Solicite a las integrantes del equipo 1 dar media vuelta y mirar a los integrantes del equipo 2. Cada persona del equipo 1 debe tener al frente una integrante del equipo 2.
3. Indique a las participantes que tendrán 1 minuto para decir su nombre y luego dialogar con la compañera del frente acerca de unas preguntas que les van a hacer.

Promotor:

- “Ustedes tienen una compañera al frente y van a tener un minuto para conocer algo nuevo sobre ella. Después de decir su nombre, cuénteles a su compañera del frente: ¿cuál es su mejor recuerdo de la infancia? Para que las dos alcancen a responder, puede empezar la participante del equipo 1 y cuando haya pasado la mitad del tiempo yo les diré “cambio”. Así sabrán que es el turno de responder de la participante del equipo 2”.
4. Cronometre un minuto. Cuando haya pasado medio minuto diga “cambio” en voz alta. Al terminarse el minuto, pídale al equipo 2 rotar un puesto a su derecha. De esta manera quedarán frente a una nueva compañera del equipo 1.

Promotor:

- “Muy bien. Ahora el equipo 2 va a rotar un puesto a la derecha y se van a encontrar con una nueva compañera. Con ella también dialogaremos 1 minuto al igual que como lo hicimos con la compañera anterior. Recuerden decir su nombre y ahora respondan (lee una nueva pregunta de la lista de preguntas).”

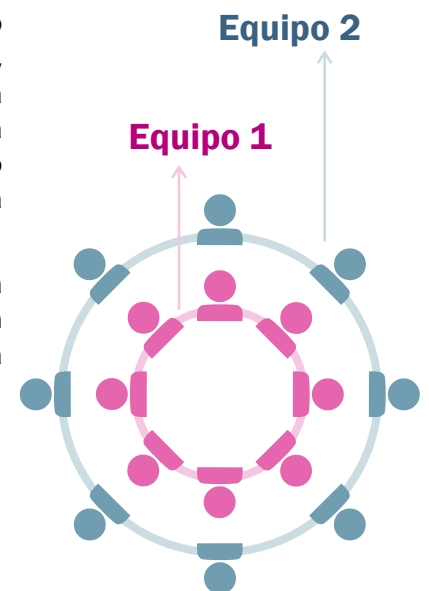


Figura 14. Ejemplo Gráfico
Círculos de confianza

5. Repita el paso 4 con preguntas distintas tantas veces sea necesario según el número de participantes o hasta que el tiempo lo permita. Lo ideal es lograr dar la vuelta completa (por ejemplo, si cada equipo tiene 10 participantes, se repite 10 veces).

- Algunas de las preguntas que se pueden realizar son las siguientes:
 - ¿Cuál es su mejor recuerdo de la infancia?
 - ¿Qué sueño quisiera cumplir?
 - ¿Qué es lo que más disfruta de ser mamá?
 - ¿Cuál ha sido el mayor reto de ser mamá?
 - ¿Qué cree que es SPOON?
 - ¿Qué cosas le dan miedo?
 - ¿Qué cosas disfruta hacer?
 - ¿Cuál es su lugar preferido?
 - ¿Cuál es tu momento preferido del día?
 - ¿Qué la hace enojar?
 - ¿Qué la hace reír?
 - Cuénteles a su compañera cuál es su mayor fortaleza o cualidad.

6. Concluya la actividad haciendo las siguientes preguntas de reflexión:

Promotor:

- “¿Cómo se sintieron?”
- “¿Cuál fue la pregunta más fácil de contestar? ¿Cuál la más difícil?”
- “¿Qué aprendieron sobre sus compañeras?”

7. Retome algunos de los comentarios de las participantes y cierre la actividad con la siguiente reflexión:

Promotor:

- “La confianza es la base de las relaciones humanas, es necesaria para establecer cualquier tipo de vínculo o lazo entre los seres humanos; es por este motivo que este taller inicia fortaleciendo la confianza y cercanía entre nosotros. Para nosotros es muy importante contar con ustedes y que confíen en el Programa SPOON como una iniciativa para promover el bienestar en sus hijos e hijas y en ustedes como mamás. Las invitamos a que a partir de hoy nos acerquemos a los demás y tengamos espacios para compartir puesto que trabajaremos como un equipo durante los próximos talleres.”

Bloque principal - Parte 1

3. Retos con cucharas

Tg1 Taller Grupal 1

Objetivo:

Introducir y familiarizar a los participantes con el nombre del programa.



Duración:
15 min



Materiales e insumos:

- 3 tiros al blanco (imprimir en medio pliego de papel bond el anexo “Tiro al blanco” o pintar en cartulina)
- 3 mesas
- 3 cucharas para usar como catapulta (ver el anexo “Instrucciones Catapulta”).
- 6 canastas o cajas pequeñas
- 15 bolas de ping pong (se recomienda tener algunas más de repuesto)
- 6 cucharas de palo
- 3 cucharas de plástico (tipo desechable, no importa el tamaño)
- 3 yogurts de frutas
- 3 vendas para los ojos (se hacen con tela negra gruesa/ se sugiere que el tamaño sea de 1.5 m de largo por 10 cm de ancho)
- reloj con cronómetro



Preparación de la actividad:

1. Practicar el uso de la cuchara como catapulta (ver anexo “Instrucciones Catapulta”).
2. Organice los materiales en el aula previo al taller, dejando los materiales de las 3 bases organizadas para la llegada de cada uno de los equipos.
 - **Base 1:** 3 puestos de competencia, cada uno con una mesa en la que debe ubicar una cuchara para usar como catapulta y una canasta o caja con 5 bolas de ping pong. Un tiro al blanco pegado a la pared. La mesa y el tiro al blanco deben estar a una distancia aproximada de 2 m (ensaye las catapultas previamente para ajustar la distancia).
 - **Base 2:** 3 puestos de competencia cada uno con una canasta o caja que contenga 2 cucharas de palo y 2 pelotas de ping pong (las pelotas las puede ubicar una vez termine la actividad de la base 1). Marque la meta con una cinta en el suelo a la misma distancia para los 3 puestos de competencia.
 - **Base 3:** 3 puestos de competencia . Cada puesto debe tener 2 sillas, una frente a la otra.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a realizar la actividad. No mencione que serán retos con cucharas:

Promotor:

- “Como ya nos conocemos un poco y hay confianza entre nosotros, vamos a entrar en acción para poner a prueba nuestras habilidades. Esta vez lo haremos por equipos y nos vamos a enfrentar a diferentes retos. ¿Quiénes tienen buena puntería? ¿Quiénes son buenas para el equilibrio? ¿Quién son las más ágiles y veloces? Vamos a ver quién es el equipo ganador, pero lo más importante es que todas pongan su mejor disposición. Recuerden esa frase que recibieron al inicio y que decía que hoy es un día para aprender, y para aprender hay que medírsele a todo. Vamos a hacer los equipos”.
2. Enumere a las participantes del uno al tres en orden en el que están sentadas, pídale que se pongan de pie y se dividan en los tres equipos conformados según los números asignados (se juntan todos los números uno, los números dos y los números tres). Pida a los equipos que se dirijan a la base 1.
 3. Una vez terminada la actividad de la base 1, pida a los equipos pasar a la base 2 y luego a la base 3 (ver a continuación la descripción de cada base).
 4. La actividad en cada base durará cuatro minutos como máximo.

Instrucciones para cada una de las bases:

Base 1:

1. Nombre una jueza en cada equipo que se encargará de vigilar el cumplimiento de las condiciones y los objetivos de la siguiente manera: la jueza del equipo 1 vigilará al equipo al equipo 2, la jueza del equipo 2 vigilará al equipo 3, la jueza del equipo 3 vigilará al equipo 1.
2. Explique a los 3 equipos que en la base 1 encontrarán unas catapultas (tome en su mano una cuchara y muestre cómo se usa. Evite nombrarla “cuchara”, siempre haga referencia a ella como “la catapulta”) y pelotas de ping pong (señala las pelotas para que todas las mamás las vean). Ejemplifique el uso de la catapulta una sola vez.
3. Pida a cada equipo que se ubique frente a un puesto de competencia donde están las catapultas.
4. Solicite a los equipos que al usted dar la orden deben lanzar las pelotas de ping pong haciendo uso de la catapulta hacia el tiro al blanco. Indíqueles que ganará el equipo que primero logre tirar la pelota al centro del tiro al blanco. Cronometre 4 minutos y dé la señal de inicio.
5. Esté atento a los 3 tiros al blanco de los equipos, para verificar cuál equipo logra primero tirar la pelota al centro del tiro al blanco dentro del tiempo establecido. Felicite al equipo ganador si lo hay y pida un aplauso a todas las participantes.
6. Tome 6 pelotas de ping pong para la siguiente base.

Base 2:

1. Nombre una nueva jueza para cada uno de los equipos, similar a como se hizo para la base anterior. Esta persona se encargará de vigilar que el equipo cumpla las condiciones del juego.

2. Pida a los equipos realizar una fila india al frente de cada puesto de competencia justo detrás de las canastas con las cucharas de palo.
3. Indique al equipo que una vez usted dé la orden, se dará inicio a los relevos donde cada participante deberá poner las manos firmes en los costados en posición de soldados ubicando 2 cucharas entre el brazo y el torso (una a cada lado). En esta posición debe llevar dos pelotas de ping pong, una en cada cuchara, sin dejarlas caer hasta la meta marcada por el promotor. Luego se devuelve corriendo con las cucharas y las pelotas en las manos y la siguiente participante repite el ejercicio hasta que todas las participantes de cada equipo completen el relevo. Si alguna pelota se cae en el camino, la participante debe volver a iniciar su turno.
4. Cronometre 4 minutos y dé la señal de inicio. Esté atento a observar cuál es el primer equipo en el que todas las integrantes hacen el relevo, ayudado por las juezas, verificando si lo cumplen antes de terminar el tiempo establecido. Felicite al equipo ganador, si lo hay, e invite a pasar a la siguiente base.

Base 3:

1. Nombre una nueva jueza para cada uno de los equipos, similar a como lo hizo para las bases anteriores. Esta persona se encargará de vigilar que el equipo cumpla las condiciones del juego.
2. Pida a cada uno de los equipos elegir 2 representantes (se tendrán 6 jugadoras en total).
3. Entregue a las seis jugadoras las vendas para los ojos y pida a las juezas que se las amarren y verifiquen que no vean nada. Siente a cada pareja mirándose frente a frente.
4. Nombre en cada pareja a una "mamá" y una "bebé". La mamá debe dar el yogurt a la bebé con la cuchara, ambas con los ojos vendados. Entregue el yogurt y la cuchara a las mamás, cronometre 4 minutos y dé la señal de inicio. La primera pareja en terminar el yogurt dentro del tiempo establecido será la ganadora. Pida a las demás participantes que animen a sus representantes para ganar el juego. Felicite al equipo ganador, si lo hay.

Al finalizar los juegos pida a las participantes que vuelvan a sus puestos y tomen asiento. Una vez estén en sus lugares pregunte a las participantes qué creen que tienen en común estas 3 actividades. Si la respuesta es que no saben, oriéntelas para que identifiquen que la cuchara es el elemento común. Explique que la cuchara es el símbolo más importante ya que esta representa el nombre del programa que hoy inician todas juntas. SPOON significa cuchara en inglés y es el elemento representativo de este programa ya que es un utensilio que utilizamos para alimentar a nuestros bebés a partir de los 6 meses.

Bloque principal - Parte 2

4. Socialización Programa SPOON

Tg1 Taller Grupal 1

Objetivo:

Dar a conocer a las mamás el Programa SPOON, sus beneficios y cronograma de encuentros.



Duración:
20 min



Materiales e insumos:

- Computadora
- Proyector
- Video del Programa SPOON
- Sonido (parlantes)
- Folletos "Bienvenidos a la familia SPOON"
- Rotafolio del Programa SPOON



Preparación de la actividad:

1. Prepare la presentación y contenidos SPOON.
2. Imprima el cronograma de encuentros (anexo "Cronograma Programa SPOON").



Descripción de la actividad:

1. Explique qué es el Programa SPOON y entregue 1 folleto a cada una de las participantes.
2. Invite a las participantes a ver el video del Programa SPOON. Luego, utilice el rotafolio para explicar el Programa SPOON.

Rotafolio | Lámina 1A - 1B

¿Qué es SPOON?

SPOON es una palabra en inglés que significa "cuchara"

Es un programa que busca mejorar las prácticas de alimentación infantil **en bebés menores de 2 años**

Busca prevenir:

- Desnutrición
- Obesidad
- Deficiencia de vitaminas y minerales




Y contribuir con la construcción de **un mejor futuro para ellos**

Lámina 1A

¿Qué es SPOON?

SPOON es una palabra en inglés que significa "cuchara"

Además es el nombre y símbolo de este programa. La "cuchara" representa una parte del proceso de alimentación de los bebés, a partir de los 6 meses.

Es un programa que busca mejorar las prácticas de alimentación infantil, para prevenir la desnutrición, la deficiencia de vitaminas y minerales (llamados micronutrientes) y la obesidad en los bebés menores de 2 años.

A través de:

- Asesorías individuales
- Reuniones grupales entretenidas y divertidas
- Acompañamiento en el control de crecimiento y desarrollo de su bebé
- Suplemento Vitalito® gratis por 18 meses

Y de esta manera, poder contribuir con la construcción de un mejor futuro para ellos.



Lámina 1B

Rotafolio | Lámina 2A - 2B

¿Cuáles son las prácticas de alimentación infantil que busca mejorar SPOON?

- 1 La lactancia materna exclusiva** 
- 2 La alimentación complementaria adecuada** 
- 3 El uso del suplemento fortificado VITALITO®** 

Lámina 2A

¿Cuáles son las prácticas de alimentación infantil que busca mejorar SPOON?

- 1. La lactancia materna exclusiva**, es decir, que el bebé solo reciba pecho, sin ningún otro líquido o alimento, desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.
- 2. La alimentación complementaria adecuada**, es decir, que el bebé reciba alimentos a partir de los 6 meses y siga siendo amamantado hasta los 2 años o más.
- 3. El uso del suplemento fortificado VITALITO®**, que contiene vitaminas, minerales, proteína y ácidos grasos esenciales que los bebés necesitan entre los 6 meses y 2 años de edad.




Lámina 2B

Rotafolio | Lámina 3A - 3B

¿Cuáles son los beneficios de participar en SPOON?

Para la mamá o cuidadora:

- 1 Mejorará sus conocimientos y habilidades para alimentar adecuadamente a su bebé 
- 2 Tendrá acceso a materiales educativos para las diferentes etapas de su bebé 
- 3 Recibirá el suplemento fortificado VITALITO®, con el que podrá reforzar la alimentación del bebé 
- 4 Contará con el apoyo de un promotor SPOON 

Lámina 3A

¿Cuáles son los beneficios de participar en SPOON?

- 1 Mejorará sus conocimientos y habilidades para alimentar adecuadamente a su bebé desde el nacimiento y hasta que cumple los 2 años de edad.
- 2 Tendrá acceso a materiales educativos para las diferentes etapas de su bebé, que podrá consultar desde la comodidad de su hogar.
- 3 Recibirá el suplemento fortificado VITALITO® para su bebé a partir de que cumpla 6 meses y hasta los 2 años de edad. VITALITO® es un producto de alta calidad, que al igual que los materiales que recibirá durante el tiempo que participe en el programa, serán gratuitos, **usted no deberá pagar nada.**
- 4 Contará con el apoyo de un promotor SPOON durante todo el tiempo que participe en el programa.




Lámina 3B

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

¿Cuáles son los beneficios de participar en SPOON?

Para el bebé

- 1 Bebé mejor alimentado y protegido contra enfermedades 
- 2 Con VITALITO® recibirá las vitaminas y minerales que necesita para crecer sano y fuerte 
- 3 Evaluación de su estado nutricional 

Lámina 4A

¿Cuáles son los beneficios de participar en SPOON?

- 1 Con los conocimientos y habilidades sobre las prácticas adecuadas de alimentación para su bebé, **este estará bien alimentado y protegido contra enfermedades**, además que estará recibiendo todo su amor.
- 2 Al darle VITALITO® a su bebé todos los días, estará recibiendo vitaminas y minerales que necesita para crecer sano y fuerte.
- 3 Evaluarán el estado nutricional de su bebé para llevar un control de su crecimiento y desarrollo.




Lámina 4B

Rotafolio | Lámina 5A - 5B

¿Cuáles son sus compromisos con SPOON?

Para lograr alcanzar las metas SPOON, es necesario que usted:

- 1** Asista a las reuniones grupales
- 2** Lleve a su bebé a los controles de crecimiento y desarrollo
- 3** Reciba la visita del promotor SPOON
- 4** Siga las recomendaciones sobre las prácticas de alimentación adecuadas
- 5** Ofrezca VITALITO® a su bebé todos los días, desde los 6 meses y hasta los 2 años de edad

Lámina 5A

¿Cuáles son sus compromisos con SPOON?

Para lograr alcanzar las metas SPOON, es necesario que usted:

- 1** Asista a las reuniones grupales periódicamente.
- 2** Lleve a su bebé a los controles de crecimiento y desarrollo en el centro de salud para que evalúen su estado nutricional.
- 3** Reciba la visita del promotor SPOON en su hogar, en las fechas que ambos acuerden.
- 4** Siga las recomendaciones sobre las prácticas de alimentación adecuadas que los promotores de SPOON y el proveedor de salud le den.
- 5** Ofrezca VITALITO® a su bebé todos los días, desde los 6 meses y hasta los 2 años de edad.

Lámina 5B

3. Pregunte a las mamás si tienen alguna duda, pregunta o inquietud y muéstrese dispuesto a solucionarlas. Es importante ser muy empático para que las madres se sientan en un ambiente seguro y puedan participar con tranquilidad y hacer todas las preguntas que tengan.

4. En caso de que no tengan preguntas, pregúnteles usted por aspectos importantes del programa, por ejemplo:

- ¿Cuáles son sus objetivos?, ¿qué queremos lograr?
- ¿Qué tipo de encuentros tendremos?
- ¿Cuáles son las fechas en que vamos a encontrarnos?
- ¿Quiénes pueden participar del programa?
- ¿Pueden traer a sus hijos a los talleres?
- ¿Pueden venir otros acompañantes?

Conclusiones

Tg1 Taller Grupal 1

5. "Soy mamá SPOON, somos familia SPOON"

Objetivo:

Crear una mística en torno al programa que aumente la motivación, la conexión emocional y el sentido de pertenencia de las madres con el mismo.



Duración:
20 min



Materiales e insumos:

- 2 marcadores permanentes de punta gruesa)
- 2 pliegos de papelógrafo de 100 x 70 cm unidos por el lado corto (formando un papel de 200 x 70 cm)
- Pega o cinta pegante para unir los pliegos de papelógrafo
- Post - it amarillos - naranja - verde (o simplemente de 3 colores diferentes 5cm x 5cm)
- 20 marcadores de colores de punta delgada o lapiceros



Preparación de la actividad:

1. Coloque en un espacio el material listo para entregar a las madres.
2. Ubicar los dos pliegos de papelógrafo unidos en el suelo.



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que a continuación realizarán un trabajo que deben hacer entre todas, en equipo, y que es muy importante la participación y opiniones de cada una.
2. Para introducir la actividad inicie con la siguiente reflexión:

Promotor:

- "A partir de hoy ustedes se convierten en mamás SPOON, es por este motivo que es de gran importancia y enriquecimiento conocer cómo sería para ustedes una mamá SPOON ideal, es decir, qué esperan ustedes aprender como parte de este programa. En particular:
 - a) Cuáles son sus expectativas para este programa.
 - b) Cuáles son los conocimientos o habilidades que quisieran aprender en el programa.
 - c) Cuáles son las principales metas o sueños que quisieran lograr en el programa.

Para poder conocer todas estas características ustedes van a recrear a la mamá SPOON ideal".

3. Pida a las participantes que elijan una representante.
4. Pida a la representante que se acueste en el papelógrafo extendido en el suelo en una posición cómoda.
5. Solicite a otras dos participantes hacer la silueta de la representante que está acostada en el piso usando los marcadores gruesos.
6. Una vez terminada la silueta, entregue el primer color de post-it y pida que con marcadores delgados anoten cuáles son las expectativas de la mamá SPOON ideal. Dé un tiempo aproximado de 2 a 3 minutos para que cada una individualmente anote en los post-it y se acerque a la silueta a pegarlos. Entregue los otros colores de post-it (uno a la vez), cada uno para anotar características distintas de la siguiente manera:
 - Post - it verdes: expectativas.
 - Post - it amarillos: conocimientos y habilidades.
 - Post - it naranja: sueños y metas.

Este paso se hace de manera ágil, sin entrar a profundizar en cada característica anotada.

7. Una vez que terminen de colocar los post-it, solicite a una o varias de las participantes (según el tiempo que aún tenga disponible) responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué características tenemos en el perfil? (puede pedirle que lea los post-it por color).
 - ¿Por qué eligieron esas características?
 - ¿Cómo se sintieron en la creación de esa mamá ideal?

Si alguna o algunas de las características se presta para discusión, explique que todas pueden tener visiones diferentes frente a algunos puntos, pero que lo importante es rescatar todo lo que tienen en común y que cada una esté en la mejor disposición para dar lo mejor que pueda a lo largo del programa.

8. Pregunte:

- ¿A quién le gustaría llegar a ser esa mamá ideal?
- ¿Quién quiere continuar en el programa y seguir fortaleciendo muchas de esas habilidades a través de todos los talleres que vamos a tener?

9. Dirija la reflexión final. Analice como promotor si durante el taller las madres hablaron de los papás, abuelas y demás familiares como personas fundamentales del programa y como red de apoyo de esa mamá SPOON ideal. En caso de que sí lo hayan mencionado, se debe enfatizar el tema y reconocer la importancia de ser no sólo mamás SPOON sino familias SPOON, donde ellas puedan transmitir todo su conocimiento a estas personas. En caso de que no lo hayan manifestado, el promotor puede introducir al final esta reflexión como una característica fundamental de que las mamás SPOON: crean hogares y familias SPOON.

10. Pida a las mamás que rápidamente compartan qué es lo más importante que se llevan de este encuentro y cuáles son sus conclusiones.

Evaluación

Tg1 Taller Grupal 1

6. Diagnóstico SPOON - Perfil SPOON - La Rueda SPOON

Objetivo:

Evaluar reacción de las participantes y aprendizajes del taller.



Duración:

5 min



Materiales e insumos:

- Anexo "Diagnóstico SPOON" impreso en tamaño medio pliego (70 x 50 cm)
- Anexo "Perfil SPOON" impreso en tamaño medio pliego (70 x 50 cm) o pliego (100 x 70 cm)
- Anexo "La Rueda SPOON" impreso en hoja bond tamaño carta. Una impresión por participante.
- Adhesivos circulares de aproximadamente 1 cm de diámetro (para el Diagnóstico SPOON se requieren 3 adhesivos por participante y para el Perfil SPOON se requieren 6 adhesivos por participante -uno por fila de la tabla-, para un total de 9 adhesivos por persona)
- Sobre de cualquier tamaño para colocar los adhesivos
- Cinta adhesiva
- Lápices de colores o marcadores delgados de colores variados (uno por participante)



Preparación de la actividad:

1. Imprima los formatos de Diagnóstico SPOON (anexo "Diagnóstico SPOON"), Perfil SPOON (Anexo "Perfil SPOON") y Rueda SPOON (Anexo "La Rueda SPOON", 1 por participante).
2. Use la cinta adhesiva para pegar los formatos en una de las paredes del lugar y el sobre con los adhesivos circulares junto a los formatos.
3. Puede agilizar el proceso si recorta las hojas de adhesivos circulares dejándolos en tiras de 3 adhesivos. Ubíquelos de esta manera dentro del sobre.



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que siempre se tendrá un espacio de evaluación al final de cada taller. Genere confianza en las participantes procurando reducir el sesgo en sus respuestas.

Promotor:

- "Para SPOON es muy importante conocer cómo se sintieron hoy y qué aprendieron. Las invitamos a que hagamos las siguientes actividades con mucha sinceridad y libertad, respondiendo realmente lo que cada una piensa. No se preocupen por las respuestas de las demás ni por lo que pueda pensar el promotor, porque aquí lo que vale es la opinión de cada una de ustedes."

2. Explique que la evaluación se realiza a través de herramientas bastante sencillas y que la primera en realizar hoy será el **Diagnóstico SPOON**. Muestre la tabla que debe estar pegada en una de las paredes del aula y explique que hay 3 columnas de preguntas (se lee cada una) y 3 opciones de respuesta (se leen las 3 opciones).

	 No	 Más o menos	 Sí
¿Le pareció útil el taller?			
¿Le pareció clara la información del taller?			
¿Le gustaron las actividades del taller?			

Figura 15. Diagnóstico SPOON

3. Invite a cada participante a acercarse a la tabla y responder a cada una de las preguntas pegando un adhesivo en la respuesta que elija según la respuesta que más se acerque a lo que piensa. Recuerde que cada participante debe pegar 3 adhesivos en el formato (un adhesivo por pregunta). Los adhesivos los toman de los sobres que están junto al formato. Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.

4. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.

5. Comparta la segunda herramienta de evaluación que es el **Perfil SPOON**. Muestre la tabla y explique el formato.

Promotor:

- “El Perfil SPOON se construye a partir de características opuestas. Por ejemplo, miremos la primera fila, de un lado dice “no interesante” y del otro dice “interesante”. Cada participante debe poner un adhesivo en el cuadro que más se acerque a lo que piensa del Programa SPOON. Por ejemplo: basada en la información que aprendí hoy sobre el programa SPOON, ¿para mí SPOON es interesante o no es interesante? Si es muy interesante pongo el adhesivo debajo del cuadro que dice 2 que es el que más se acerca a interesante, pero si para mi SPOON no es interesante pego el adhesivo debajo del -2 que es el cuadro que más se acerca a la característica de No Interesante”.

El Programa SPOON es:						
	-2	-1	0	1	2	
No interesante						Interesante
No motivador						Motivador
Confuso						Claro
No importante						Importante
Difícil participar						Fácil participar
No funciona para mí						Funciona para mí

Figura 16. Perfil SPOON

6. Invite a las participantes a acercarse a la tabla y pegar un adhesivo en cada una de las filas siguiendo estas indicaciones. En este caso, recuerde que cada participante debe pegar 6 adhesivos, uno en cada fila de la tabla. Los adhesivos los toman de los sobres que están junto al formato. Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.

7. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.

8. Entregue un formato de la **Rueda SPOON** y un lápiz o marcador de color a cada una de las participantes y explique cómo funciona:

Promotor:

- “Este formato es personal, por eso cada una lo debe marcar con su nombre. Esta rueda nos va a ayudar a ver cómo vamos avanzando en los objetivos de SPOON. Lo vamos a llenar en todos los talleres y es muy importante que siempre lo hagamos con mucha sinceridad para que ustedes mismas puedan evaluar su progreso. Cada uno de los radios o ejes de la rueda tiene un comportamiento valioso que las invitamos a aplicar en su día a día. En cada taller ustedes van a marcar un punto en cada uno de los ejes, marcando de 1 a 10 según cómo ustedes consideren que están aplicando ese comportamiento. Luego vamos a unir los puntos para ver en qué estado está nuestra rueda, si está un poco “pinchada”, si le falta aire... La meta es que logremos tener todos los ejes en 10 para que la rueda pueda girar y todo fluya de la mejor manera. En cada taller vamos a usar un color diferente para evaluar y así podremos ver el progreso, saber en qué mejoramos, en qué desmejoramos y en qué nos mantuvimos igual”.



Nombre de la mamá

Nombre del bebé

1. Tome un color diferente en cada taller.
2. Pinte el cuadro de cada taller con el color que tomó.
3. Marque una X en cada eje de la rueda en el número que corresponda al nivel en que cumple con el comportamiento indicado (1 si no lo aplica el comportamiento, 10 si lo aplica de forma excelente). Use el mismo color para todos los ejes en un mismo taller.
4. Una las X entre los ejes.
5. Verifique cuáles comportamientos debe mejorar para que la rueda pueda girar mejor.
6. Cuando todos los ejes sean marcados en 10, una los ejes sobre la línea punteada.

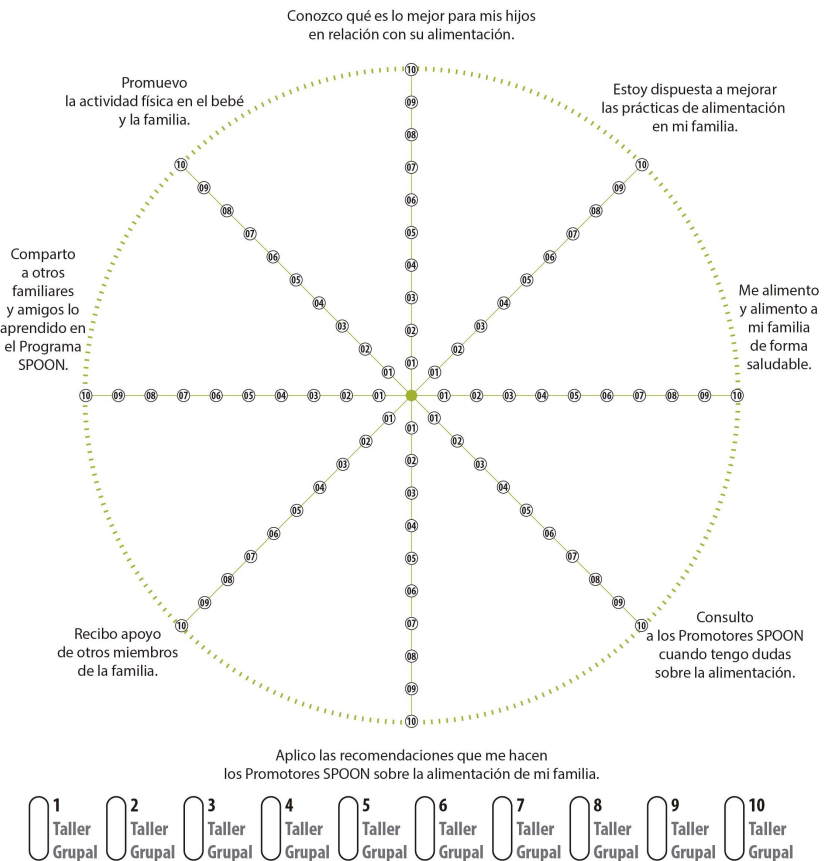


Figura 17. Rueda SPOON

9. Recoja los formatos de La Rueda SPOON una vez las participantes hayan evaluado. Verifique que estén marcados con el nombre de cada una. Guárdelos cuidadosamente para el próximo taller.

10. Al final del taller (sin los participantes) sistematice los resultados de las herramientas de evaluación y formatos empleados en un archivo de excel o similar, haciendo el conteo de puntos para cada respuesta.

NOTA #1 : si alguna participante no sabe leer o escribir, explíquelo que la escala va desde adentro hacia afuera del círculo. Cuando se marca un punto más cerca del centro quiere decir que se debe mejorar, cuando se marca un punto más cerca del borde, quiere decir que está muy bien. Puede elegir en cada eje si considera que está más adentro, más afuera o en algún otro punto intermedio. Ayúdele a leer cada uno de los ejes o pida el apoyo de otra participante.

NOTA #2 : Es posible que en este primer taller, se necesite un poco más de tiempo la explicación de cómo usar las herramientas de evaluación. Sin embargo, en la medida en que se vuelvan herramientas conocidas para las participantes, las evaluaciones se harán con mayor agilidad.

Compromiso y cierre

7. Hogar SPOON

Objetivo:

Introducir el producto Hogar SPOON para incentivar la continuidad de lo aprendido y los compromisos en las familias.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Producto Hogar SPOON (1 kit por participante)
- Folletos taller 1.



Preparación de la actividad:

1. Prepare los diferentes componentes del producto Hogar SPOON
 - 4 casitas por participante (en personajes variados)
 - 6 cintas de unión por participante
 - 4 grapas adhesivas por participante
 - 1 hoja de instrucciones (adhesiva) por participante
2. Ensamble un kit con 4 casitas unidas con las cintas de unión y con las grapas pegadas, para tener a modo de ejemplo. Tome como referencia la descripción de la sección “Productos de apoyo - Hogar SPOON” en este manual.



Descripción de la actividad:

1. Introduzca la entrega del producto:

Promotor:

- “Antes de irnos queremos hacerles entrega de un producto muy especial. Como lo mencionamos en la reflexión de la última actividad, queremos que ustedes no sean solo mamás SPOON, sino familias SPOON, es decir, que los otros miembros de sus familias puedan aprender, crecer y aportar a esta experiencia SPOON. Por este motivo les entregamos unos elementos para que cada una pueda construir el Hogar SPOON y motivar el compromiso de todos los integrantes de su familia. Les entregaremos una casita por cada integrante de su familia que ustedes quieran motivar para que sea parte del cuidado del bebé. Por ejemplo, si María vive con su bebé y la abuela del bebé, que le ayuda a cuidarlo, le vamos a entregar dos casitas, una para María y otra para la abuela. Cada mamá SPOON puede tener hasta 4 casitas”

Más adelante nos vamos a poner metas según los temas que vamos trabajando. La abuela, por ejemplo, podría tener la meta de ayudar a pensar ideas para el menú cuando el bebé inicie la alimentación complementaria"

NOTA: Están contemplados 4 casitas base por mamá. Sin embargo, si hay menos mamás en el grupo o mamás que utilicen menor cantidad de casitas, se puede hacer entrega de más de 4 casitas a las mamás que requieran más. Queda a criterio del promotor.

2. Entregue a cada mamá los elementos que conforman el kit y explique el producto mostrando cada pieza a

Promotor:

- "El Hogar SPOON es un producto conformado por casitas que simbolizan su hogar. Se tendrá una casita por cada miembro de la familia que quiera aportar en la construcción de un Hogar SPOON. Las casitas se pueden unir entre sí para formar una sola casa de varias partes y ubicarse en una mesa o pegado a la pared, nevera, etc., en un lugar visible que les permita tenerlo siempre presente (muestre el kit previamente ensamblado). Las casitas vienen en 6 personajes, ustedes pueden escoger máximo 4, los que más se identifiquen con los miembros de su familia (muestre los personajes y dé ejemplos). Por ejemplo, esta mujer joven podría ser la mamá, la tía, una abuela joven o lo que ustedes elijan)".
- "El Hogar SPOON es un producto que se irá completando a lo largo de todos los talleres. Por esto es importante que conserven bien todas las partes que les vamos entregando y que procuren asistir a todos los talleres para que no les falten piezas. Las piezas que les vamos dando ustedes las van llevando a sus casas. No es necesario traerlas al taller porque en cada taller les entregaremos nuevas piezas."
- "Cada casita tiene un espacio que dice "Yo soy ____". Allí deben escribir con marcador permanente o lapicero el nombre del miembro de la familia por ejemplo, yo soy María. También tiene un espacio para que cada uno escriba lo que quiere lograr con el programa"
- "Las cintas de unión las usan para unir las casitas entre sí. Así los 4 miembros de la familia tendrán sus casitas unidas en un solo Hogar SPOON. Pueden usar dos cintas para unir cada par de casitas"
- "Las grapas se pegan en la parte superior de cada casita, donde está el pequeño recuadro. Allí se colgarán unas fichas que les daremos más adelante. Recuerden que este producto estará completo cuando finalicemos todos los talleres grupales. ¿Quién de ustedes podrá completarlo todo?"
- "Esta hoja de instrucciones la pueden pegar al reverso de su casita o conservar en otro lugar si van a pegar las casitas sobre otra superficie".
- "En cada taller que hagamos les vamos a entregar unas posibles metas según el tema y unas fichas para que ustedes elijan las metas y le puedan hacer seguimiento en sus casas. También van a llevar las fichas y las posibles metas para los demás miembros de la familia. Las invitamos a que después de cada taller ustedes busquen un espacio para que le compartan a sus familias lo aprendido y que cada uno pueda elegir sus metas. De esta manera todos podrán aprender y aportar, logrando ser una familia SPOON".

3. Termine el taller recordando la fecha, hora y lugar del próximo encuentro. Entregue a cada participante el folleto del taller grupal 1.

Promotor:

- “Mamás, hemos llegado al final de nuestro taller, espero les haya gustado. Les agradezco por su presencia el día de hoy, por su participación, opiniones y buena actitud. Espero verlas en el próximo taller”.

Mensajes clave



1

2

3

4

5

6

Taller Grupal 2

Posibles problemas durante la lactancia materna

Mensajes clave para reforzar en el taller

El buen agarre del pecho ayuda a prevenir heridas en los pezones y aumenta la cantidad de leche.

Entre más pecho se dé, más leche se producirá.

El llanto es la única forma que tiene el bebé para comunicarse.

Al crecer el bebé, aumenta la cantidad de leche que requiere.

No es necesario preparar al estómago para recibir alimentos.

La leche materna tiene nutrientes importantes para la alimentación y desarrollo del bebé mayor de un año.

Taller Grupal 2

Posibles problemas durante la lactancia materna

Tg2

A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Frase - saludo
2. Actividad Rompehielos	5 min	La evolución
3. Diagnóstico previo	5 min	Preguntas
4. Bloque principal	45 min	Museo de la lactancia
5. Conclusiones	7 min	Conversación abierta
6. Evaluación	5 min	Diagnóstico SPOON - Falso y Verdadero - La Rueda SPOON
7. Compromiso - Cierre	5 min	Hogar SPOON

Duración total del taller: 1 hora y 15 minutos.

Imprima el archivo "Fichas Resumen TG2" para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

B. Descripción de Actividades

Tg2 Taller Grupal 2

Recibimiento

1. Frase - Saludo

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Duración:

3 min



Materiales e insumos:

- 4 copias del anexo "Frase_TG 2" impreso en papeles de colores tamaño carta. Cada hoja contiene 6 veces la siguiente frase: "No hay nada como la leche de mamá"
- 21 sillas colocadas en círculo
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- 20 bolsitas pequeñas con pasas, frutas secas, cacahuete u otras semillas
- Formato de asistencia
- 1 lapicero
- Tabla para apoyar

***Nota:** El número máximo de participantes del taller es de 20 personas.



Preparación de la actividad:

1. Imprima en papeles de colores el anexo "Frase_TG 2" y recórtelos.
2. Utilice la cinta adhesiva para colocar las frases y las bolsitas debajo de las sillas de las participantes.
3. Coloque las sillas en un círculo.
4. Imprima el formato de asistencia y diligencie los campos que se pueden llenar con antelación.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a sentarse, preséntese, desles la bienvenida y agradézcales su participación en el taller. Dé un saludo especial a las madres nuevas, si las hay.

Promotor:

- "¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy promotor SPOON."

- “Les agradecemos mucho su asistencia hoy. Hoy esperamos crear un espacio en donde podamos compartir nuestras experiencias y aprender de ellas. Esperamos que estén con la mejor disposición, que participen mucho y que hoy podamos compartir un rato muy agradable con todas.”
 - “Hoy tenemos aquí a algunas mamás que nos acompañan por primera vez. Queremos que se sientan parte de esta gran familia SPOON y que sepan que estamos muy felices de que nos acompañen”
2. Pida a las participantes que busquen debajo de sus asientos un pequeño detalle. Pídale a una de las participantes que lea en voz alta el mensaje, de forma aleatoria o voluntaria.
 3. Dé las gracias e indique que de esta manera se da inicio al taller número 2 de SPOON.
Promotor:
 - “Muchas gracias. Las invito a tener esta frase muy presente y a que iniciemos de esta manera nuestro segundo taller con la mejor disposición”
 4. Pase el formato de asistencia con el lapicero y la tabla para apoyar a las participantes y pida que lo vayan rotando para completar los datos.
Promotor:
 - “Vamos a ir pasando la lista de asistencia para que llenen sus datos mientras continuamos con la siguiente actividad”
 5. Reciba el formato de asistencia una vez terminen de diligenciarlo (puede ser ya iniciada la actividad siguiente) y asegúrese todas las presentes llenaron sus datos.

Actividad Rompehielos

2. La evolución

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza, acercar a las participantes entre sí y fortalecer los vínculos como Mamás SPOON.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Impresión en hoja carta del anexo “Guía de evolución”
- Cinta pegante



Preparación de la actividad:

1. Pegue la guía de evolución en un lugar visible.



Descripción de la actividad:

1. Delimite un espacio en el cual se moverán las participantes de la dinámica (puede ser el centro del salón).
2. Indique a las participantes que deben iniciar caminando por el espacio simulando los movimientos de una ameba, hasta que se cruzan con otra participante. Cuando se encuentran dos participantes deben jugar piedra papel o tijera, la ganadora evolucionará y la perdedora involucionará según las siguientes condiciones (muestre la guía de evolución pegada previamente en el salón):

Promotor:

- Todas las participantes inician como amebas.
- De ameba se evoluciona a cangrejo.
- De cangrejo se evoluciona a conejo.
- De conejo se evoluciona a gorila.
- De gorila se evoluciona a humano.
- Si pierde al jugar piedra, papel o tijera, inmediatamente involuciona al nivel anterior.
- En cada nivel deben imitar el animal para que las demás participantes identifiquen en qué nivel se encuentran (ver descripción a continuación).
- Solo pueden jugar piedra, papel o tijera dos participantes que estén en el mismo nivel evolutivo (por ejemplo, ameba con ameba, conejo con conejo, etc).
- Pueden jugar simultáneamente todas las parejas que se encuentren en el espacio.

Descripción de cada animal.

Ameba: Si el participante es una ameba deberá desplazarse por el espacio moviendo las manos como nadando y la cadera de un lado a otro y repitiendo de manera graciosa “ameeeeba, ameeeba”.

Cangrejo: si el participante es un cangrejo deberá desplazarse por el salón caminando de lado, con las manos al frente abriéndolas y cerrándolas simulando las pinzas de un cangrejo y repitiendo de manera graciosa “soy un cangrejo”.

Conejo: si el participante es un conejo deberá desplazarse por el salón saltando con los pies juntos, poniendo las manos sobre la cabeza simulando las orejas de un conejo y repitiendo de manera graciosa “soy un conejo”.

Gorila: si el participante es un gorila deberá desplazarse por el salón sacando la cadera y golpeándose el pecho simulando los movimientos de este animal y repitiendo de manera graciosa “soy un gorila” (o puede simular el sonido de un gorila).

Humano: Cuando los participantes evolucionan a humanos ganan y van saliendo del juego.

3. Cierre la actividad con la siguiente reflexión:

Promotor:

- "Así como aquí evolucionamos de manera divertida y a través del juego, queremos que cada uno de estos talleres sea para ustedes un espacio de crecimiento, de evolución, en el que tengamos siempre nuevos aprendizajes."

Diagnóstico previo

3. Preguntas

Objetivo:

Conocer qué recuerdan las participantes del taller anterior y qué saben del nuevo tema a trabajar.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- 1 pliego de papel (tamaño papelografo)
- 1 marcador



Preparación de la actividad:

1. Repase los contenidos del taller anterior



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que compartan qué tema se abordó en el último taller. Si lo recuerdan deles un cumplido, en caso de no hacerlo recuérdelos que el taller anterior se trató de los beneficios de la lactancia materna. Complemente con algunas preguntas:

Promotor:

- ¿Qué fue lo más importante que aprendimos en el taller anterior?
- ¿Cuáles son los principales beneficios de la lactancia materna?

2. Aclare la información en caso de que las participantes den información incorrecta.

3. Comente a las participantes que en el taller de hoy hablarán sobre algunos problemas comunes de la lactancia materna. Realice las siguientes preguntas de forma abierta:

- ¿Qué temores o dificultades tienen con la lactancia materna?
- ¿Conocen algunos mitos o creencias frente a la lactancia materna?

Promotor:

- “Muy bien, muchas gracias por sus aportes. En el transcurso de este taller vamos a aclarar toda esa información y las inquietudes que tengan. Será un taller de mucho aprendizaje”

NOTA: puede ir tomando apuntes rápidos en el papelógrafo de los puntos que van mencionando, o invitar a una participante a que lo haga.

Bloque principal

4. Museo de la lactancia

Objetivo:

Desmitificar los posibles problemas que existen frente a la lactancia y ayudar a reducir las dificultades comunes.



Duración:
45 min



Materiales e insumos:

- **Base 1:** rotafolio
- **Base 2:** 2 jarras o vasos, anilina blanca, 6 vasos desechables transparentes o tazas medidoras (oz), 1 uva pequeña, 1 uchuva, 1 huevo (se pueden utilizar otros elementos pero que conserven el mismo tamaño).
- **Base 3:** muñeco o manta para representar al bebé, 20 tarjetas de alternativas impresas en opalina (anexo “Tarjeta de alternativas”)
- **Base 4:** 2 bolsas plásticas transparentes, leche (puede ser reemplazada por agua con anilina blanca) y pequeños trozos de alimentos variados como galleta, caldo de frijol y jugo de fruta.
- **Base 5:** 1 jarra transparente, 15 bolas de ping pong, 100 chaquiras (de las grandes que se usan en preescolar), 1 bolsita de arena.
- **Base 6:** rotafolio
- **Base 7:** interrogantes recortados de 1 pliego de cartón paja o cartulina, pintura.
Símbolo para afrontar y solucionar el problema: 1 tira de tela (puede ser satín de color rojo), cinta y tijeras.

- Letreros con los nombres e ilustraciones de las bases (anexo “Nombres bases”):
 - **Base 1:** La mamá cree que tiene poca leche
 - **Base 2:** El bebé llora y parece que no se llena
 - **Base 3:** El bebé llora mucho, tiene cólicos o sed
 - **Base 4:** Se cree que hay que dar probaditas de alimentos al bebé menor de 6 meses
 - **Base 5:** No hay tiempo para la lactancia cuando la mamá regresa al trabajo o estudio
 - **Base 6:** Otros problemas comunes
 - **Base 7:** Problemas individuales
- 20 impresiones de la guía del museo en hoja bond tamaño carta (anexo “Guía del museo”)
- Rotafolio taller grupal 3 para mamás: Posibles problemas durante la lactancia materna

Rotafolio | Taller grupal 3



Preparación de la actividad:

1. Imprima los letreros con las bases, las guías del museo y las tarjetas de alternativas (anexos: “Nombres bases”, “Guía del museo” y “Tarjeta de alternativas”)
2. Dibuje, recorte y pinte los interrogantes en cartón paja o cartulina.
3. En caso de no tener tazas medidoras, use vasos desechables transparentes y marque previamente las medidas de 1 a 5 oz
4. Distribuya las bases dentro del salón de trabajo, una separada de la otra. Identifique cada base con el rótulo. Revise el anexo de la guía del museo, ya que ahí podrá tener una distribución de cómo deben ir las bases organizadas en el espacio.
5. Ubique los materiales de cada base y el símbolo para cruzar los problemas distribuidos en el aula.
6. Repase el contenido técnico en la unidad 5.



Puntos clave para la reflexión:

- Beneficios de la lactancia materna



Descripción de la actividad:

1. Cuénteles a las mamás que tiene para hoy una actividad muy especial para ellas: van a hacer un recorrido por el museo de la lactancia.

Promotor:

- “Hoy visitaremos un museo especial, el museo de los posibles problemas que se presentan en la lactancia. En este recorrido vamos a encontrar algunos problemas comunes con los que se enfrentan las mujeres durante la lactancia y algunas sugerencias de cómo resolverlos. Yo voy a ser su guía, síganme”
2. Entregue a las participantes una guía del museo que van a visitar.
 3. Visite cada una de las bases. Primero comente de qué problema se trata y permita que compartan experiencias, dudas, opiniones relacionadas con el problema. Luego realice la actividad o comparta información del rotafolio.
- Realice el recorrido por las bases en orden; es decir primero la número uno, luego la dos y así sucesivamente hasta finalizar con la base N. 7.
 - El desplazamiento entre base y base se realiza caminando. No debe ser mucho el desplazamiento ya que todas las bases están en el salón de trabajo.
 - Recuerde hacer entrega de la guía del museo a cada una de las mamás. Esto les ayudará también a ubicarse en el espacio y a hacer seguimiento a todo el recorrido durante la actividad.

Base N. 1: La mamá cree que tiene poca leche

Tiempo: 8 minutos

Actividad:

- Pida a las mamás que compartan experiencias, opiniones, vivencias, inquietudes frente a este tema. Comparta la siguiente información:

Promotor:

- “Muchas mujeres creen que no producen suficiente leche, aunque generalmente sí lo hacen. Con frecuencia la “solución” a este problema es darle otros líquidos o alimentos al bebé. Esto no es necesario. Lo que hay que hacer es asegurarse que el bebé se pegue bien al pecho. Esto ayuda que se produzca suficiente leche.”
- Muestre las láminas del rotafolio que presenta las características de un mal y buen agarre y los pasos para lograr un buen agarre del pecho.

Rotafolio | Lámina 1A - 1B

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
“Me sale poca leche” o “No me sale leche”

Esto puede deberse a un mal agarre

Para lograr un buen agarre siga los siguientes pasos:

1. Acómodelo al bebé de forma tal que el pezón quede por arriba de su labio superior
2. Ríce los labios del bebé con el pecho
3. Espere a que el bebé abra grande la boca
4. El bebé agarra bien el pecho si su boca está bien abierta, su nariz y barbilla están pegadas al pecho y sus labios están “hacia afuera”

Lámina 1A

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
“Me sale poca leche” o “No me sale leche”

Muchas mujeres creen que no producen suficiente leche para alimentar a su bebé. A veces esto sucede porque el bebé no agarra bien el pecho y no puede tomar todo lo que necesita. Un buen agarre al pecho ayuda a que se produzca suficiente cantidad de leche.

Por esto, asegúrese que su bebé tenga un buen agarre al pecho. Eso ayudará a que usted tenga más leche.

Los pasos para lograr un buen agarre son:

1. Acómodelo al bebé de forma tal que el pezón quede por arriba de su labio superior.
2. Ríce sus labios con el pecho.
3. Espere a que el bebé abra grande la boca, como si fuera a pegar un mordisco gigante o estuviera bostezando.
4. El bebé agarra bien el pecho si su boca está bien abierta, su nariz y barbilla están pegadas al pecho y sus labios están “hacia afuera”.

Para que pueda agarrar bien el pecho, el bebé necesita tener espacio y poder mover su cabeza. Para que esto ocurra la mamá **NO debe colocar sus dedos en la frente ni agarrar la cabeza del bebé con las manos**, sino acararlo suavemente por su espalda y sus hombros.

También, se debe cuidar que al momento de dar el pecho el bebé no esté muy abrigado o cubierta, pues **el calor le dará sueño y no terminará de comer.**

Lámina 1B

Rotafolio | Lámina 2A - 2B

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
"Tengo grietas en los pezones"

Un buen agarre al pecho **evitará que los pezones se agrieten**

BUEN AGARRE

- Boca bien abierta
- Labios "hacia afuera"



Lámina 2A

MAL AGARRE

- Boca poco abierta
- Labios "hacia adentro"



POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
"Tengo grietas en los pezones"



A algunas mamás se le pueden agrietar los pezones. El dolor y las grietas aparecen cuando el bebé tiene un mal agarre al pecho, toma solo la punta del pezón, succiona muy fuerte y no logra sacar la leche.



Para solucionar y prevenir este problema se necesita **corregir el agarre del pecho**, observando que tome bien el pezón y gran parte de la areola (parte oscura alrededor del pezón), como se muestra en la lámina.

Recuerde los pasos para lograr un buen agarre al pecho:

1. La boca del bebé está bien abierta.
2. Sus labios están "hacia afuera".
3. Su nariz y barbilla están pegadas al pecho.

Para aliviar el problema, se recomienda **usar unas gotitas de la propia leche** sobre los pezones agrietados después de cada toma y dejar que se sequen. También puede dejar descubiertos sus pechos o asolearlos cada vez que pueda y ofrecer primero el pecho menos lastimado.



Lámina 2B

- Pida a las participantes que se desplacen a la base N. 2 Muéstrelas dónde está ubicada la base y señale el rótulo de la base para ubicar a todo el grupo.

Base N. 2: El bebé llora y parece que no se llena

Tiempo: 8 minutos

Actividad:

- Pida a las participantes que compartan experiencias, opiniones, vivencias, inquietudes frente a este tema.
- Comente que ante este problema, es común que se den alimentos y bebidas distintas a la leche materna.
- Divida a las participantes en 2 grupos
- Haga entrega a cada grupo de una jarra con "leche" (agua con anilina blanca) y 3 tazas o vasos medidores.
- Pídales que pongan la leche que ellas creen que cabe en el estómago de un bebé en una toma. En la primera taza o vaso medidor, que la estimen para cuando el bebé tiene 1 día, en el segundo, 1 semana y en el tercero, cuando el bebé tiene 1 mes.
- Una vez los grupos hayan hecho el ejercicio, muéstrelas las tazas o vasos medidores con las cantidades reales que necesitan los bebés (hágalo en la misma taza o vaso medidor que las madres utilizaron, agregando o sacando leche según se requiera). Explique que al estómago del bebé de 1 día de vida le cabe una cucharadita de leche (5 a 7 ml) por toma, al de 1 semana y un mes le cabe más cantidad pero que igual es poca. Muestre el vaso o taza de 1 día con una cucharadita de agua con anilina o leche, el de 1 semana, con 60 ml (2 onzas) y el de 1 mes, con 90 ml (3 onzas).

- Muéstrelas con ejemplos el tamaño del estómago del bebé:
 - 1 día: 1 uva pequeña
 - 1 semana: uchuva
 - 1 mes: huevo
- Haga la siguiente reflexión:

Promotor:

 - “El estómago del bebé es muy pequeño, por lo que se llena con muy poca leche. Como es pequeño, también necesita comer varias veces al día. Muchas veces nos preocupamos porque las mamás no tienen suficiente leche, pero en realidad, el bebé sí se llenará solo con la leche del pecho (no es necesario complementar con nada adicional).”
- Apóyese en el rotafolio para dar la explicación:



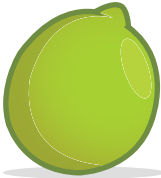

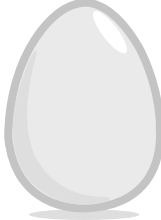

Tiempo	Tamaño del estómago	Cantidad de leche materna
1 Día	Uva Pequeña 	 5ml 0,2 Oz.
1 Semana	Limón 	 60 ml 2 Oz.
1 Mes	Huevo 	 90 ml 3 Oz.

Figura 18. Relación tiempo – cantidad de leche

Rotafolio | Lámina 3A - 3B

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
"Mi bebé se queda con hambre, no se llena"

¿Cómo sabemos que nuestro bebé no se queda con hambre?

1

El bebé toma pecho a libre demanda, es decir, todas las veces que lo pida y por el tiempo que quiera

2

El bebé se relaja después de tomar el pecho

3

Los pechos se sienten vacíos o menos llenos cuando termina de amamantar



Lámina 3A

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
"Mi bebé se queda con hambre, no se llena"



Muchas veces, se cree que el bebé se queda con hambre y que no se alimenta bien si solo le dan pecho. **Esta creencia no es cierta.**

La leche materna durante los primeros 6 meses de vida es **todo lo que el bebé necesita para estar bien alimentado y crecer bien.** ¡Confíe en su capacidad de amamantar!

Existen 3 señales que la mamá puede usar para saber si el bebé se está alimentando bien:

- 1 **Toma pecho a libre demanda, es decir, todas las veces que lo pida y por el tiempo que el bebé quiera.**
Es muy importante que el bebé tome leche por todo el tiempo que quiera. Esto es porque al final de cada toma, la leche se hace más espesa y tiene más grasa que lo llena. Retirar al bebé antes de tiempo evita que tome esa leche espesa por lo que le va a dar hambre más seguido.
- 2 **Se relaja después de comer.**
- 3 **Los pechos se sienten vacíos o menos llenos cuando termina de amamantar.**



Imagen de Larissa Forasté

Lámina 3B

- Pida a las participantes que se desplacen a la base N. 3. Muéstrelas dónde está ubicada la base y señale el rótulo para ubicar a todo el grupo.

Base N. 3: El bebé llora mucho, tiene cólicos o sed

Tiempo: 8 minutos

Actividad:

- Pida a las participantes que compartan experiencias, opiniones, vivencias, inquietudes frente a este tema. Pídale comentar su experiencia calmando al bebé que llora. En caso de que sugieran dar alimentos o bebidas al bebé, cuénteles que en esta base verán por qué no es una práctica recomendada.
- Pídale a 3 participantes que representen (mímica-dramatización) una situación cotidiana que muestre cómo reaccionan ellas y otros miembros de la familia, cuando el bebé llora. Entregue un muñeco o una manta que sirva para representar al bebé que llora. Deles un par de minutos para preparar la actividad.
- Agradezca la participación de las mamás. Comente con el grupo qué fue lo que observaron en la dramatización, identificando a) qué sintieron los miembros de la familia cuando el bebé llora (frustración, indiferencia, sorpresa, tranquilidad, etc.) y b) qué hicieron ante esta situación (nada, arrullarlo, darle de comer, etc.). Pregunte al grupo por qué lloran los bebés.
- Explique el contenido del rotafolio relacionado con este problema.

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA: "Mi bebé llora mucho"

Un bebé que llora puede

- Sentirse incómodo
- Tener cólicos o gases
- Necesitar un cambio de pañal
- Sentir frío o calor
- Necesitar del cariño de su familia



¡No llora únicamente por hambre!

Lámina 4A

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA: "Mi bebé llora mucho"



Algunas personas piensan que el bebé solo llora cuando tiene hambre y, que si llora mucho, es porque se queda con hambre o porque la leche no lo alimenta lo suficiente. Esto no necesariamente es cierto ya que la mamá es capaz de producir la leche con la calidad y en la cantidad que su bebé necesita.



El llanto es la única forma que tiene el bebé para comunicarse. Un bebé que llora puede sentirse incómodo, tener cólicos o gases, necesitar un cambio de pañal, sentir frío o calor o necesitar del cariño de su familia.



Por eso, si llora mucho y toma pecho a libre demanda (es decir, todas las veces que lo pida y por todo el tiempo que quiere), es posible que el bebé no tenga hambre sino que quiera comunicar otra necesidad.



Los cólicos son comunes durante los primeros tres meses de vida de un bebé y pueden ocurrir si es alimentado con leche materna o no. Un bebé con cólicos o gases suele anquear la espalda, estirar o levantar las piernas y apretar sus dedos mientras llora más fuerte que de costumbre. El cólico del bebé puede ser muy frustrante, ya que es muy difícil de calmar. Algunas estrategias que puede utilizar para calmar el llanto del bebé son:

- Hacerle masajes suaves.
- Entretenerlo con sonidos.
- Moverlo suavemente (meciéndolo o pasándolo de un lado a otro).
- Colocarlo en diferentes posiciones para identificar una en la que se sienta más cómodo.

Lámina 4B

- Haga hincapié que cuando un bebé tiene cólicos, no se le debe dar té. Si un bebé pareciera tener sed, tampoco se le debe dar agua, tal como lo vieron en el taller anterior (puede retomar la lámina 6A del rotafolio del taller 2 si la tiene disponible).
- Entregue colores y una tarjeta de alternativas a cada mamá. Pida a las mamás que completen sus tarjetas con las opciones que ellas consideren adecuadas para calmar el llanto del bebé (ejemplo: masaje, arrullar, cargarlo, cambio de pañal, canción, etc). Comente a las mamás que esta será una ayuda visual para que se lleven a sus casas.
- Pida a las mamás que se desplacen a la base N. 4. Muéstreles dónde está ubicada la base y señale el rótulo para ubicar a todo el grupo.

Base N. 4: Se cree que hay que dar probaditas de alimentos al bebé menor de 6 meses

Tiempo: 8 minutos

Actividad:

- Pida a las participantes que compartan experiencias, opiniones, vivencias, inquietudes frente a este tema. Realice la siguiente actividad para representar el estómago del bebé menor de 6 meses.
- Tome 2 bolsas plásticas transparentes. Pida a las participantes que imaginen que ese es el estómago del bebé menor de 6 meses, explicando que se trata de un ejemplo y que en realidad, el estómago del bebé es mucho más pequeño.
- Vacíe leche en una de las bolsas. Pídale que imaginen que ese es el estómago de un bebé que solo se alimenta de leche materna.

Leche
Materna

Bolsa #1



Figura 19. Analogía estómago del bebé (leche materna)

- Tome la segunda bolsa, póngale leche y trozos de alimentos variados como galleta, caldo de frijol y jugo de fruta. Pídale a las mamás que imaginen que ese es el estómago de un bebé que se alimenta de leche materna, calditos y probaditas de otros alimentos.
- Sacuda las bolsas para revolver su contenido y muéstrelas a las mamás.
- Pregúntele a los participantes si prefieren la bolsa que tiene solo leche o la que tiene leche con otros alimentos.
- Realice las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué eligieron esa bolsa?
 - ¿Qué creen que pasaría en el estómago del bebé?
 - ¿Por qué creen que deben dar probaditas de otros alimentos al bebé?
- Haga la siguiente reflexión:

Promotor:

 - “La leche materna es lo único que necesita el estómago del bebé menor de 6 meses. No es necesario darle otros alimentos. Las invitamos para que dé solo pecho durante primeros 6 meses de vida de su bebé y cuando cumpla los 6 meses, le prepare deliciosas papillas.”
- Apóyese en el rotafolio para dar la explicación.

+ Galleta
Caldo de frijol
Jugo de frutas
Bolsa #2

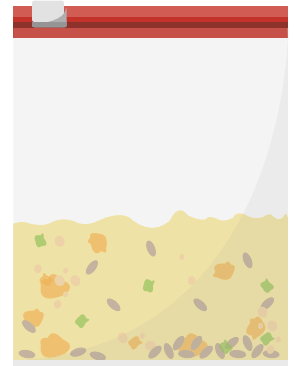


Figura 20. Analogía estómago del bebé (Varios alimentos)

Rotafolio | Lámina 6A - 6B

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
“Hay que preparar el estómago con probaditas de alimentos”

No es necesario preparar al estómago para recibir alimentos

Dar alimentos antes de los 6 meses pone en riesgo la salud del bebé



Probaditas de alimentos

Lámina 6A

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
“Hay que preparar el estómago con probaditas de alimentos”



El estómago del bebé menor de 6 meses no está listo para recibir ningún tipo de alimento aparte de la leche materna. No es necesario preparar al estómago, con el tiempo irá madurando, y estará listo para digerir los alimentos que el bebé reciba a los 6 meses.

Darle alimentos antes de los 6 meses pone en riesgo la salud del bebé.

Algunos riesgos pueden ser:

- Si se dan alimentos y líquidos a los bebés menores de 6 meses, **to man menos leche materna y la mamá produce menor cantidad**, por lo que más adelante será difícil que el bebé solo sea alimentado al pecho.
- El bebé recibirá menor cantidad de anticuerpos provenientes de la leche materna, y el **riesgo de que el bebé enferme aumenta**.
- El **riesgo de diarrea incrementa** ya que frecuentemente los alimentos líquidos y utensilios que se usan para prepararlos o servirlos, son menos higiénicos que la alimentación al pecho.



Lámina 6B

- Pida a las participantes que se desplacen a la base N. 5. Muéstrelas dónde está ubicada la base y señale el rótulo para ubicar a todo el grupo.

Base N. 5: No hay tiempo para la lactancia cuando la mamá regresa al trabajo o estudio

Actividad:

- Pida a las participantes que compartan experiencias, opiniones, vivencias, inquietudes frente a este tema.
- Use la analogía de la jarra llena (anexo “La jarra llena”) para motivar a las madres a que se tomen un tiempo y un espacio para hacer aquello que es realmente importante, en este caso la extracción de la leche, y el aprovechamiento del tiempo cuando la madre está con el bebé. A medida que se cuenta la historia de la jarra se va haciendo la demostración con los elementos.
- Apóyese en el rotafolio para dar la explicación

Rotafolio | Lámina 8A - 8B

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
“Debo regresar a trabajar”

Esto no es una razón para suspender la lactancia:

- 1 Amamante a su bebé tantas veces como pueda mientras esté en casa
- 2 Cuando regrese a casa dele pecho tan pronto pueda
- 3 Continúe dando pecho durante la noche
- 4 Extráigase la leche



Almacene su leche adecuadamente

Lugar de conservación	Tiempo de almacenamiento
A temperatura ambiente (menos de 27°C)	Máximo 8 horas
En el refrigerador	Máximo 8 días
En el congelador	Máximo 3 meses

Lámina 8A

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA:
“Debo regresar a trabajar”



Muchas mamás deben regresar a estudiar o trabajar o pasar varias horas lejos de su bebé. Esto no significa que deban abandonar la lactancia. Es posible continuar alimentando al bebé con leche materna.

Algunas recomendaciones para hacerlo son:

- 1 Amamantar al bebé tantas veces como puede mientras esté en casa, antes de ir al trabajo o a estudiar.
- 2 Cuando regrese a casa, darle pecho tan pronto pueda.
- 3 Continuar dando pecho durante la noche. Esto ayudará a mantener la producción de leche.
- 4 Extraerse leche manualmente o con un extractor para que el bebé la reciba cuando la mamá no esté. Si le interesa conocer cómo extraerse la leche, pregunte en el centro de salud o a un promotor SPOON para que la asesore.



Lámina 8B

- Pida a las participantes que se desplacen a la base N. 6. Muéstrelas dónde está ubicada la base y señale el rótulo para ubicar a todo el grupo.

Base N. 6: Otras dificultades

Tiempo: 5 minutos

Esta base no tiene actividad demostrativa.

- Apóyese en el rotafolio para dar la explicación

Rotafolio | Lámina 5A - 5B

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA: "Mi bebé llora mucho y pide pecho muy seguido"

MOMENTOS DE CRECIMIENTO ACCELERADO

- Su bebé puede estar pasando por un momento de crecimiento acelerado, y por eso pide pecho más seguido
- La leche materna es lo único que necesita para llenarse
- Para que el bebé se llene:
 - Dele pecho cada vez lo pida
 - Déjelo al pecho por todo el tiempo que quiera



Lámina 5A

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA: "Mi bebé llora mucho y pide pecho muy seguido"



El bebé menor de 6 meses puede pasar por "momentos de crecimiento acelerado" en los cuales crece más rápido de lo normal. Estos momentos generalmente suceden a la semana 2 ó 3, a la semana 6 y a los 3 meses y es común que el bebé:

- Esté más inquieto
- Lllore más
- Pida pecho más seguido
- Parezca que no está conforme con la cantidad de leche de su mamá

Cuando esto sucede, no es porque la leche materna se está acabando o no alcanza para alimentar al bebé. Lo que pasa es que, como está creciendo, necesita y pide más leche.

Por eso, se debe dar pecho más seguido para que el bebé tome más y se produzca más leche. Esto hace que se ajuste la producción de leche a la nueva necesidad del bebé.

NO se debe dar otro tipo de leche. Si se da otra leche, el bebé tomará menos pecho, haciendo que disminuya la producción de leche de su mamá.



Lámina 5B

Rotafolio | Lámina 7A - 7B

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA: "Dar pecho al bebé mayor de 1 año no es bueno"

La leche materna después de 1 año y hasta los 2 años o más:

- Le sigue dando a su bebé nutrientes para su buena alimentación y desarrollo
- Lo ayuda a recuperarse de enfermedades
- Favorece al desarrollo del bebé



Es uno de los mejores regalos que le puede ofrecer a su bebé

Lámina 7A

POSIBLE PROBLEMA DURANTE LA LACTANCIA: "Dar pecho al bebé mayor de 1 año no es bueno"



Existe la creencia de que dar pecho a un bebé mayor de un año no es necesario o correcto. Algunos dicen que puede ser perjudicial para el bebé y la mamá. **Esta creencia no es cierta.**

La leche materna es uno de los mejores regalos que le puede ofrecer a su bebé, porque:

- Le sigue aportando nutrientes. En el segundo año de vida es una fuente importante de energía, vitaminas y ácidos grasos esenciales.
- Ayuda a la recuperación del bebé después de las enfermedades. Al iniciar la alimentación complementaria, es frecuente que se presenten enfermedades gastrointestinales y respiratorias. Cuando el apetito disminuye en caso de enfermedad, la ingesta de leche materna se mantiene, previniendo la deshidratación y ayudando en la recuperación de los bebés después de enfermedades.
- Influye de manera positiva en el desarrollo del bebé. Los bebés que toman leche materna por largo tiempo tienen un buen desarrollo motor, mental y menos dificultades de aprendizaje.

Por eso continúe dando pecho aunque algunos le recomienden lo contrario.



Lámina 7B

Rotafolio | Lámina 9A - 9B

OTROS POSIBLES PROBLEMAS DURANTE LA LACTANCIA

"Estoy embarazada y tengo que dejar de dar pecho a mi bebé"

FALSO

Cuando una mujer se embaraza, no tiene que dejar de dar pecho a su bebé

Amamantar a su bebé no pone en riesgo ni a mamá ni al bebé en camino



"Estoy enferma y no le puedo dar de mi leche a mi bebé"

FALSO

La mamá enferma, puede seguir dando pecho a su bebé

Aun cuando tome antibióticos u otros medicamentos

Durante la enfermedad el cuerpo de mamá produce anticuerpos que protegen al bebé de la enfermedad

Lámina 9A

OTROS POSIBLES PROBLEMAS DURANTE LA LACTANCIA



Embarazo y lactancia:

Cuando una mamá que está amamantando se embaraza, puede seguir dando pecho porque:

- No afecta la calidad de la leche.
- No afecta el desarrollo del bebé que viene en camino.



Es importante recordar que mamá debe mantenerse hidratada y alimentada adecuadamente especialmente durante el embarazo y la lactancia.

Sólo en caso de presentar riesgo de aborto, parto prematuro o algún otro problema durante el embarazo, pregunte a su médico si puede continuar con la lactancia.



Leche materna y enfermedad de mamá:

Contrario a lo que algunos piensan, la mamá sí puede continuar dando pecho aun cuando tenga temperatura o fiebre, diarrea, vómitos o está enferma de gripa, varicela y de otras enfermedades comunes.

Aun cuando esté tomando medicamentos como antibióticos o anticonceptivos, puede seguir amamantando a su bebé. La mayoría de los medicamentos no afectan la leche materna, ni la salud del bebé. Consulte a su médico.

Durante la enfermedad el cuerpo produce anticuerpos que la ayudan a recuperarse. Estos anticuerpos pasan a través de la leche para proteger al bebé. Además de proteger al bebé de la enfermedad, dar pecho ayuda a que usted siga produciendo leche.



Lámina 9B

- Pida a las participantes que se desplacen a la base N. 7. Muéstrelas dónde está ubicada la base y señale el rótulo para ubicar a todo el grupo.

Base N. 7: Problemas individuales

Tiempo: 5 minutos

Actividad:

En esta estación encuentran los signos de interrogación, como un espacio para que las participantes conversen sobre otros posibles problemas que conocen sobre la lactancia y que no se habían contemplado en las bases anteriores.

- Pregunte qué otras dificultades han encontrado o les han contado sobre la lactancia.
4. Al finalizar el recorrido por las bases, invite a las participantes a “cruzar” y dejar de un lado estos problemas a través de un acto simbólico. Esto con el fin de dejar atrás, desaprender y aprender nuevos elementos. Para esa actividad ponga una cinta de satén de un extremo al otro del salón (como cuando se va a inaugurar un nuevo establecimiento) y pídale a las participantes que elijan a alguien que la corte y que luego, todas crucen este “problema simbólico”.
 5. Indique que la guía del museo que recibieron al inicio lo pueden llevar a sus casas para compartir con sus familiares el recorrido que hicieron en el museo y los aprendizajes del encuentro.

Conclusiones

5. Conversación abierta

Objetivo:

Reforzar los mensajes clave del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Duración:
7 min



Materiales e insumos:

- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Repase el contenido del Rotafolio



Descripción de la actividad:

1. Concluya el taller con el último apartado del rotafolio “recuerde” con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las madres no deben olvidar. Invite a las participantes a complementar esta información invitando a cada una a compartir sus aprendizajes.

Rotafolio | Lámina 10A - 10B

Recuerde...

- 1 Tener un buen agarre al pecho**
Para que produzca suficiente leche y no se le agrieten los pezones
- 2 Identifique las tres señales del bebé bien alimentado:**
a. Toma pecho a libre demanda
b. Se relaja después de comer
c. Los pechos se sienten vacíos o menos llenos cuando termina de amamantar
- 3 El llanto es la única forma que tiene el bebé para comunicarse**
No necesariamente es por hambre
- 4 Cuando el bebé pase por un momento de crecimiento acelerado, dé pecho más seguido hasta que se ajuste su producción de leche a esta nueva demanda**
- 5 No es necesario preparar el estómago para recibir alimentos antes de los 6 meses**
- 6 Continúe dando pecho**
•Hasta los 2 años o más
•Cuando regrese al trabajo o a sus estudios

Lámina 10A

Recuerde...

- 1 Asegúrese que su bebé tenga un buen agarre al pecho.** Esto ayudará a que usted produzca suficiente leche y evitará los pezones agrietados.
- 2 Entre más pecho dé, más leche producirá.** Existen tres señales para saber si el bebé se está alimentando bien:
a) **Toma pecho a libre demanda.**
b) **Se relaja después de comer.**
c) **Los pechos se sienten vacíos o menos llenos cuando termina de amamantar.**
- 3 El llanto es la única forma que tiene el bebé para comunicarse.** Un bebé no solo llora por hambre, sino que puede tener cólicos o gases, necesitar un cambio de pañal, sentir calor o frío o necesitar cariño.
- 4 Cuando el bebé pase por un momento de crecimiento acelerado, dé pecho más seguido hasta que se ajuste su producción de leche a esta nueva demanda.** Recuerde que como está creciendo, necesita y pide más leche. Péguese el bebé al pecho y procure que lo agarre bien.
- 5 No es necesario preparar al estómago para recibir alimentos.** Dar alimentos antes de los 6 meses pone en riesgo la salud del bebé.
- 6 La leche materna tiene nutrientes importantes para la alimentación y desarrollo del bebé mayor de un año.** Continúe dando pecho hasta los dos años o más, y continúe dando pecho cuando regrese al trabajo o al estudio.

Lámina 10B

Evaluación

6. Diagnóstico SPOON - Falso y verdadero - La Rueda SPOON

Objetivo:

Evaluar reacción de las participantes y aprendizajes del taller.



Duración:

5 min



Materiales e insumos:

- Formato de Diagnóstico SPOON impreso en tamaño medio pliego (70 x 50 cm) (anexo “Diagnóstico SPOON”)

- Adhesivos circulares de aproximadamente 1 cm de diámetro (para el Diagnóstico SPOON se requieren 3 adhesivos por participante).
- Sobre de cualquier tamaño para ubicar los adhesivos.
- Paletas de respuesta Falso/Verdadero para cada participante (anexo "Paletas FV")
- Lista de preguntas para falso y verdadero (anexo "Preguntas FV")
- Cinta adhesiva.
- Formato de La Rueda SPOON impreso en hoja bond tamaño carta. Una impresión por participante (llevar los formatos previamente diligenciados por las participantes y marcados con sus nombres).
- Lápices de colores o marcadores delgados de colores variados (uno por participante).



Preparación de la actividad:

1. Imprima el formato de diagnóstico (anexo "Diagnóstico SPOON"), Paletas de respuesta Falso/Verdadero (anexo "Paletas FV") y la lista de preguntas (anexo "Preguntas FV").
2. Use la cinta adhesiva para pegar el formato en una de las paredes del lugar y el sobre con los adhesivos circulares junto al formato.
3. Puede agilizar el proceso si recorta las hojas de adhesivos circulares dejándolos en tiras de 3 adhesivos. Ubíquelos de esta manera dentro del sobre.
4. Prepare las paletas de respuesta Falso y Verdadero pegando la F y la V en las dos caras de un mismo palo de paleta.



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que siempre se tendrá un espacio de evaluación al final de cada taller. Genere confianza en las participantes procurando reducir el sesgo en sus respuestas.

Promotor:

- "Para SPOON es muy importante conocer cómo se sintieron hoy y qué aprendieron. Las invitamos a que hagamos las siguientes actividades con mucha sinceridad y libertad, respondiendo realmente lo que cada una piensa. No se preocupen por las respuestas de las demás ni por lo que pueda pensar el promotor, porque aquí lo que vale es la opinión de cada una de ustedes"
2. Explique que la evaluación se realiza a través de herramientas bastante sencillas y que la primera en realizar hoy será el **Diagnóstico SPOON**. Muestre la tabla que debe estar pegada en una de las paredes del aula y explique que hay 3 columnas de preguntas (se lee cada una) y 3 opciones de respuesta (se leen las 3 opciones).

	 No	 Más o menos	 Sí
¿Le pareció útil el taller?			
¿Le pareció clara la información del taller?			
¿Le gustaron las actividades del taller?			

Figura 21. Diagnóstico SPOON

3. Invite a cada participante a acercarse a la tabla y responder a cada una de las preguntas pegando un adhesivo en la respuesta que elija según la respuesta que más se acerque a lo que piensa. Recuerde que cada participante debe pegar 3 adhesivos en el formato (un adhesivo por pregunta). Los adhesivos los toman de los sobres que están junto al formato. Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material o ir poniendo las paletas de Falso/Verdadero en los asientos) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.
4. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.
5. Pida a las participantes volver a sus asientos y entregue a cada una las paletas de respuestas Falso/Verdadero. Invite a las participantes a responder con mucha agilidad a las preguntas que usted va a hacer. En cada pregunta, el promotor debe anotar el número de respuestas correctas. Aclare cuál es la respuesta correcta para cada pregunta.

Es malo dar leche materna a bebés de 1 año y medio.

.....

Si mi bebé tiene cólico debo darle tectitos.

.....

Si mi bebé llora, puedo entretenerlo con sonidos.

.....

Si mi bebé pide pecho más seguido, es que no produzco suficiente leche para llenarlo.

.....

Cuando empiezo a trabajar, ya no puedo darle más pecho a mi bebé.

.....

Si mi bebé llora mucho, significa que no se está llenando con mi leche y que debo darle leche de fórmula.

V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F

Figura 22. Anexo “Preguntas FV”

6. Entregue a cada participante su formato de la **Rueda SPOON** (recuerde que cada una lo tiene marcado con su nombre) y un lápiz o marcador de color a cada una de las participantes (cada una debe escoger un color que no haya usado en los talleres anteriores) y recuérdelos cómo funciona. En caso de tener mamás nuevas, acompañelas para indicarles cómo llenarlo:

Promotor:

- “Este formato es personal, por eso cada una lo debe marcar con su nombre. Esta rueda nos va a ayudar a ver cómo vamos avanzando en los objetivos de SPOON. Lo vamos a llenar en todas los talleres y es muy importante que siempre lo hagamos con mucha sinceridad para que ustedes mismas puedan evaluar su progreso. Cada uno de los radios o ejes de la rueda tiene un comportamiento valioso que las invitamos a aplicar en su día a día. En cada encuentro ustedes van a marcar un punto en cada uno de los ejes, marcando de 1 a 10 según cómo ustedes consideren que están aplicando ese comportamiento. Luego vamos a unir los puntos para ver en qué estado está nuestra rueda, si está un poco “pinchada”, si le falta aire... La meta es que logremos tener todos los ejes en 10 para que la rueda pueda girar y todo fluya de la mejor manera. Cada encuentro vamos a usar un color diferente para evaluar y así podremos ver el progreso, saber en qué mejoramos, en qué desmejoramos y en qué nos mantuvimos igual”.

7. Recoja los formatos de La Rueda SPOON una vez las participantes hayan evaluado. Verifique que estén marcados con el nombre de cada una. Guárdelos cuidadosamente para el próximo taller.

8. Al final del taller (sin los participantes) sistematice los resultados de las herramientas de evaluación y formatos empleados en un archivo de excel o similar, haciendo el conteo de puntos para cada respuesta.

Compromiso y cierre

7. Hogar SPOON

Objetivo:

Incentivar a las participantes a identificar un componente del taller para poner en práctica.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Producto Hogar SPOON
- Folletos del taller 3.



Preparación de la actividad:

1. Prepare los diferentes componentes del producto Hogar SPOON
 - Metas adhesivas del taller 2 (1 por participante)
 - Ficha para 5 semanas de seguimiento (4 por participante en personajes variados)



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes identificar y socializar rápidamente un aprendizaje puntual del taller.

Promotor:

- “Las invito a que cada una nos cuente en máximo 5 palabras qué fue lo principal que aprendió hoy”

2. Pregunte cómo les fue a ellas y a sus familias con las metas del taller anterior que pusieron en el Hogar SPOON, si fue fácil o difícil ponerlas en práctica, si los demás miembros de la familia participaron e hicieron seguimiento a sus metas. Entregue las nuevas piezas que correspondan al taller:

Promotor:

- “Para hoy tenemos las metas del taller 2. Recuerden que acá están las de ustedes y de sus familias”
- “También les entregaremos las fichas de seguimiento. Vamos a hacer un ejemplo de qué metas quisieran elegir frente al tema de hoy (pida a 2 o 3 mamás que compartan una meta que seleccionen del listado de metas). Recuerden que en la ficha de seguimiento al frente de cada meta ustedes van a ver 5 círculos. Cada semana que cumplan su meta, van a rellenar uno de esos círculos con un lapicero o marcador, tratando de completarlos todos. Lo harán así hasta que nos volvamos a encontrar en el próximo taller”.

- “También van a llevar fichas de seguimiento para los otros miembros de su familia (deben elegir los mismos personajes de las casitas base seleccionadas en el taller anterior). A ellos les deben contar lo que aprendieron hoy, explicar el ejercicio e invitarlos a que seleccionen sus propias metas y les hagan seguimiento”.
- 3.** Termine el taller recordando la fecha, hora y lugar del próximo encuentro. Entregue a cada participante el folleto del taller grupal 2.

Promotor:

- “Mamás, hemos llegado al final de nuestro taller, espero les haya gustado. Les agradezco por su presencia el día de hoy, por su participación, opiniones y buena actitud. Espero verlas en el próximo taller”.

Mensajes clave



1

2

3

4

5

Taller Grupal 3

Vitalito

Mensajes clave para reforzar en el taller

Vitalito es un suplemento fortificado que contiene más de 20 vitaminas y minerales.

Vitalito junto con una alimentación adecuada, ayuda al crecimiento sano y fuerte del bebé.

Vitalito es un suplemento que se debe dar todos los días.

Hay que motivar al bebé para que se coma todo el Vitalito.

Aun cuando esté enfermo el bebé, se da el Vitalito.

Taller Grupal 3

Vitalito



A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Frase - Saludo
2. Actividad Rompehielos	5 min	Velocidades
3. Diagnóstico previo	5 min	Preguntas
4. Bloque principal - Parte 1	20 min	Ponte el babero
5. Bloque principal - Parte 2	25 min	SPOON master
6. Conclusiones	7 min	Conversación abierta
7. Evaluación	5 min	Diagnóstico SPOON - Selección Múltiple - La Rueda SPOON
8. Compromiso – Cierre	5 min	Hogar SPOON - Madrina o Padrino SPOON

Duración total del taller: 1 hora y 15 minutos.

Imprima el archivo “Fichas Resumen TG3” para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

B. Descripción de Actividades

Tg3 Taller Grupal 3

Recibimiento

1. Frase - Saludo

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Duración:

3 min



Materiales e insumos:

- 4 copias del anexo "Frase_TG 3" impresas en papeles de colores tamaño carta. Cada hoja contiene 6 veces la siguiente frase: "Insistiré, persistiré, lo lograré."
- 21 sillas colocadas en círculo
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- 20 bolsitas pequeñas con pasas, frutas secas, cacahuete u otras semillas
- Formato de asistencia
- 1 lapicero
- Tabla para apoyar

***Nota:** El número máximo de participantes del taller es de 20 personas.



Preparación de la actividad:

1. Imprima en papeles de colores el anexo "Frase_TG 3" y recórtelas.
2. Utilice la cinta adhesiva para colocar las frases y las bolsitas debajo de las sillas de las participantes.
3. Coloque las sillas en un círculo.
4. Imprima el formato de asistencia y diligencie los campos que se pueden llenar con antelación.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a sentarse, preséntese, deles la bienvenida y agradézcales su participación en el taller. Dé un saludo especial a las madres nuevas, si las hay.

Promotor:

- "¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy promotor SPOON."

- “Les agradecemos mucho su asistencia hoy. Hoy esperamos crear un espacio en donde podamos compartir nuestras experiencias y aprender de ellas. Esperamos que estén con la mejor disposición, que participen mucho y que hoy podamos compartir un rato muy agradable con todas.”
 - “Hoy tenemos aquí a algunas mamás que nos acompañan por primera vez. Queremos que se sientan parte de esta gran familia SPOON y que sepan que estamos muy felices de que nos acompañen”
2. Pida a las participantes que busquen debajo de sus asientos un pequeño detalle. Pídale a una de las participantes que lea en voz alta el mensaje, de forma aleatoria o voluntaria.
 3. Dé las gracias e indique que de esta manera se da inicio al taller número 3 de SPOON.
Promotor:
 - “Muchas gracias. Las invito a tener esta frase muy presente y a que iniciemos de esta manera nuestro tercer taller con la mejor disposición”
 4. Pase el formato de asistencia con el lapicero y la tabla para apoyar a las participantes y pida que lo vayan rotando para completar los datos.
Promotor:
 - “Vamos a ir pasando la lista de asistencia para que llenen sus datos mientras continuamos con la siguiente actividad”
 5. Reciba el formato de asistencia una vez terminen de diligenciarlo (puede ser ya iniciada la actividad siguiente) y asegúrese todas las presentes llenaron sus datos.

Actividad Rompehielos

2. Velocidades

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza, acercar a las participantes entre sí y fortalecer los vínculos como Mamás SPOON.
Liberar energía, sonreír y activarse.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

No se requiere material particular



Preparación de la actividad:

No se requiere preparación para la actividad



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes ponerse de pie, dejar todo lo que tengan en sus manos e iniciar a caminar lento alrededor del salón. No hay una dirección específica. Cada uno debe caminar hacia donde quiera. Indique que cuando usted diga “uno”, el ritmo debe ser muy lento, cuando diga “dos”, el ritmo es un poco más rápido, cuando diga “tres” es un ritmo normal, cuando diga “cuatro”, es un ritmo rápido, cuando diga “cinco” es trotando.
2. Vaya cambiando los números y diciéndolos en voz alta en el orden que quiera. Puede saltar del 1 al 5 o del 5 al 3.
3. Una vez vea que las participantes tienen los ritmos asimilados, les pedirá que se miren a los ojos, sonrían y saluden al tiempo que siguen la dinámica de las velocidades.
4. Cuando se haya completado el tiempo de la actividad o cuando considere que ya tienen la actividad muy asimilada, pida a las participantes que se detengan y se feliciten por haberlo hecho muy bien.

Diagnóstico previo

3. Preguntas

Objetivo:

Conocer qué recuerdan las participantes del taller anterior y que saben del nuevo tema a trabajar.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Papel bond (1 pliego) y marcador



Preparación de la actividad:

1. Repase los contenidos del taller anterior



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que compartan qué tema se abordó en el último taller. Si lo recuerdan deles un cumplido, en caso de no hacerlo recuérdelos que el taller anterior se trató de las barreras comunes para la lactancia materna. Complemente con algunas preguntas:

- ¿Qué fue lo más importante que aprendimos en el taller anterior?
- ¿Qué barreras comunes recuerdan?

2. Aclare la información en caso de que las participantes den información incorrecta.

3. Comente a las participantes que en el taller de hoy hablarán sobre el suplemento Vitalito. Realice las siguientes preguntas de forma abierta:

- ¿Qué necesitan los bebés para crecer sanos?

Promotor:

- “Muy bien, muchas gracias por sus aportes. En el transcurso de este taller vamos a aclarar toda esa información, les contaremos sobre el suplemento Vitalito y resolveremos las inquietudes que tengan. Será un taller de mucho aprendizaje”

NOTA: Puede ir tomando apuntes rápidos en el papelógrafo de los puntos que van mencionando, o invitar a una participante a que lo haga.

Bloque Principal - Parte 1

4. Ponte el babero

Objetivo:

Presentar información sobre Vitalito, su uso y beneficios.



Duración:

20 min



Materiales e insumos:

- Baberos con preguntas (anexo “Preguntas - Vitalito”)
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Detalle para el equipo ganador (anexo “Adhesivo - Súper mamá”)
- 1 hoja blanca tamaño carta
- 1 lapicero



Preparación de la actividad:

Previo al taller:

1. Imprima los baberos con preguntas en hojas de colores pastel tamaño carta (anexo "Preguntas - Vitalito").
2. Recorte los baberos utilizando las tijeras.
3. Utilizando la cinta adhesiva pegue los baberos en una de las paredes del aula con la pregunta por el reverso.
4. Organice las sillas del aula en dos hileras (una al frente de la otra).
5. Repase el contenido técnico en la unidad 5.



Descripción de la actividad:

1. Comparta con las participantes la información general sobre Vitalito.

Rotafolio | Taller de Vitalito



Rotafolio | Lámina 1A - 1B

¿Qué es VITALITO®?

Es un suplemento fortificado que contiene:



Cacahuete



Más de 20
vitaminas y minerales



VITALITO® es para bebés de 6 a 24 meses de edad

Lámina 1A

¿Qué es VITALITO®?



VITALITO® es un suplemento fortificado que contiene cacahuete, leche en polvo descremada y más de 20 vitaminas y minerales como el hierro, el zinc, calcio y vitaminas A, C, y D.



VITALITO® está especialmente diseñado para formar parte de la alimentación del bebé desde los 6 meses y hasta que cumple los 2 años de edad.



Lámina 1B

Rotafolio | Lámina 2A - 2B

¿Por qué debo darle VITALITO® a mi bebé?

Porque VITALITO® le da a su bebé:



Energía



Proteínas



**Ácidos grasos
esenciales**



**Vitaminas
y minerales**



Lámina 2A

¿Por qué debo darle VITALITO® a mi bebé?

Porque VITALITO® le da a su bebé:



Energía que necesita para mantenerse activo.



Proteínas necesarias para que crezca y se desarrolle adecuadamente.



Ácidos grasos esenciales, que son importantes para el desarrollo de su cerebro.



Vitaminas y minerales que necesita para su salud. El hierro y las vitaminas en VITALITO® ayudan a mantener la sangre fuerte, por lo que previenen la anemia. La anemia hace que los niños se vean pálidos, estén cansados y sin energía.



La evidencia ha demostrado que VITALITO®, junto con una alimentación adecuada, previene la desnutrición y ayuda a que su bebé crezca sano y fuerte.



Lámina 2B

Rotafolio | Lámina 3A - 3B

¿Cómo se usa VITALITO®?

Dele a su bebé un sobre de VITALITO® al día todos los días

- 1 Lávese las manos con agua y jabón
- 2 Abra el sobre de VITALITO®, si es necesario use tijeras
- 3 Use todo el sobre de VITALITO®
- 4 Dele VITALITO® a su bebé
- 5 Motive a su bebé a que se lo coma todo

VITALITO®

Lámina 3A

¿Cómo se usa VITALITO®?

¡Es muy fácil de usar!

Solo tiene que darle a su bebé un sobre de VITALITO® al día todos los días. Puede darlo a cualquier momento, cuando sea mejor para usted (mañana, tarde o noche). Además, como es práctico de usar y no necesita preparación, puede darlo fuera de casa.

Para darle VITALITO® a su bebé siga los siguientes pasos:

- 1 Lávese las manos con agua y jabón.
- 2 Abra el sobre de VITALITO®, si es necesario use tijeras.
- 3 Use todo el sobre de VITALITO®. Puede usarlo solo o mezclado con una pequeña cantidad de alimento que sepa que se va a comer. Si decide darlo mezclado, utilice alimentos que su bebé prefiera como fruta, verduras, yogurt, guisado o frijoles.
- 4 Dele VITALITO® a su bebé.
- 5 Motive a su bebé a que se lo coma todo, para que así reciba todos los beneficios de VITALITO®.

NO almacene VITALITO® después de abierto. Recuerde dar todo el sobre de VITALITO en un solo tiempo de comida.

Lámina 3B

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

¿Qué pasa si mi bebé no se come toda la porción?

- 1 Delo solo, sin mezclar con alimentos
- 2 Mézclelo con muy poco alimento
- 3 Ofrézcalo cuando su bebé tenga hambre
- 4 Varíe los alimentos que usa para mezclar VITALITO®
- 5 Mézclelo con los alimentos preferidos por su bebé

Lámina 4A

¿Qué pasa si mi bebé no se come toda la porción?

Si su bebé no se termina la porción, no recibirá todas las vitaminas y minerales que contiene VITALITO®.

Para ayudar a su bebé a que coma toda la porción, **siga las siguientes recomendaciones:**

- 1 Delo solo, **sin mezclar con alimentos.** Esto ayudará a que el bebé no se llene muy rápido.
- 2 Mézclelo con muy poco alimento. Ofrezca una porción que usted sepa que su bebé pueda comer. Así es más probable que se termine toda la preparación.
- 3 Ofrézcalo cuando su bebé tenga hambre y no cuando esté lleno. **No lo ofrezca justo después de comer.**
- 4 Mézclelo con los alimentos preferidos por su bebé.
- 5 Varíe los alimentos que usa para mezclar VITALITO® **para que el bebé no se aburra.** Por ejemplo, un día mézclelo con plátano y al siguiente día, con yogurt.

Lámina 4B

Rotafolio | Lámina 5A - 5B

¿Qué pasa si mi bebé está enfermo?,
¿le doy VITALITO®?

Si es posible,
**continúe dándole
VITALITO®**
aun cuando
esté enfermo y
tenga poco apetito
**Animelo a
que se lo coma todo**



Lámina 5A

¿Qué pasa si mi bebé está enfermo?,
¿le doy VITALITO®?



Es común que los bebés se enfermen de gripa, tengan diarrea leve o tos.



De ser posible, **continúe dándole VITALITO®**, aun cuando esté enfermo y tenga poco apetito.



VITALITO® ayudará a que consuma energía y reciba las **vitaminas y minerales que necesita a diario**. Por eso, **anime a su bebé a comer VITALITO®** durante el tiempo que esté enfermo.



Imagen de Lámina 5A

Lámina 5B

Rotafolio | Lámina 6A - 6B

¿Y VITALITO® puede causar
algún problema?

La lactancia materna
junto con una
alimentación adecuada y VITALITO®
ayudará a la construcción
de un mejor futuro para su bebé

Continúe dándole
VITALITO®



Lámina 6A

¿Y VITALITO® puede causar
algún problema?

¿Y VITALITO® puede causar algún problema para mi bebé?



En algunos casos VITALITO®, puede causar popó más líquida o diarrea leve debido al tipo de grasa que contiene. Esto ocurre por muy poco tiempo y si se mezcla con alimentos, es menos probable que pase. No suspenda el uso de VITALITO®.

Si la diarrea dura varios días, consulte con su centro de salud ya que puede ser causada por otros problemas distintos a los relacionados con VITALITO®.

Algunas madres asocian el uso de VITALITO® con estreñimiento o náuseas. Esto es poco común, normalmente desaparece en pocos días y no representa ningún problema para el bebé. No suspenda el uso de VITALITO®.



Si su bebé presenta problemas como ronchas o enrojecimiento de la piel, puede ser que tenga una alergia alimentaria. Suspense temporalmente el uso de VITALITO® y acuda a la clínica inmediatamente.



Recuerde: Junto con la lactancia materna y una alimentación adecuada, VITALITO® ayudará a la construcción de un mejor futuro para su bebé.



Imagen de Lámina 6A

Lámina 6B

2. Motive a las participantes para iniciar el juego de "Ponte el babero"

Promotor:

- "Ahora que aprendimos muchas cosas nuevas, vamos a ver cuáles mamás estuvieron más atentas y recuerdan más información. Vamos a hacer un concurso por equipos que se llama "Ponte el babero". ¿Cuáles mamás lograrán poner más baberos correctamente?"

3. Enumere a las participantes con los números 1 y 2. Luego pida a todos los N.1 que se ubiquen en la hilera de sillas de la derecha y todas aquellas con el N. 2 que se ubiquen en la hilera de sillas de la izquierda.
4. Explique a los equipos que una persona debe pasar al frente, tomar un babero, leer la pregunta en voz alta y en equipo tratar de dar la respuesta correcta. Para esto se alternarán los dos equipos. Si un equipo no sabe la respuesta, el otro equipo tendrá la oportunidad de responder.
5. Aclare la respuesta de las preguntas que lo requieran.
6. Lleve los puntos ganados de cada equipo en la hoja carta blanca. El juego termina por el tiempo de la actividad o al finalizar con todos los baberos.
7. Cuente en voz alta los puntos de cada equipo y entregue el detalle al ganador, en caso de haber un empate reparta el detalle a todas las participantes.

Bloque Principal - Parte 2

5. SPOON Master

Objetivo:

Conocer el sabor del Vitalito, explorar con qué alimentos se puede dar e identificar estrategias para promover su consumo.



Duración:
25 min



Materiales e insumos:

- Alimentos: Porción de yogurt (3 sabores disponibles), 3 frutas (disponibles localmente: puede ser papaya, plátano, mango, etc) y sopa de pollo con verduras en 3 recipientes (es importante que tenga trozos y no solo caldo o pedazos pequeños de pollo o verdura).
- 3 tablas de picar y 3 cuchillos
- 20 platos desechables
- Vitalito (de 6 a 9 sobres)
- 20 Cucharas plásticas pequeñas



Preparación de la actividad:

1. Ubique 3 mesas en el aula lo más separadas posibles una de una de otra (por ejemplo, una al lado derecho, otra al izquierdo y otra en el centro). Puede tener una mesa adicional cerca a usted para tener los materiales.



Descripción de la actividad:

1. Ubique varios sobres de Vitalito en las mesas.
2. Enumere del 1 al 3 a las participantes.
3. Pida a las N. 1 que se reúnan en la primera mesa, las N. 2 en la segunda y las N. 3 en la tercera. Señale las mesas a las que se debe dirigir cada equipo.
4. Solicite a las participantes que en equipo prueben el Vitalito.
5. Dé la siguiente instrucción:

Promotor:

- “Para esta actividad nos vamos a imaginar que ustedes son madres que usan Vitalito todos los días con sus bebés. Están convencidas de que es un alimento que ayuda al crecimiento de sus hijos. Sara y Martina, dos madres en su comunidad, tienen problemas dando Vitalito, se sienten desanimadas y necesitan su ayuda”.
 - “Cada equipo va a pensar en una preparación y dos consejos para dar a estas madres cuando su bebé rechaza el Vitalito. Piensen además, en algunas frases de aliento que le pueden dar para motivarlas a seguir sus consejos. Para la preparación pueden ensayar con estos ingredientes y seleccionar sus favoritos (entregue a cada equipo un yogurt, una fruta y un recipiente con sopa, una tabla de picar, un cuchillo y vasos y cucharas para cada integrante). Cuando tengan la preparación, deben crear un comercial de un minuto de duración donde presenten la preparación de Vitalito, los dos consejos y una frase de aliento”.
6. Deles 15 minutos para ensayar su preparación y el comercial con los consejos y la frase de aliento.
 7. Pasados los 15 minutos pida a cada equipo que socialice con los demás equipos lo que prepararon.
 8. Converse con las madres sobre otras posibilidades para preparar el Vitalito y otras posibles estrategias frente al rechazo, enfatizando la importancia de no rendirse con la primera vez que el bebé no reciba bien el alimento. Refuerce la información de la siguiente lámina del rotafolio, recogiendo los elementos expuestos por las participantes:

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

¿Qué pasa si mi bebé no se come toda la porción?

1 Delo solo, sin mezclar con alimentos



2 Mézclalo con muy poco alimento



3 Ofrézcalo cuando su bebé tenga hambre



4 Varie los alimentos que usa para mezclar VITALITO®



5 Mézclalo con los alimentos preferidos por su bebé



Lámina 4A

¿Qué pasa si mi bebé no se come toda la porción?



Si su bebé no se termina la porción, no recibirá todas las vitaminas y minerales que contiene VITALITO®.

Para ayudar a su bebé a que coma toda la porción, **siga las siguientes recomendaciones:**



1 Delo solo, **sin mezclar con alimentos**. Esto ayudará a que el bebé no se llene muy rápido.

2 Mézclalo con muy poco alimento. Ofrezca una porción que usted sepa que su bebé pueda comer. Así es más probable que se termine toda la preparación.

3 Ofrézcalo cuando su bebé tenga hambre y no cuando esté lleno. **No lo ofrezca justo después de comer.**

4 Mézclalo con los alimentos preferidos por su bebé.

5 Varie los alimentos que usa para mezclar VITALITO® para que el bebé no se aburra. Por ejemplo, un día mézclalo con plátano y al siguiente día, con yogurt.



Imagen de Lámina 4B

Lámina 4B

Conclusiones

6. Conversación abierta

Objetivo:

Reforzar los mensajes clave del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Duración:
7 min



Materiales e insumos:

- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Repase el contenido del Rotafolio.



Descripción de la actividad:

1. Concluya el taller con el último apartado del rotafolio “recuerde” con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las madres no deben olvidar. Invite a las participantes a complementar esta información invitando a cada una a compartir sus aprendizajes.

Rotafolio | Lámina 7A - 7B

Recuerde...

Lámina 7A

Recuerde...

- 1 VITALITO® es un suplemento fortificado que contiene cacahuete y más de 20 vitaminas y minerales como el hierro, el zinc, calcio y vitaminas A, C y D.
- 2 VITALITO®, junto con una alimentación adecuada, ayuda a su bebé a que tenga un buen **crecimiento y desarrollo**.
- 3 Dele a su bebé un sobre de VITALITO® al día **todos los días**.
- 4 Motive a su bebé para que coma toda la porción de VITALITO®.
- 5 Si es posible, continúe dándole VITALITO®, **aun cuando esté enfermo**.

Lámina 7B

Evaluación

7. Diagnóstico SPOON - Selección Múltiple - La Rueda SPOON

Objetivo:

Evaluar reacción de las participantes y aprendizajes del taller.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Formato de Diagnóstico SPOON (anexo “Diagnóstico SPOON”) impreso en tamaño medio pliego (70 x 50 cm)
- Adhesivos circulares de aproximadamente 1 cm de diámetro (para el Diagnóstico SPOON se requieren 3 adhesivos por participante)
- Sobre de cualquier tamaño para ubicar los adhesivos

- Cinta adhesiva
- Marcadores indelebles (idealmente uno por participante)
- Formato de La Rueda SPOON impreso en hoja bond tamaño carta. Una impresión por participante (llevar los formatos previamente diligenciados por las participantes y marcados con sus nombres)
- Lápices de colores o marcadores delgados de colores variados (uno por participante)
- 4 hojas de block pinares (cartulinas tamaño tabloide o doble carta) o el anexo "A-B-C-D" impreso
- Formato de apoyo con las preguntas de selección múltiple (Anexo "Preguntas selección múltiple")



Preparación de la actividad:

1. Imprima el formato de Diagnóstico SPOON (anexo "Diagnóstico SPOON") y el formato de apoyo (Anexo "Preguntas selección múltiple").
2. Use la cinta adhesiva para pegar el formato en una de las paredes del lugar y el sobre con los adhesivos circulares junto al formato.
3. Puede agilizar el proceso si recorta las hojas de adhesivos circulares dejándolos en tiras de 3 adhesivos. Ubíquelos de esta manera dentro del sobre.
4. Utilice las hojas del block pinares y escriba en cada una las siguientes letras. a - b - c - d, o use el anexo "A-B-C-D".



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que siempre se tendrá un espacio de evaluación al final de cada taller. Genere confianza en las participantes procurando reducir el sesgo en sus respuestas.

Promotor:

- "Para SPOON es muy importante conocer cómo se sintieron hoy y qué aprendieron. Las invitamos a que hagamos las siguientes actividades con mucha sinceridad y libertad, respondiendo realmente lo que cada una piensa. No se preocupen por las respuestas de las demás ni por lo que pueda pensar el Promotor, porque aquí lo que vale es la opinión de cada una de ustedes".

2. Explique que la evaluación se realiza a través de herramientas bastante sencillas y que la primera en realizar hoy será el **Diagnóstico SPOON**. Muestre la tabla que debe estar pegada en una de las paredes del aula y explique que hay 3 columnas de preguntas (se lee cada una) y 3 opciones de respuesta (se leen las 3 opciones).




	 No	 Más o menos	 Sí
¿Le pareció útil el taller?			
¿Le pareció clara la información del taller?			
¿Le gustaron las actividades del taller?			

Figura 23. Diagnóstico SPOON

3. Invite a cada participante a acercarse a la tabla y responder a cada una de las preguntas pegando un adhesivo en la respuesta que elija según la respuesta que más se acerque a lo que piensa. Recuerde que cada participante debe pegar 3 adhesivos en el formato (un adhesivo por pregunta). Los adhesivos los toman de los sobres que están junto al formato. Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.
4. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.
5. Socialice la segunda herramienta de evaluación que es la selección múltiple.
 - Para esta herramienta ubique las 4 hojas de block pines en el piso del aula, con distancia entre una y otra hoja.
 - Comente a las mamás que usted va a leer una pregunta con 4 opciones de respuesta y ellas se deben dirigir a la respuesta que consideren correcta.
 - Una vez las madres elijan la respuesta confirme quiénes acertaron y quiénes no. Explique la respuesta.

Preguntas

- Puedo utilizar Vitalito en bebés de:
 - A 0 meses a 6 meses.
 - B 6 meses a 24 meses.
 - C 6 meses a 12 meses.
 - D 6 meses por toda la vida.
- Debo dar Vitalito:
 - A 1 vez al día.
 - B 1 vez por semana.
 - C 2 veces al día.
 - D 3 veces por semana.
- Cuando voy a dar Vitalito utilizo:
 - A 2 sobres.
 - B 1 sobre completo.
 - C Medio sobre.
 - D 1 sobre y medio.
- Si mi bebé no se come toma la porción, entonces yo:
 - A Guardo lo que queda para dárselo al día siguiente.
 - B Lo motivo a comerlo.
 - C Lo revuelvo con el alimento y se lo doy en la siguiente comida.
 - D Lo obligo a comerlo.
- Si mi bebé está enfermo:
 - A Suspendo el Vitalito por unos días.
 - B Suspendo para siempre el Vitalito.
 - C Solo le doy medio sobre.
 - D Continúo igual con la porción diaria de Vitalito.
- Además del bebé SPOON de 6 a 24 meses, quién más puede consumir Vitalito en el hogar?
 - A Nadie.
 - B Adultos mayores enfermos.
 - C Niños de 2 a 5 años.
 - D Mujeres embarazadas o en período de lactancia.

- Vitalito debe:
 - A** Mezclarse con la comida cuando se está cocinando.
 - B** Compartirse con los otros niños en el hogar.
 - C** Guardarse en la refrigeradora.
 - D** Comerse solo o con una porción pequeña de alimentos.
- Antes de manipular el Vitalito debo:
 - A** Probar el Vitalito.
 - B** Lavarme muy bien las manos.
 - C** Calentarlo.
 - D** Diluirlo en agua.
- Vitalito puede ayudar a:
 - A** Que el bebé sea más hermoso.
 - B** Mejorar la salud del bebé.
 - C** Que el bebé duerma por más horas en la tarde.
 - D** Retardar que salgan los dientes.
- Si un bebé come Vitalito y sufre diarrea leve:
 - A** Debe suspenderse el uso de Vitalito inmediatamente.
 - B** Debe diluirse con agua para que no sea tan pesado.
 - C** Debe continuar consumiendo Vitalito ya que el problema se solucionará por si solo.
 - D** Debe recetarle una medicina antidiarrea.

6. Entregue a cada participante su formato de la **Rueda SPOON** (recuerde que cada una lo tiene marcado con su nombre) y un lápiz o marcador de color a cada una de las participantes (cada una debe escoger un color que no haya usado en los talleres anteriores) y recuérdelos cómo funciona. En caso de tener mamás nuevas, acompáñelas para indicarles cómo llenarlo:

Promotor:

- “Este formato es personal, por eso cada una lo debe marcar con su nombre. Esta rueda nos va a ayudar a ver cómo vamos avanzando en los objetivos de SPOON. Lo vamos a llenar en todos los talleres y es muy importante que siempre lo hagamos con mucha sinceridad para que ustedes mismas puedan evaluar su progreso. Cada uno de los radios o ejes de la rueda tiene un comportamiento valioso que las invitamos a aplicar en su día a día. En cada encuentro ustedes van a marcar un punto en cada uno de los ejes, marcando de 1 a 10 según cómo ustedes consideren que están aplicando ese comportamiento. Luego vamos a unir los puntos para ver en qué estado está nuestra rueda, si está un poco “pinchada”, si le falta aire... La meta es que logremos tener todos los ejes en 10 para que la rueda pueda girar y todo fluya de la mejor manera. Cada encuentro vamos a usar un color diferente para evaluar y así podremos ver el progreso, saber en qué mejoramos, en qué desmejoramos y en qué nos mantuvimos igual”.

7. Recoja los formatos de La Rueda SPOON una vez las participantes hayan evaluado. Verifique que estén marcados con el nombre de cada una. Guárdelos cuidadosamente para el próximo taller.

8. Al final del taller (sin las participantes) sistematice los resultados de las herramientas de evaluación y formatos empleados en un archivo de excel o similar, haciendo el conteo de puntos para cada respuesta.

Compromiso y cierre

8. Hogar SPOON – Madrina o Padrino SPOON

Objetivo:

Incentivar a las participantes a identificar un componente del taller para poner en práctica.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Producto Hogar SPOON
- Folletos del taller 3.
- Volantes y folletos de Madrina o Padrino SPOON



Preparación de la actividad:

1. Prepare los diferentes componentes del producto Hogar SPOON
 - Metas adhesivas del taller 3 (1 por participante)
 - Ficha para 5 semanas de seguimiento (4 por participante en personajes variados)



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes identificar y socializar rápidamente un aprendizaje puntual del taller.

Promotor:

- “Las invito a que cada una nos cuente en máximo 5 palabras qué fue lo principal que aprendió hoy”

2. Pregunte cómo les fue a ellas y a sus familias con las metas del taller anterior que pusieron en el Hogar SPOON, si fue fácil o difícil ponerlas en práctica, si los demás miembros de la familia participaron e hicieron seguimiento a sus metas. Entregue las nuevas piezas que correspondan al taller:

Promotor:

- “Para hoy tenemos las metas del taller 3. Recuerden que acá están las de ustedes y de sus familias”
- “También les entregaremos las fichas de seguimiento. Vamos a hacer un ejemplo de qué metas quisieran elegir frente al tema de hoy (pida a 2 o 3 mamás que compartan una meta que seleccionen del listado de metas). Recuerden que en la ficha de seguimiento al frente de cada meta ustedes van a ver 5 círculos. Cada semana que cumplan su meta, van a rellenar uno de esos círculos con un lapicero o marcador, tratando de completarlos todos. Lo harán así hasta que nos volvamos a encontrar en el próximo taller”.

- “También van a llevar fichas de seguimiento para los otros miembros de su familia (deben elegir los mismos personajes de las casitas base seleccionadas en el taller anterior). A ellos les deben contar lo que aprendieron hoy, explicar el ejercicio e invitarlos a que seleccionen sus propias metas y les hagan seguimiento”.

3. Introduzca la Madrina o Padrino SPOON. Comente:

- Para hoy queremos compartirles un nuevo elemento del Programa que se llama la Madrina o Padrino SPOON.
- Todos los días hacemos muchas actividades. A veces, en nuestras prisas diarias, se nos olvida hacerlas todas. Para que no olvide dar Vitalito a su bebé, le recomendamos que tenga un la Madrina o Padrino SPOON.
- La Madrina o Padrino SPOON es una persona que le recuerda darle un sobre de Vitalito a su bebé todos los días.
- Esta es una actividad voluntaria. Si usted cree que no necesita que alguien le recuerde dar Vitalito, no hay problema. ¿Quisieran tener una Madrina o Padrino SPOON?
- Si una mamá desea tener una Madrina o Padrino SPOON, ella debe elegir a una persona cercana que considere puede darle recordatorios del uso de Vitalito. Se recomienda que seleccione a alguien de su confianza y con buena actitud. Seguidamente, debe pedirle a esa persona que sea su Madrina o Padrino SPOON y explicarle que tiene la tarea de recordarle usar Vitalito todos los días. En conjunto deben decidir:
 - ¿Cómo se harán los recordatorios? Pueden ser en persona, con una llamada, por mensaje de teléfono, etc.
 - ¿En qué momento del día se harán los recordatorios? En la mañana, tarde o noche.

Promotor:

- Comparta con las madres a) el volante sobre Madrina o Padrino SPOON para su uso y b) el folleto de Madrina o Padrino SPOON para que se lo dé a la persona que asumirá esta labor.

4. Termine el taller recordando la fecha, hora y lugar del próximo encuentro. Entregue a cada participante el folleto del taller grupal 3.

Promotor:

- “Mamás, hemos llegado al final de nuestro taller, espero les haya gustado. Les agradezco por su presencia el día de hoy, por su participación, opiniones y buena actitud. Espero verlas en el próximo taller”.

Cuando el bebé cumpla 6 meses, la mamá debe:

Mensajes clave



1

2

3

4

5

6

Taller Grupal 4

Alimentación saludable del bebé de 6 a 8 meses de edad

Mensajes clave para reforzar en el taller

Continuar la lactancia materna al menos hasta los 2 años y alimentos complementarios.

Dar los alimentos espesos.

Ofrecer de 2 a 3 comidas y 1 a 2 entre comidas (colaciones).

Dar de 2 a 3 cucharadas en cada comida.

La alimentación se da con paciencia y con cariño.

Se debe evitar darle al bebé bebidas con altos contenidos de azúcar.

Taller Grupal 4

Alimentación saludable del bebé de 6 a 8 meses de edad

Tg4

A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Frase - Saludo
2. Actividad Rompehielos	7 min	La historia de mis zapatos
3. Diagnóstico previo	3 min	Preguntas
4. Bloque principal - Parte 1	20 min	Consistencia perfecta
5. Bloque principal - Parte 2	25 min	El reto de la paciencia
6. Conclusiones	7 min	Conversación abierta
7. Evaluación	5 min	Diagnóstico SPOON - Clasificación - La Rueda SPOON
8. Compromiso – Cierre	5 min	Hogar SPOON

Duración total del taller: 1 hora y 15 minutos.

Imprima el archivo "Fichas Resumen TG4" para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

Recibimiento

1. Frase - Saludo

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Duración:
3 min



Materiales e insumos:

- 4 papeles de colores tamaño carta con el anexo "Frase_TG 4" impreso (cada hoja carta contiene 6 veces la frase)
- 21 sillas colocadas en círculo
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- 20 bolsitas pequeñas con pasas, frutas secas, cacahuete u otras semillas
- Formato de asistencia
- Lapicero
- Tabla para apoyar

***Nota:** El número máximo de participantes del taller es de 20 personas.



Preparación de la actividad:

1. Imprima en papeles de colores el anexo "Frase_TG 4" y recórtelos.
2. Utilice la cinta adhesiva para colocar las frases y las bolsitas debajo de las sillas de las participantes.
3. Coloque las sillas en un círculo.
4. Imprima el formato de asistencia y diligencie los campos que se pueden llenar con antelación.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a sentarse, preséntese, desles la bienvenida y agradzcales su participación en el taller. Dé un saludo especial a las mamás nuevas, si las hay.

Promotor:

- "¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy promotor SPOON."

- “Les agradecemos mucho su asistencia hoy. Hoy esperamos crear un espacio en donde podamos compartir nuestras experiencias y aprender de ellas. Esperamos que estén con la mejor disposición, que participen mucho y que hoy podamos compartir un rato muy agradable con todas.”
 - “Hoy tenemos aquí a algunas mamás que nos acompañan por primera vez. Queremos que se sientan parte de esta gran familia SPOON y que sepan que estamos muy felices de que nos acompañen”
2. Pida a las participantes que busquen debajo de sus asientos un pequeño detalle. Pídale a una de las participantes que lea en voz alta el mensaje, de forma aleatoria o voluntaria.
 3. Dé las gracias e indique que de esta manera se da inicio al taller número 4 de SPOON.
Promotor:
 - “Muchas gracias. Las invito a tener esta frase muy presente y a que iniciemos de esta manera nuestro cuarto taller con la mejor disposición”
 4. Pase el formato de asistencia con el lapicero y la tabla para apoyar a las participantes y pida que lo vayan rotando para completar los datos.
Promotor:
 - “Vamos a ir pasando la lista de asistencia para que llenen sus datos mientras continuamos con la siguiente actividad”
 5. Reciba el formato de asistencia una vez terminen de diligenciarlo (puede ser ya iniciada la actividad siguiente) y asegúrese todas las presentes llenaron sus datos.

Actividad Rompehielos

2. La historia de mis zapatos

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza, acercar a las participantes entre sí y fortalecer los vínculos como Mamás SPOON.



Duración:
7 min

(varía según el número de participantes)



Materiales e insumos:

- Cronómetro (puede ser el de su propio celular)



Preparación de la actividad:

No requiere preparación



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que formen un círculo en el centro del salón.
2. Una vez estén todas en el círculo pida que pongan el pie derecho al frente.
3. Luego pida a cada participante que en 30 segundos cuente la historia de sus zapatos (lo que a cada una se le ocurra contar libremente como por ejemplo cómo los consiguió, por qué los tiene o una historia que le haya ocurrido usando los zapatos y la quiera compartir con las demás participantes). Cuente el tiempo con un cronómetro y avise a las participantes cuando se acabe el turno para que pueda continuar la siguiente participante.
4. Una vez finalizada la ronda puede decir lo siguiente:

Promotor:

- “Muchas gracias a todas ustedes por compartir sus historias, de esta manera seguimos acercándonos unas a otras. Para continuar les pido que vuelvan a sus lugares y que estén muy atentas para aprender muchas cosas importantes hoy.”

NOTA: el promotor puede modificar el tiempo para la historia de cada participante según el número de participantes.

Diagnóstico previo

3. Preguntas

Objetivo:

Conocer qué recuerdan las participantes del taller anterior y qué conocen del nuevo tema a trabajar.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

No se requieren materiales particulares



Preparación de la actividad:

1. Repase los contenidos del taller anterior



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que compartan qué tema se abordó en el último taller. Si lo recuerdan deles un cumplido, en caso de no hacerlo recuérdelos que el taller anterior se trató de Vitalito. Complemente con algunas preguntas:

- ¿Qué es Vitalito?
- ¿Quién debe consumir Vitalito?
- ¿Cuántas veces al día debo dar Vitalito?

2. Aclare la información en caso de que las participantes den información incorrecta.

3. Comente a las participantes que el taller de hoy será sobre cómo alimentar a los bebés de 6 a 9 meses.

Realice las siguientes preguntas de forma abierta:

- ¿Cómo se debe alimentar al bebé de 6 a 8 meses de edad?
- ¿Qué tipos de alimentos debe recibir?

Promotor:

- “Muy bien, muchas gracias por sus aportes. En el transcurso de este taller vamos a aclarar toda esa información y las inquietudes que tengan. Será un taller de mucho aprendizaje”

Bloque principal - Parte 1

4. Consistencia perfecta

Objetivo:

Conocer las características fundamentales de la alimentación de los bebés de 6 a 8 meses.



Duración:
20 min



Materiales e insumos:

- Crónometro (puede ser el del celular del promotor)
- 1 papaya ó 1 mango maduro
- 1 plátano partido a la mitad
- 1 taza de frijoles con caldo
- 1 taza de sopa de verduras (con verduras varias como zanahoria o papa)
- 4 cucharas plásticas
- 4 tenedores plásticos
- 16 platos desechables pequeños
- 1 cuchillo
- Anexo “¿Cómo debo dar los alimentos?” (opcional)



Preparación de la actividad:

1. Imprima el anexo “¿Cómo debo dar los alimentos?” (es opcional) tamaño carta en papel bond.
2. Ubique en la mesa 4 cucharas plásticas pequeñas, 4 tenedores plásticos, 16 platos desechables pequeños y las impresiones como individuales (opcional).
3. Utilice el cuchillo para partir la papaya a la mitad.
4. Prepare la mesa con todos los elementos comestibles.
5. Repase el contenido técnico en la unidad 5.



Mensaje central de la actividad:

- Consistencia de los alimentos



Descripción de la actividad:

1. Inicie el bloque principal socializando la información del rotafolio referida a continuación:

Rotafolio | Lámina 1A - 1B

¿Cuándo debo empezar a darle otros alimentos, aparte de leche materna a mi bebé?



Espera a que su bebé cumpla los **6 meses** para darle alimentos

Lámina 1A

¿Cuándo debo empezar a darle otros alimentos, aparte de leche materna a mi bebé?



Un bebé menor de 6 meses solo debe tomar leche materna. Antes de los 6 meses, su cuerpo no está listo para recibir otros alimentos, por lo que es común que los expulse con la lengua.

En algunas comunidades, se le dan calditos antes de los 6 meses con la intención de “prepararle” el estómago. **Esta práctica no es necesaria y pone en riesgo la salud del bebé.** Su estómago madurará y se preparará por sí solo, sin necesidad de ayuda.

Aunque es una etapa emocionante para la familia, **es importante no arrancar antes de tiempo y esperar a que el bebé cumpla los 6 meses para darle otros alimentos.**



Programa de Láminas Frontal

Lámina 1B

Rotafolio | Lámina 2A - 2B

¿Qué debo darle a mi bebé?

Continúe con la Lactancia Materna
Dele alimentos variados








Verduras y Frutas

Alimentos de Origen Animal

Cereales y Tubérculos

Leguminosas

VITALITO®

Lámina 2A

¿Qué debo darle a mi bebé?

Los bebés deben seguir recibiendo lactancia materna cuantas veces quieran hasta los dos años o más. La leche materna continúa aportando nutrientes de mejor calidad que los que existen en los alimentos. Además, tiene factores únicos que protegen de enfermedades durante toda la vida, desde la infancia hasta la edad adulta.

Además de la leche materna, deben recibir una alimentación variada que incluya:

- Alimentos de origen animal como el huevo, pollo, carne de res, pescado, yogurt natural y quesos.
- Cereales como la tortilla, arroz, avena, elote, amaranto, trigo y tubérculos como papa y camote.
- Leguminosas como el frijol, habas, chicharos y lentejas.
- Verduras y frutas como calabacitas, chayote, brócoli, mango, guayaba, naranja, melón y papaya.
- VITALITO®.

Variar en la medida de lo posible los alimentos que ofrece para que el bebé pruebe nuevos sabores y consuma las vitaminas y minerales que necesita.



Lámina 2B

Rotafolio | Lámina 3A - 3B

¿En qué consistencia debo dar los alimentos?

Dele alimentos espesos que lo alimentan y ayudan a crecer







Lámina 3A

¿En qué consistencia debo dar los alimentos?

Los bebés de 6 a 8 meses deben recibir alimentos de consistencia espesa como papillas que se preparan machacando, moliendo o triturando alimentos.

Se debe evitar dar alimentos líquidos. Como el estómago del bebé es muy pequeño, si come caldos, sopas o alimentos aguados, se llenará rápido, no tendrá más hambre y no recibirá todo lo que necesita para crecer. Por eso, debe recibir alimentos espesos.

Estos alimentos pueden ser preparados:

- Raspando con una cuchara verduras como zanahoria cocida, o fruta como plátano o papaya.
- Moliendo alimentos como pollo con verduras para hacer papillas.
- Machacando alimentos como frijoles o lentejas.

Para asegurarse que el alimento esté suficientemente espeso, tómelo con una cuchara y volteele levemente hacia un lado. Si el alimento no resbala fácilmente de la cuchara, tiene una consistencia adecuada y puede dársele al bebé. Si resbala fácilmente, el alimento está muy líquido y debe espesarse.




Lámina 3B

2. Para introducir la actividad, reitere la importancia de dar los alimentos en consistencia espesa.
3. Pida a las participantes que se desplacen hasta la mesa donde están los elementos comestibles.
4. Indique que formen cuatro grupos (su tamaño depende del número de participantes).
5. Luego pídale que en estos pequeños grupos tomen un elemento comestible y lo preparen según lo aprendido con la consistencia perfecta para un bebé de 6 a 8 meses. Coménteles que pueden utilizar los elementos de la mesa como las cucharas, tenedores y platos según su necesidad. Comente que tienen 5 minutos para preparar el alimento y lleve el control con el cronómetro.
6. Una vez hayan pasado los 5 minutos, pídale a cada equipo que presente la preparación del alimento a los otros equipos, comentando qué prepararon y cómo lo prepararon.
7. Pídale al equipo que verifique la consistencia tomando un poco de alimento en una cuchara y volteándola hacia un lado. Si el alimento no se resbala fácilmente de la cuchara, tiene buena consistencia. Felicite al equipo. En caso contrario, ayúdeles a mejorar la preparación hasta que alcance una buena consistencia.
8. Luego de haber socializado todos los elementos preparados por las participantes pida que vuelvan a sus lugares. Agradézcales su participación. Continúe con la información del rotafolio:

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

¿Cuánto alimento debo dar?

Dele de **2 a 3 cucharadas** de alimentos en cada comida




Lámina 4A

¿Cuánto alimento debo dar?

El bebé debe recibir **2 a 3 cucharadas de alimentos en cada una de sus comidas.** Si el bebé quiere más, ofrézcale más comida.

Poco a poco, aumente la cantidad hasta ofrecer media taza de alimentos cada vez que comen.




Lámina 4B

Rotafolio | Lámina 5A - 5B

¿Cuándo debo dar los alimentos?

Dele **2 a 3 comidas** y **1 a 2 entre comidas** al día **...y continúe dando pecho**

1 DESAYUNO
Papilla de Cereal (Avena)

2 ENTRE COMIDA (colación)
+ VITALITO®
Plátano machacado y VITALITO®

3 COMIDA
Papilla de Pollo con Verduras

4 ENTRE COMIDA (colación)
Papilla de Zanahoria

5 CENA
Frijoles Machacados

Ejemplo de alimentación adecuada

Lámina 5A

¿Cuándo debo dar los alimentos?

El bebé está creciendo y por eso **necesita mucha energía y vitaminas de los alimentos y de la leche de mamá.**

Por eso debe:

- Tomar pecho todas las veces que lo pida y
- Comer de **2 a 3 comidas** y de **1 a 2** entre comidas (colaciones) al día.

Por ejemplo, le puede dar:

- En el desayuno, una papilla de avena
- En la entre comida (colación) de la mañana, plátano machacado y VITALITO®
- En la comida, papilla de pollo con verduras
- En la entre comida (colación) de la tarde, papilla de zanahoria
- Y en la cena, frijoles machacados

Este ejemplo muestra además, que se deben ofrecer alimentos variados preparados como papillas espesas.

Lámina 5B

Bloque principal - Parte 2

5. El reto de la paciencia

Objetivo:

Hacer énfasis en la importancia de una buena actitud en los momentos de alimentación de los bebés.



Duración:
25 min



Materiales e insumos:

- 8 sobres de manila tamaño carta
- Instrucciones de los sobres (anexo "Instrucciones Sobres") impresas en 1 hoja carta y recortadas individualmente
- 1 Tangram (si no tiene disponible, puede ser impreso del anexo "Retos")
- Impresiones de los retos (anexo "Retos") impresas en hoja carta
- 2 cajas de colores
- 8 lápices
- 1 Cinta pegante - gruesa transparente
- Tijeras
- Cronómetro (puede usar el celular)



Preparación de la actividad:

1. Imprima en hoja carta las instrucciones de cada sobre (anexo “Instrucciones Sobres”) y recórtelas.
2. Use las tijeras para recortar el material que lo requiera (tangram, rompecabezas).
3. Prepare los 8 sobres de manila con todo el material requerido, de la siguiente manera:

Sobre 1: Tangram

- Instrucción: realicen las 3 figuras de ejemplo con las fichas del tangram.
- Tangram de papel.
- Hoja con las figuras.

Sobre 2: Mandala

- Instrucción: colorean el siguiente mandala con el material que encuentra en el sobre.
- Fotocopia del mandala.
- 5 colores.

Sobre 3: Laberintos

- Instrucción: busquen la salida del laberinto y márquenla con el lápiz.
- 2 fotocopias del laberinto.
- 2 lápices.

Sobre 4: Diferencias

- Instrucción: encuentren las diferencias del dibujo y márquenlas con un círculo.
- Fotocopia de las diferencias.
- 2 lápices.

Sobre 5: Adivinanzas

- Instrucción: anoten la respuesta para cada adivinanza.
- 2 fotocopias de las adivinanzas.
- 2 lápices.

Sobre 6: Sopa de letras

- Instrucción: busquen las palabras del recuadro en la sopa de letras.
- 1 fotocopia sopa de letras.
- 2 lápices.

Sobre 7: Rompecabezas

- Instrucción: una las fichas hasta formar la imagen de muestra.

Sobre 8: Colorea según el número

- Instrucción: colorean cada número según la indicación.
- Fotocopia de colorea según el número.
- Colores.

4. Utilice la cinta adhesiva para pegar los sobres de las paredes del salón antes de que ingresen las participantes.

5. Organice las sillas en mesa redonda (lo puede hacer mientras las participantes realizan los retos de los sobres).



Mensaje central de la actividad:

- Alimentar a los bebés con paciencia y amor



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que formen parejas o tríos según el número de asistentes para conformar 8 grupos.
2. Pídale que observen el aula y los sobres que están pegados en la paredes. Pida que aleatoriamente en los grupos conformados tomen un sobre, lo abran y realicen la instrucción que allí aparece. Comente a todo el grupo que tienen un tiempo promedio de 7-8 minutos para cumplir el objetivo marcado en cada sobre.
3. Una vez todas las participantes hayan culminado con las actividades de los sobres, pida que se sienten en las sillas organizadas en mesa redonda. Luego pida que por equipos socialicen la tarea del sobre que les tocó.
4. Cuando todos los equipos hayan socializado la actividad, pregunte a las participantes qué habilidad en particular creen que es necesaria para poder cumplir todos los retos de los sobres. La respuesta debe ser la paciencia. Ayúdeles a llegar a esta conclusión. Guíe la siguiente reflexión:

Promotor:

- “Efectivamente la paciencia es la habilidad necesaria para cumplir todos los retos trabajados; sin ella dejaríamos el mandala sin colorear, el rompecabezas sin armar y las adivinanzas sin responder. La paciencia es una habilidad que se debe fortalecer todos los días. En el proceso de alimentación de sus hijos, la paciencia es un elemento fundamental y les vamos a explicar por qué”.
5. Continúe con la información teórica del Rotafolio.

Rotafolio | Lámina 6A - 6B | Lámina 7A - 7B

¿Cómo debo dar los alimentos?

Dele los alimentos con **Paciencia y Cariño**

Lámina 6A

¿Cómo debo dar los alimentos?

Los bebés están aprendiendo a comer, tal y como aprenden a hablar o a caminar. Necesitan tiempo para acostumbrarse a los alimentos diferentes a la leche materna.

Se distraen fácilmente, por lo que pueden perder interés por la comida y no comer todo lo que necesitan. Por eso necesitan de su **paciencia y cariño**.

Tómese su tiempo para alimentarlo y téngale paciencia cuando come.

Lámina 6B

¿Qué pasa si mi bebé se enferma y no quiere comer?

Durante la enfermedad

- Dele pecho más frecuentemente
- Motivo para que coma alimentos

Después de la enfermedad

- Motivo para que coma un poco más y así recupere su fuerza y el peso perdido

Lámina 7A

¿Qué pasa si mi bebé se enferma y no quiere comer?

Quando el bebé se enferma necesita más alimentos y líquidos. Por eso es importante:

- Darle pecho más frecuentemente durante la enfermedad. Esto le ayudará a recuperarse más rápido y a no perder peso.
- Si no tiene apéndice, motive para que coma aunque sea una cantidad pequeña de alimentos pero de una manera frecuente. Ofézcale su alimento preferido. Así enferma es importante que el bebé siga comiendo.

Después de que el bebé se haya recuperado, téngale apéndice. Motivo para que consuma una cantidad más de lo normal, y así recupere su fuerza y peso perdido.

Lámina 7B

Rotafolio | Lámina 8A - 8B

¿Qué bebidas debo evitar?

No le dé a su bebé refrescos, jugos de caja, ni bebidas preparadas con polvo o con azúcar

600 ml de refresco o los jugos de caja



• Refrescos
• Jugos de caja

¡Es mucho más de lo que un bebé puede consumir en 1 día!

- No las necesita
- No son nutritivas
- Ponen en riesgo a su bebé de sufrir obesidad y a futuro diabetes

Si el bebé tiene sed, ofrézcale el pecho o dele agua

Lámina 8A

¿Qué bebidas debo evitar?

No le dé a su bebé refrescos, jugos de caja, ni bebidas preparadas con polvo o con azúcar.

Un refresco de 600 ml. o una caja de jugo tienen aproximadamente **12 cucharadas de azúcar. Esto es mucho más de lo que un bebé o adulto debe consumir durante todo el día.**

El azúcar en exceso pone en riesgo de que el bebé sufra problemas como obesidad, diabetes y presión alta en el futuro.

El bebé está aprendiendo a comer y a disfrutar de nuevos sabores. Exponerlo a los sabores dulces de las bebidas azucaradas lo perjudica ya que desarrolla preferencia por alimentos y bebidas muy dulces, que suelen tener pocas vitaminas y muchas calorías.

Aunque los promocionan como tal, los jugos de caja no son saludables ni apropiados para los bebés. El bebé no necesita tomar ningún tipo de jugo comercial. No permita que la publicidad lo engañe.

Si su bebé tiene sed, ofrézcale pecho o dele agua.

Lámina 8B

Conclusiones

6. Conversación abierta

Objetivo:

Reforzar los mensajes clave del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Duración:
7 min



Materiales e insumos:

- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Repase el contenido del Rotafolio



Descripción de la actividad:

1. Concluya el taller con el último apartado del rotafolio "recuerde" con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las mamás no deben olvidar. Invite a las participantes a complementar esta información invitando a cada una a compartir sus aprendizajes.

Rotafolio | Lámina 9A - 9B

Recuerde...

- 1 Continúe con la lactancia y dele alimentos variados
- 2 Dele alimentos espesos y evite darle sopas o caldos
- 3 Ofrezcale de 2 a 3 comidas y de 1 a 2 entre comidas (colaciones) al día
- 4 Dele de 2 a 3 cucharaditas de alimento en cada comida
- 5 Aliméntelo con paciencia y cariño. Durante la enfermedad dele pecho y motive a comer
- 6 No le dé refrescos, jugos de caja, ni bebidas preparadas con polvo o con azúcar

Lámina 9A

Recuerde...

Para que crezca sano y fuerte, cuando su bebé cumpla 6 meses:

- 1 Continúe con la lactancia y dele alimentos variados.
- 2 Dele alimentos espesos y evite darle sopas o caldos.
- 3 Ofrezcale de 2 a 3 comidas, y 1 a 2 entre comidas (colaciones) al día.
- 4 Dele de 2 a 3 cucharadas de alimento en cada comida.
- 5 Aliméntelo con paciencia y cariño. Si el bebé se enferma y pierde el apetito, animéalo a comer y ofrezcale el pecho con más frecuencia.
- 6 No le dé refrescos, jugos de caja, ni bebidas preparadas con polvo o con azúcar.

Lámina 9B

Evaluación

7. Diagnóstico SPOON – Clasificación - La Rueda SPOON

Objetivo:

Evaluar reacción de las participantes y aprendizajes del taller.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Anexo "Diagnóstico SPOON" impreso en tamaño medio pliego
- Adhesivos circulares (para el Diagnóstico SPOON se requieren 3 adhesivos por persona)
- Cinta adhesiva
- Anexo "Adecuado - Inadecuado"
- Anexo "Tarjetas alimentos" para clasificar
 - Caldo de frijol
 - Leche materna
 - Sopa líquida
 - Leche de chocolate de cajita
 - Frijol machacado
 - Papilla espesa de pollo con verduras
 - Papaya raspada



Preparación de la actividad:

1. Imprima los anexos: "Diagnóstico SPOON", "Adecuado - Inadecuado", "Tarjetas alimentos" y "Apoyo - Clasificación de alimentos" (opcional).
2. Use la cinta adhesiva para pegar el formato de diagnóstico en una de las paredes del lugar, y el formato de adecuado - inadecuado.
3. Recorte individualmente el anexo "Tarjetas alimentos".



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que siempre se tendrá un espacio de evaluación al final de cada sesión. Genere confianza en las participantes procurando reducir el sesgo en sus respuestas.

Promotor:

- "Para SPOON es muy importante conocer cómo se sintieron hoy y qué aprendieron. Las invitamos a que hagamos las siguientes actividades con mucha sinceridad y libertad, respondiendo realmente lo que cada una piensa. No se preocupen por las respuestas de las demás ni por lo que pueda pensar el promotor, porque aquí lo que vale es la opinión de cada una de ustedes"

	 No	 Más o menos	 Sí
¿Le pareció útil el taller?			
¿Le pareció clara la información del taller?			
¿Le gustaron las actividades del taller?			

Figura 24. Diagnóstico SPOON

2. Explique que la evaluación se realiza a través de herramientas bastante sencillas y que la primera en realizar hoy será el **Diagnóstico SPOON**. Muestre la tabla que debe estar pegada en una de las paredes del aula y explique que hay 3 columnas de preguntas (se lee cada una) y 3 opciones de respuesta (se leen las 3 opciones).
3. Invite a cada participante a acercarse a la tabla y responder a cada una de las preguntas pegando un adhesivo en la respuesta que elija según la respuesta que más se acerque a lo que piensa. Recuerde que cada participante debe pegar 3 adhesivos en el formato (un adhesivo por pregunta). Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material o ir poniendo las paletas de Falso/Verdadero en los asientos) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.
4. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.
5. Pida a las participantes volver a sus asientos y coménteles que ahora van a hacer un ejercicio rápido de clasificación. Saque las tarjetas de alimentos (diferentes alimentos en diferentes consistencias) y léalas una a una. Lea una tarjeta y pida a las participantes que levanten la mano las que piensen que ese alimento es adecuado para los bebés de 6 a 8 meses. Haga el conteo y anote en la guía de respuestas. Pida de que levanten la mano las que piensen que es inadecuado, haga el conteo y tome nota. Ponga las adecuadas de un lado y las inadecuadas de otro (según la votación de la mayoría). Aclare cuál es la respuesta correcta en cada caso de ser necesario.

Respuestas:

- Caldo de frijol (inadecuada).
- Leche materna (adecuada – debe darse cuantas veces el bebé lo pida, sin restricción).
- Sopa líquida (inadecuada – debe darse papilla).
- leche de chocolate de cajita (inadecuada – no es recomendable dar bebidas azucaradas).
- Frijol machacado (adecuada – debe darse 2 a 3 cucharadas de frijol machacado por tiempo de comida).
- Papilla espesa de pollo con verduras (adecuada).
- Papaya raspada (adecuada).

6. Entregue a cada participante su formato de la **Rueda SPOON** (recuerde que cada una lo tiene marcado con su nombre) y un lápiz o marcador de color a cada una de las participantes (cada una debe escoger un color que no haya usado en los talleres anteriores) y recuérdelos cómo funciona. En caso de tener mamás nuevas, acompáñelas para indicarles cómo llenarlo:

Promotor:

- “Este formato es personal, por eso cada una lo debe marcar con su nombre. Esta rueda nos va a ayudar a ver cómo vamos avanzando en los objetivos de SPOON. Lo vamos a llenar en todos los talleres y es muy importante que siempre lo hagamos con mucha sinceridad para que ustedes mismas puedan evaluar su progreso. Cada uno de los radios o ejes de la rueda tiene un comportamiento valioso que las invitamos a aplicar en su día a día. En cada encuentro ustedes van a marcar un punto en cada uno de los ejes, marcando de 1 a 10 según cómo ustedes consideren que están aplicando ese comportamiento. Luego vamos a unir los puntos para ver en qué estado está nuestra rueda, si está un poco “pinchada”, si le falta aire... La meta es que logremos tener todos los ejes en 10 para que la rueda pueda girar y todo fluya de la mejor manera. Cada encuentro vamos a usar un color diferente para evaluar y así podremos ver el progreso, saber en qué mejoramos, en qué desmejoramos y en qué nos mantuvimos igual”.
7. Recoja los formatos de **La Rueda SPOON** una vez las participantes hayan evaluado. Verifique que estén marcados con el nombre de cada una. Guárdelos cuidadosamente para el próximo taller.
8. Al final del taller (sin las participantes) sistematice los resultados de las herramientas de evaluación y formatos empleados en un archivo de excel o similar, haciendo el conteo de puntos para cada respuesta.

Compromiso y cierre

8. Hogar SPOON

Objetivo:

Incentivar a las participantes a identificar un componente del taller para poner en práctica.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Producto Hogar SPOON
- Folletos del taller 4.



Preparación de la actividad:

1. Prepare los diferentes componentes del producto Hogar SPOON
 - Metas adhesivas del taller 4 (1 por participante)
 - Ficha para 5 semanas de seguimiento (4 por participante en personajes variados)



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes identificar y socializar rápidamente un aprendizaje puntual del taller.

Promotor:

- “Las invito a que cada una nos cuente en máximo 5 palabras qué fue lo principal que aprendió hoy”

2. Pregunte cómo les fue a ellas y a sus familias con las metas del taller anterior que pusieron en el Hogar SPOON, si fue fácil o difícil ponerlas en práctica, si los demás miembros de la familia participaron e hicieron seguimiento a sus metas. Entregue las nuevas piezas que correspondan al taller:

Promotor:

- “Para hoy tenemos las metas del taller 4. Recuerden que acá están las de ustedes y de sus familias”
- “También les entregaremos las fichas de seguimiento. Vamos a hacer un ejemplo de qué metas quisieran elegir frente al tema de hoy (pida a 2 o 3 mamás que compartan una meta que seleccionen del listado de metas). Recuerden que en la ficha de seguimiento al frente de cada meta ustedes van a ver 5 círculos. Cada semana que cumplan su meta, van a rellenar uno de esos círculos con un lapicero o marcador, tratando de completarlos todos. Lo harán así hasta que nos volvamos a encontrar en el próximo taller”.
- “También van a llevar fichas de seguimiento para los otros miembros de su familia (deben elegir los mismos personajes de las casitas base seleccionadas en el taller anterior). A ellos les deben contar lo que aprendieron hoy, explicar el ejercicio e invitarlos a que seleccionen sus propias metas y les hagan seguimiento”.

3. Termine el taller recordando la fecha, hora y lugar del próximo encuentro. Entregue a cada participante el folleto del taller grupal 4.

Promotor:

- “Mamás, hemos llegado al final de nuestro taller, espero les haya gustado. Les agradezco por su presencia el día de hoy, por su participación, opiniones y buena actitud. Espero verlas en el próximo taller”.

Mensajes clave



1

2

3

4

5

6

Taller Grupal 5

Alimentación saludable del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad

Mensajes clave para reforzar en el taller

Continuar la lactancia materna y alimentos complementarios.

No se debe dar bebidas ni alimentos con azúcar, grasa o con sal.

Dar alimentos en trozos pequeños.

Ofrecer de 3 a 4 comidas y 1 a 2 colaciones al día.

Dar de 5 a 7 cucharadas en cada comida.

La alimentación se da con paciencia y con cariño.

Taller Grupal 5

Alimentación saludable del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad

Tg5

A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Frase - Saludo
2. Actividad Rompehielos	5 min	Encuentra la pareja
3. Diagnóstico previo	5 min	Preguntas
4. Bloque principal - Parte 1	20 min	Exploradores
5. Bloque principal - Parte 2	25 min	Prepara el Menú
6. Conclusiones	7 min	Conversación abierta
7. Evaluación	5 min	Diagnóstico SPOON - Falso y verdadero - LA Rueda SPOON
8. Compromiso – Cierre	5 min	Hogar SPOON

Duración total del taller: 1 hora y 15 minutos.

Imprima el archivo "Fichas Resumen TG5" para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

B. Descripción de Actividades

Tg5 Taller Grupal 5

Recibimiento

1. Frase - Saludo

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Duración:

3 min



Materiales e insumos:

- 4 papeles de colores tamaño carta con el anexo "Frase_TG 5" impreso (cada hoja carta contiene 6 veces la frase)
- 21 sillas colocadas en círculo
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- 20 bolsitas pequeñas con pasas, frutas secas, cacahuete u otras semillas
- Anexo "Formato de asistencia"
- Lapicero
- Tabla para apoyar

***Nota:** El número máximo de participantes del taller es de 20 personas.



Preparación de la actividad:

1. Imprima en papeles de colores el anexo "Frase_TG 5" y recórtelos.
2. Utilice la cinta adhesiva para colocar las frases y las bolsitas debajo de las sillas de las participantes.
3. Coloque las sillas en un círculo.
4. Imprima el anexo "Formato de asistencia" y diligencie los campos que se pueden llenar con antelación.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a sentarse, preséntese, deles la bienvenida y agradézcales su participación en el taller. Dé un saludo especial a las madres nuevas, si las hay.

Promotor:

- "¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy promotor SPOON."

- “Les agradecemos mucho su asistencia hoy. Hoy esperamos crear un espacio en donde podamos compartir nuestras experiencias y aprender de ellas. Esperamos que estén con la mejor disposición, que participen mucho y que hoy podamos compartir un rato muy agradable con todas.”
 - “Hoy tenemos aquí a algunas mamás que nos acompañan por primera vez. Queremos que se sientan parte de esta gran familia SPOON y que sepan que estamos muy felices de que nos acompañen”
2. Pida a las participantes que busquen debajo de sus asientos un pequeño detalle. Pídale a una de las participantes que lea en voz alta el mensaje, de forma aleatoria o voluntaria.
 3. Dé las gracias e indique que de esta manera se da inicio al encuentro número 5 de SPOON.
- Promotor:**
- “Muchas gracias. Las invito a tener esta frase muy presente y a que iniciemos de esta manera nuestro quinto encuentro con la mejor disposición”
4. Pase el formato de asistencia con el lapicero y la tabla para apoyar a las participantes y pida que lo vayan rotando para completar los datos.
- Promotor:**
- “Vamos a ir pasando la lista de asistencia para que llenen sus datos mientras continuamos con la siguiente actividad”
5. Reciba el formato de asistencia una vez terminen de diligenciarlo (puede ser ya iniciada la actividad siguiente) y asegúrese todas las presentes llenaron sus datos.

Actividad Rompehielos

2. Encuentra la pareja

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza, acercar a las participantes entre sí y fortalecer los vínculos como Mamás SPOON.



Duración:

5 min

(varía según el número de participantes)



Materiales e insumos:

1. Círculos con parejas de animales impresos en tamaño carta y recortados (anexo “Círculos Animales”)
 - Perro
 - Gato
 - Oveja
 - Cerdo
 - León
 - Vaca
 - Burro
 - Pollito
 - Gallo
 - Gallina
2. 20 vendas para los ojos (varía según el número de participantes)



Preparación de la actividad:

1. Imprimir y recortar los círculos con las parejas de animales (anexo “Círculos Animales”)



Descripción de la actividad:

1. Entregue a las participantes una tarjeta con un animal por el reverso. Dependiendo de la cantidad de participantes, elija la cantidad de pares de animales necesarios para que siempre queden parejas. En caso de tener un número impar de participantes, el promotor puede hacer parte de la actividad para completar los pares.
2. Pida a las participantes que miren el animal que les tocó y no lo compartan con nadie.
3. Reparta las vendas para tapar los ojos y pida que se las pongan.
4. Pida a las participantes que imiten el sonido del animal que les tocó y busquen a su pareja a través de los sonidos.

Promotor:

- “Solo a través de los sonidos deben encontrar el mismo animal que cada una tiene. Por ejemplo, si a alguna le tocó el gato, debe hacer “miau” y encontrar en el grupo al otro gato”
5. Una vez se encuentren, pídeles que se presenten si no se conocen, y que compartan algo corto sobre cada una.
 6. Pida a las participantes que vuelvan a sus lugares. Agradezca su disposición para realizar la actividad.

Promotor:

- “Las felicito por haber realizado muy bien esta actividad, todas lograron encontrar a sus parejas y tuvimos la oportunidad de conocernos un poco más. Las invito a tener esta misma actitud en las demás actividades que vamos a realizar”.

NOTA: el promotor puede tener control del tiempo según el número de participantes, así como el número de animales que va a utilizar.

Diagnóstico previo

3. Preguntas

Objetivo:

Conocer qué recuerdan las participantes del taller anterior y qué conocen del nuevo tema a trabajar.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

No se requieren materiales particulares



Preparación de la actividad:

1. Repase los contenidos del taller anterior



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que compartan qué tema se abordó en el último taller. Si lo recuerdan deles un cumplido, en caso de no hacerlo recuérdelos que el taller anterior se trató de la alimentación para los bebés de 6 - 8 meses. Complemente con algunas preguntas:

- ¿Qué fue lo más importante que aprendimos en el taller anterior?
- ¿Qué debemos saber sobre la alimentación de los bebés de 6 a 8 meses?

2. Aclare la información en caso de que las participantes den información incorrecta.

3. Comente a las participantes que el taller de hoy será sobre cómo alimentar a los bebés de 9 meses hasta que cumplen 1 año de edad. Realice las siguientes preguntas de forma abierta:

- ¿Qué saben sobre la alimentación de los bebés de 9 meses hasta que cumplen 1 año de edad?
- ¿Cómo creen que debe ser la alimentación a esta edad?

Promotor:

- “Muy bien, muchas gracias por sus aportes. En el transcurso de este taller vamos a aclarar toda esa información y las inquietudes que tengan. Será un encuentro de mucho aprendizaje”

Bloque principal - Parte 1

4. Exploradores

Objetivo:

Conocer las características fundamentales de la alimentación de los bebés de 9 meses hasta que cumplen 1 año de edad.



Duración:

20 min



Materiales e insumos:

- Papel craft para hacer dos bandas de exploradores de aproximadamente 10 cm de ancho por 1.5 m de largo cada una
- Cinta adhesiva
- Ficha con círculos de alimentos (anexo "Círculos - Insignias")
- Guía de la actividad (anexo "Solución – Exploradores")
- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Imprima dos copias de la ficha con los círculos de alimentos y recorte los círculos (anexo "Círculos - Insignias").
2. Recorte las dos bandas de exploradores con las medidas recomendadas (10 cm de ancho por 1.5 m de largo cada una).
3. Use la cinta adhesiva al reverso de los círculos y péguelos en una pared del salón del encuentro. Puede poner algunos círculos ocultos entre sillas, mesas u otros objetos.
4. Use la guía de apoyo (anexo "Solución – Exploradores") para verificar si se realiza correcta o incorrecta la actividad.
5. Repase el contenido técnico en la unidad 5.



Descripción de la actividad:

1. Inicie el bloque principal socializando la información del rotafolio referida a continuación.

Rotafolio | Lámina 1A - 1B

¿Qué debo darle a mi bebé?

Continúe con la Lactancia Materna

Dele alimentos variados

Verduras y Frutas

Alimentos de Origen Animal

Cereales y Tubérculos

Leguminosas

WITALITO®

Lámina 1A

¿Qué debo darle a mi bebé?

A medida que el bebé va creciendo, se va haciendo más autónomo y se convierte en un pequeño explorador. Necesita recibir una alimentación adecuada para obtener la energía y nutrientes.

Por eso, debe:

- Continuar recibiendo lactancia materna cuantas veces quiera hasta los dos años o más.
- Recibir una alimentación variada que incluya:
 - Alimentos de origen animal como el huevo, pollo, carne de res, pescado, yogur natural y queso.
 - Cereales como la tarilla, arroz, avena, elote, amaranto, trigo y tubérculos como papa y camote.
 - Leguminosas como el frijol, habas, chícharos y lentejas.
 - Verduras y frutas como calabacitos, chayote, berrochil, mango, guayaba, naranja, melón y papaya.
 - WITALITO®, que junto con la lactancia materna y una alimentación adecuada, ayudará a la construcción de un mejor futuro para su bebé.

Entonces alimentarlo le darán:

- Energía que necesita para crecer.
- Vitaminas y minerales que le ayudan a mantenerse sano.

Varíe en la medida de lo posible los alimentos que ofrece para que el bebé pruebe nuevos sabores y consuma las vitaminas y minerales que necesita.

Lámina 1B

Rotafolio | Lámina 2A - 2B

¿Qué NO debo darle a mi bebé?

No le dé bebidas con azúcar, ni alimentos con azúcar, grasa o sal

- No lo alimentan ni lo ayudan a crecer
- Pueden causarle problemas a su bebé que ponen en riesgo su futuro

• Refrescos y jugos de caja

• Dulces

• Cafés y té

• Frituras

Lámina 2A

¿Qué NO debo darle a mi bebé?

No le dé bebidas con azúcar, ni alimentos con azúcar, grasa o sal.

Recuerde que el consumo de estas bebidas y alimentos:

- Evitan que el bebé aprenda a comer alimentos saludables y nutritivos.
- Perjudican el desarrollo y crecimiento del bebé.
- Ponen en riesgo la salud del bebé pues pueden causarle caries, obesidad y problemas a futuro como diabetes y presión alta.

Por eso NO le dé:

- Refrescos o jugos de caja. No es recomendable que un bebé consuma bebidas con azúcar. Un vaso pequeño de refresco (200 ml) tiene 4 cucharadas de azúcar.
- Bebidas preparadas con azúcar como las que se preparan con polvos, jarabes, café o té.
- Dulces como galletas, pan dulce, cerebritos, pastiles rellenos, galletas con dulce, caramelos o paletas.
- Alimentos fritos como chicharrones, danzas, chorizo o papas fritas.

Si su bebé necesita alimentos que le ayuden a crecer y a desarrollarse bien. Mejor obténgalos de: leche materna, frutas, verduras o tortilla.

Lámina 2B

2. Divida a las participantes en dos equipos con el mismo número de integrantes. Los equipos pueden tener un integrante de diferencia en caso de que la cantidad de participantes sea impar. Nómbralos equipo 1 – equipo 2.
3. Entregue a cada equipo una banda de exploradores.
4. Pida al equipo 1 que busque en los círculos que están en el salón todos los alimentos que deben comer o beber los bebés a partir de los 6 meses. Cuando los vayan recolectando, los deben ir pegando en su banda de exploradores. Pida al equipo 2 que simultáneamente (a la par del equipo 1) busque en los círculos que están en el salón todos los alimentos que no deben consumir los bebés a partir de los 6 meses. Cuando los vayan recolectando, los deben ir pegando en su banda de exploradores.
5. Pida a los equipos que socialicen y verifique la información que eligieron. Aclare la información en caso de ser necesario.
6. Cierre la actividad con el siguiente mensaje:

Promotor:

- “Ya tenemos muy claro cuáles alimentos son adecuados y cuáles no para los bebés, pero en esta actividad hemos aprendido otra cosa importante: así como tuvimos que explorar para encontrar todos los alimentos que estaban en el salón, debemos saber que a esta edad a los bebés también les gusta explorar, y exploran con los sentidos. Por eso es importante que vayan probando alimentos variados y no recibir siempre el mismo tipo de alimentos. Las invito a recordar siempre que el día de hoy ustedes fueron exploradoras y que deben incentivar a sus bebés para ser exploradores y logren descubrir y apreciar los sabores de alimentos saludables como las frutas y los verduras.”

NOTA: El promotor puede ajustar el tiempo según sus necesidades.

Bloque principal - Parte 2

5. Prepara el menú

Objetivo:

Incentivar la creatividad y reforzar conocimientos sobre la alimentación adecuada para los bebés de 9 meses hasta que cumplen 1 año de edad.



Duración:
25 min



Materiales e insumos:

- 20 marcadores, lapiceros o lápices
- 20 copias del anexo "Plato + Cuchara" en tamaño carta
- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Imprima el anexo "Plato + Cuchara" 20 veces



Mensaje central de la actividad:

- Cantidad de los alimentos
- Variedad de los alimentos



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes el siguiente contenido del rotafolio:

Rotafolio | Lámina 3A - 3B

¿Cómo debo preparar los alimentos?

Dele alimentos en **trocitos pequeños**



Brócoli cocido



Zanahoria cocida



Trocitos de pollo



Trocitos de plátano



Lámina 3A

¿Cómo debo preparar los alimentos?



Ofrézcale comidas ya no en consistencia espesa, como cuando era más pequeño, **sino en trocitos pequeños, que pueda masticar fácilmente.**



Además, **dele alimentos que le sean fáciles de agarrar** como trozos de brócoli o zanahoria cocida o pedazos de plátano o mango. De esta manera, **el bebé podrá explorar los alimentos**, las texturas y los sabores a través de sus manos y practicar alimentarse por sí solo.

Aunque esto puede resultar en un pequeño desorden, **permitir que el bebé se alimente por sí solo ayuda a que desarrolle hábitos saludables de alimentación.**



Imagen de Lámina 3A

Lámina 3B

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

¿Cuánto alimento debo dar?

Dele de **5 a 7 cucharadas** de alimentos en cada comida



Lámina 4A

¿Cuánto alimento debo dar?



El bebé debe recibir de **5 a 7 cucharadas de alimento en cada comida**. Esto equivale a media taza o vaso de 250 ml.

Si el bebé quiere más ofrézcale más.



Imagen de Lámina 4A

Lámina 4B

Rotafolio | Lámina 5A - 5B

¿Cuándo debo dar los alimentos?

El bebé debe recibir de **3 a 4 comidas y 1 a 2 entre comidas** al día **...continúe dando pecho**

1 DESAYUNO
Huevo con verduras

2 ENTRE COMIDA (colación)
+ VITALITO®
Papaya en trocitos y VITALITO®

3 COMIDA
Pollo con Verduras

4 ENTRE COMIDA (colación)
Zanahoria cocida en trocitos

5 CENA
Frijoles Machacados

Ejemplo de alimentación adecuada

Lámina 5A

¿Cuándo debo dar los alimentos?

A medida que el bebé tienen mayor edad, necesita una mayor cantidad de alimentos por día. Estos alimentos **deben ser ofrecidos más frecuentemente que cuando era más pequeño.**

A partir de los 9 meses, **además de la leche materna**, el bebé debe recibir de **3 a 4 comidas y 1 ó 2 entre comidas (colaciones)** al día, según el apetito del bebé.

Por ejemplo le puede dar:

- 1 En el desayuno, huevo con verduras. Se pone como ejemplo el huevo, porque como se había mencionado antes, **SI PUEDE DARLE HUEVO A SU BEBÉ**, ya que se ha comprobado que cuando se da antes del año, reduce el riesgo de desarrollar una alergia a este alimento.
- 2 En la primera entre comida (colación), papaya en trocitos con Vitalito.
- 3 En la comida, pollo con verduras.
- 4 En la segunda entre comida (colación), zanahoria cocida en trocitos.
- 5 En la cena, frijoles machacados.

En este ejemplo, además de mostrar cuántas veces debe de comer un bebé a partir de los 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad, podemos ver que se utilizó una gran variedad de alimentos y ahora la forma de dárselos es en trocitos pequeños.

Lámina 5B

Rotafolio | Lámina 6A - 6B

¿Cómo debo dar los alimentos?

Dele los alimentos con **Paciencia y Cariño**

Si el bebé se enferma necesitará más del cariño de mamá:

- Dele pecho más frecuentemente
- Motívelo para que coma alimentos

Lámina 6A

¿Cómo debo dar los alimentos?

Con Paciencia y Cariño.

Algunos bebés hacen caras de disgusto cuando prueban nuevos alimentos. Esto es una parte normal del proceso de aprendizaje para aceptar nuevas comidas y no significa que les desagrade el alimento. **Se debe ser paciente y continuar ofreciendo el alimento.** El bebé puede necesitar de **15 a 20 probaditas** de un mismo alimento antes de que aprenda a aceptarlo.

Cuando el bebé se enferma necesita **más de la paciencia y cariño de mamá.**

Durante este tiempo:

- Dele pecho más frecuentemente.
- **Motivelo para que coma** por lo menos una cantidad pequeña de alimentos pero de manera frecuente. Aun enfermo, **es importante que el bebé siga comiendo.**
- Después de que el bebé se haya recuperado, tendrá apetito. Motívelo para que consuma **una comida más de lo normal**, y así recupere toda su fuerza y peso perdido.

Lámina 6B

2. Pida a las participantes que formen 3 equipos con el mismo número (aproximado) de integrantes. Nómbrelos equipo 1: 9 meses, equipo 2: 10 meses, equipo 3: 11 meses.
 3. Entregue a cada equipo 5 copias de la ficha con el plato.
 4. Pida a cada equipo que diseñe el menú de un día para los bebés de la edad que se le asignó. Para esto, cada equipo deberá dibujar la alimentación de un día incluyendo desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena, teniendo en cuenta tipo de alimentos, variedad y cantidades. Las participantes de cada equipo se deben apoyar entre ellas para que la alimentación del día sea variada. Para diseñar cada comida, deben usar la ficha del plato y dibujar los alimentos que van a usar con sus respectivas cantidades. La cuchara que está dibujada junto al plato les servirá como muestra para dibujar la cantidad (por ejemplo, si deben dar 3 cucharadas, dibujan 3 veces el alimento de un tamaño aproximado a cabeza de la cuchara).
 5. Mientras realizan la actividad, pase por los equipos y haga retroalimentación del trabajo de las participantes, dando recomendaciones de ser necesario. Asegúrese que:
 - Se haya incluido la lactancia materna como parte del menú.
 - Se ofrezcan al menos dos tipos de frutas y verduras durante el día.
 - Se incluya al menos un alimento de origen animal (huevo, pescado, carne, pollo).
 - Eviten preparaciones muy aguadas como sopas o caldos.
 - Eviten las bebidas azucaradas y golosinas.
 6. Invite a las participantes a presentar el trabajo al resto del grupo. Agradezca la participación y aclare dudas, de ser necesario (verifique que la lactancia materna esté incluida en los menús planeados).
- NOTA:** El promotor puede ajustar el tiempo según sus necesidades.

Conclusiones

6. Conversación abierta

Objetivo:

Reforzar los mensajes clave del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Duración:
7 min



Materiales e insumos:

- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Repase el contenido del Rotafolio



Descripción de la actividad:

1. Concluya el taller con el último apartado del rotafolio “recuerde” con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las mamás no deben olvidar. Invite a las participantes a complementar esta información invitando a cada una a compartir sus aprendizajes.

Rotafolio | Lámina 7A - 7B

Recuerde...

- 1 Continúe con la lactancia, dele alimentos variados y siga dando un sobre de VITALITO® a su bebé todos los días.
- 2 No le dé bebidas con azúcar, ni alimentos con azúcar, grasa o sal.
- 3 Dele alimentos en trocitos pequeños.
- 4 Ofrézcale de 3 a 4 comidas (colaciones) y 1 a 2 entre comidas al día.
- 5 Dele de 5 a 7 cucharadas de alimentos en cada comida.
- 6 Aliméntelo con paciencia y cariño. Durante la enfermedad motive a comer y a tomar pecho.

Lámina 7A

Recuerde...

Para que crezca sano y fuerte, cuando el bebé tenga 9 meses y hasta que cumpla el año de edad:

- 1 Continúe con la lactancia, dele alimentos variados y siga dando un sobre de VITALITO® a su bebé todos los días.
- 2 No le dé bebidas con azúcar, ni alimentos con azúcar, grasa o sal.
- 3 Dele alimentos en trocitos pequeños.
- 4 Ofrézcale de 3 a 4 comidas y 1 a 2 entre comidas (colaciones) al día.
- 5 Dele de 5 a 7 cucharadas de alimento en cada comida.
- 6 Aliméntelo con paciencia y cariño. Durante la enfermedad motive a comer y a tomar pecho.

Antes de cada comida, recuerde lavarse las manos usted y a su bebé con agua y jabón.

Lámina 7B

Evaluación

7. Diagnóstico SPOON - Falso y verdadero - La Rueda SPOON

Objetivo:

Evaluar reacción de las participantes y aprendizajes del taller.



Duración:

5 min



Materiales e insumos:

- Anexo “Diagnóstico SPOON” impreso en tamaño medio pliego
- Adhesivos circulares (para el Diagnóstico SPOON se requieren 3 adhesivos por persona)
- Paletas de respuesta Falso/Verdadero para cada participante (anexo “Paletas F-V”)
- Lista de preguntas para falso y verdadero (anexo “Preguntas - Falso y verdadero”)
- Cinta adhesiva



Preparación de la actividad:

1. Imprima el formato de diagnóstico (Anexo “Diagnóstico SPOON”), las paletas de respuesta (anexo “Paletas F-V”) y la lista de preguntas (anexo “Preguntas - Falso y verdadero”).
2. Prepare las paletas de respuesta Falso y Verdadero pegando la F y la V en las dos caras de un mismo palo de paleta.
3. Use la cinta adhesiva para pegar el formato de diagnóstico en una de las paredes del lugar.



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que siempre se tendrá un espacio de evaluación al final de cada taller. Genere confianza en las participantes procurando reducir el sesgo en sus respuestas.

Promotor:

- “Para SPOON es muy importante conocer cómo se sintieron hoy y qué aprendieron. Las invitamos a que hagamos las siguientes actividades con mucha sinceridad y libertad, respondiendo realmente lo que cada una piensa. No se preocupen por las respuestas de las demás ni por lo que pueda pensar el promotor, porque aquí lo que vale es la opinión de cada una de ustedes”
2. Explique que la evaluación se realiza a través de herramientas bastante sencillas y que la primera en realizar hoy será el **Diagnóstico SPOON**. Muestre la tabla que debe estar pegada en una de las paredes del aula y explique que hay 3 columnas de preguntas (se lee cada una) y 3 opciones de respuesta (se leen las 3 opciones).

	 No	 Más o menos	 Sí
¿Le pareció útil el taller?			
¿Le pareció clara la información del taller?			
¿Le gustaron las actividades del taller?			

Figura 25. Diagnóstico SPOON

3. Invite a cada participante a acercarse a la tabla y responder a cada una de las preguntas pegando un adhesivo en la respuesta que elija según la respuesta que más se acerque a lo que piensa. Recuerde que cada participante debe pegar 3 adhesivos en el formato (un adhesivo por pregunta). Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material o ir poniendo las paletas de Falso/Verdadero en los asientos) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.
4. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.
5. Pida a las participantes volver a sus asientos y entregue a cada una las paletas de respuestas Falso/Verdadero. Invite a las participantes a responder con mucha agilidad a las preguntas que usted va a hacer. En cada pregunta, el promotor debe anotar el número de respuestas correctas. Aclare cuál es la respuesta correcta para cada pregunta.

Los bebés de 9 meses requieren comida líquida como caldos y sopas.

Los bebés de 9 meses deben comer alimentos como pollo y huevo.

Los bebés de 10 meses necesitan comer varias veces al día y continuar recibiendo leche materna.

Para motivar a los bebés a comer, se le pueden ofrecer premios como chocolate.

Se requiere de mucha paciencia y amor para alimentar a su bebé.

V	F
V	F
V	F
V	F
V	F

Figura 26. Anexo “Preguntas FV”

6. Entregue a cada participante su formato de la **Rueda SPOON** (recuerde que cada una lo tiene marcado con su nombre) y un lápiz o marcador de color a cada una de las participantes (cada una debe escoger un color que no haya usado en los talleres anteriores) y recuérdelos cómo funciona. En caso de tener mamás nuevas, acompáñelas para indicarles cómo llenarlo:

Promotor:

- “Este formato es personal, por eso cada una lo debe marcar con su nombre. Esta rueda nos va a ayudar a ver cómo vamos avanzando en los objetivos de SPOON. Lo vamos a llenar en todos los talleres y es muy importante que siempre lo hagamos con mucha sinceridad para que ustedes mismas puedan evaluar su progreso. Cada uno de los radios o ejes de la rueda tiene un comportamiento valioso que las invitamos a aplicar en su día a día. En cada encuentro ustedes van a marcar un punto en cada uno de los ejes, marcando de 1 a 10 según cómo ustedes consideren que

están aplicando ese comportamiento. Luego vamos a unir los puntos para ver en qué estado está nuestra rueda, si está un poco “pinchada”, si le falta aire... La meta es que logremos tener todos los ejes en 10 para que la rueda pueda girar y todo fluya de la mejor manera. Cada encuentro vamos a usar un color diferente para evaluar y así podremos ver el progreso, saber en qué mejoramos, en qué desmejoramos y en qué nos mantuvimos igual”.

7. Recoja los formatos de La Rueda SPOON una vez las participantes hayan evaluado. Verifique que estén marcados con el nombre de cada una. Guárdelos cuidadosamente para el próximo taller.
8. Al final del taller (sin las participantes) sistematice los resultados de las herramientas de evaluación y formatos empleados en un archivo de excel o similar, haciendo el conteo de puntos para cada respuesta.

Compromiso y cierre

8. Hogar SPOON

Objetivo:

Incentivar a las participantes a identificar un componente del taller para poner en práctica.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Producto Hogar SPOON
- Folletos del taller 5



Preparación de la actividad:

1. Prepare los diferentes componentes del producto Hogar SPOON
 - Metas adhesivas del taller 5 (1 por participante)
 - Ficha para 5 semanas de seguimiento (4 por participante en personajes variados)



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes identificar y socializar rápidamente un aprendizaje puntual del taller.

Promotor:

- “Las invito a que cada una nos cuente en máximo 5 palabras qué fue lo principal que aprendió hoy”

2. Pregunte cómo les fue a ellas y a sus familias con las metas del taller anterior que pusieron en el Hogar SPOON, si fue fácil o difícil ponerlas en práctica, si los demás miembros de la familia participaron e hicieron seguimiento a sus metas. Entregue las nuevas piezas que correspondan al taller:

Promotor:

- “Para hoy tenemos las metas del taller 5. Recuerden que acá están las de ustedes y de sus familias”
- “También les entregaremos las fichas de seguimiento. Vamos a hacer un ejemplo de qué metas quisieran elegir frente al tema de hoy (pida a 2 o 3 mamás que compartan una meta que seleccionen del listado de metas). Recuerden que en la ficha de seguimiento al frente de cada meta ustedes van a ver 5 círculos. Cada semana que cumplan su meta, van a rellenar uno de esos círculos con un lapicero o marcador, tratando de completarlos todos. Lo harán así hasta que nos volvamos a encontrar en el próximo taller”.
- “También van a llevar fichas de seguimiento para los otros miembros de su familia (deben elegir los mismos personajes de las casitas base seleccionadas en el taller anterior). A ellos les deben contar lo que aprendieron hoy, explicar el ejercicio e invitarlos a que seleccionen sus propias metas y les hagan seguimiento”.

3. Termine el taller recordando la fecha, hora y lugar del próximo encuentro. Entregue a cada participante el folleto del taller grupal 5.

Promotor:

- “Mamás, hemos llegado al final de nuestro taller, espero les haya gustado. Les agradezco por su presencia el día de hoy, por su participación, opiniones y buena actitud. Espero verlas en el próximo taller”.

Mensajes clave



1

2

3

4

5

6

Taller Grupal 6

Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad

Mensajes clave para reforzar en el taller

Continuar la lactancia materna hasta los 2 años y alimentos complementarios.

No se debe dar bebidas ni alimentos con azúcar, grasa o con sal.

Dar alimentos en trozos.

Ofrecer de 3 a 4 comidas y 1 a 2 entre comidas (colaciones) al día.

Dar de 6 a 8 cucharadas en cada comida.

La alimentación se da con paciencia y con cariño.

Taller Grupal 6

Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad



A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Frase - Saludo
2. Actividad Rompehielos - Diagnóstico previo	4 min	Tingo-tango con preguntas
3. Bloque principal - Parte 1	30 min	Emociones y comportamientos espejo
4. Bloque principal - Parte 2	25 min	Visitando a los vecinos
5. Conclusiones	5 min	Conversación abierta
6. Evaluación	5 min	Diagnóstico SPOON - Selección múltiple - La Rueda SPOON
7. Compromiso – Cierre	3 min	Hogar SPOON

Duración total del taller: 1 hora y 15 minutos.

Imprima el archivo “Fichas Resumen TG6” para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

B. Descripción de Actividades

Tg6 Taller Grupal 6

Recibimiento

1. Frase - Saludo

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Duración:
3 min



Materiales e insumos:

- 4 papeles de colores tamaño carta con la frase impresa: "El amor es la fuerza que mueve al mundo, y usted es un ejemplo perfecto de ello" (cada hoja carta contiene 6 veces la frase)(anexo "Frase_TG 6")
- 21 sillas colocadas en círculo
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- 20 bolsitas pequeñas con pasas, frutas secas, cacahuete u otras semillas
- Formato de asistencia
- Lapicero
- Tabla para apoyar

***Nota:** El número máximo de participantes del taller es de 20 personas.



Preparación de la actividad:

1. Imprima en papeles de colores las frases de bienvenida (Anexo "Frase_TG 6") y recórtelas.
2. Utilice la cinta adhesiva para colocar las frases y las bolsitas debajo de las sillas de las participantes.
3. Coloque las sillas en un círculo.
4. Imprima el formato de asistencia y diligencie los campos que se pueden llenar con antelación.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a sentarse, preséntese, desles la bienvenida y agradzcales su participación en el taller. Dé un saludo especial a las madres nuevas, si las hay.

Promotor:

- "¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy promotor SPOON."

- “Les agradecemos mucho su asistencia hoy. Hoy esperamos crear un espacio en donde podamos compartir nuestras experiencias y aprender de ellas. Esperamos que estén con la mejor disposición, que participen mucho y que hoy podamos compartir un rato muy agradable con todas.”
 - “Hoy tenemos aquí a algunas mamás que nos acompañan por primera vez. Queremos que se sientan parte de esta gran familia SPOON y que sepan que estamos muy felices de que nos acompañen”
2. Pida a las participantes que busquen debajo de sus asientos un pequeño detalle. Pídale a una de las participantes que lea en voz alta el mensaje, de forma aleatoria o voluntaria.
 3. Dé las gracias e indique que de esta manera se da inicio al taller número 6 de SPOON.
Promotor:
 - “Muchas gracias. Las invito a tener esta frase muy presente y a que iniciemos de esta manera nuestro sexto taller con la mejor disposición”
 4. Pase el formato de asistencia con el lapicero y la tabla para apoyar a las participantes y pida que lo vayan rotando para completar los datos.
Promotor:
 - “Vamos a ir pasando la lista de asistencia para que llenen sus datos mientras continuamos con la siguiente actividad”
 5. Reciba el formato de asistencia una vez terminen de diligenciarlo (puede ser ya iniciada la actividad siguiente) y verifique que todas las presentes llenaron sus datos.

Actividad Rompehielos - Diagnóstico previo

2. Tingo-tango con preguntas

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza, acercar a las participantes entre sí y fortalecer los vínculos como Mamás SPOON. Conocer qué recuerdan las participantes del taller anterior y qué conocimientos tienen del nuevo tema a trabajar.



Duración:
4 min



Materiales e insumos:

- Pelota de tamaño pequeño o mediano
- Anexo “Preguntas Tingo-tango”
- Cronómetro



Preparación de la actividad:

1. Imprima las preguntas en una hoja para tenerlas a la mano (Anexo “Preguntas Tingo-tango”)
2. Repase los contenidos del taller anterior



Descripción de la actividad:

1. Indique a las participantes que tendrán una actividad rápida de 4 minutos para activar los ánimos y recordar los contenidos de los talleres anteriores. Pida a las participantes ponerse de pie y hacer un círculo. Explique que mientras usted diga “tingo tingo tingo” se deben pasar la pelota rápidamente en el círculo sin dejarla caer. Usted estará de espaldas y cuando diga “tango” la pelota se debe detener. La persona que tenga la pelota en sus manos al momento de detenerse, o quien la deje caer, deberá responder una pregunta.
2. Inicie el cronómetro con temporizador en 4 minutos y entregue la pelota a una participante. Póngase de espaldas y empiece a decir “tingo tingo tingo” de manera repetida hasta que quiera decir “tango” aleatoriamente. Deténgase y mire cuál participante tiene la pelota en sus manos.
3. Hágale una pregunta de la lista pidiendo a la participante que le recuerde su nombre a las demás antes de responder. Aclare en caso de que la participante dé una respuesta incorrecta. Felicítela si la respuesta es correcta.

Preguntas:

- ¿Qué tema vimos en el taller anterior?
 - ¿Qué aprendizaje recuerdas del taller anterior?
 - ¿Qué es importante tener en cuenta en la alimentación de los bebés de 9 meses a 1 año de edad?
 - ¿Hasta qué edad se recomienda dar leche materna? (R/ 2 años o más)
 - ¿Cuántas veces al día se recomienda coma un bebé de 9 meses? (R/ 4-6 veces, que son de 3 a 4 comidas y 1 o 2 entre comidas).
4. Póngase de espaldas y retome el juego repitiendo los pasos 2 y 3 hasta que se acaben las preguntas o hasta que suene la alarma del temporizador.
 5. Pida un aplauso a las participantes por haber realizado muy bien la actividad.

Promotor:

- “Si les quedaron algunas dudas o no sabían algunas respuestas no se deben preocupar, estamos aquí para seguir aprendiendo”.

NOTA: puede aumentar el tiempo de la actividad si le quedaron faltando preguntas y si cuenta con disponibilidad de tiempo y buena disposición del grupo

Bloque principal - Parte 1

3. Emociones y comportamientos espejo

Objetivo:

Recordar la importancia de la actitud y los ejemplos de comportamiento en el momento de la alimentación de los bebés.



Duración:
30 min



Materiales e insumos:

- Tarjetas de emociones impresas en tamaño carta y recortadas (Anexo "Tarjetas Emociones - Elementos").
 - Rabia
 - Tristeza
 - Impaciencia
 - Tensión
 - Inseguridad
- Tarjetas de elementos impresas en tamaño carta y recortadas (Anexo "Tarjetas Emociones - Elementos").
 - Refresco (con gas)
 - Golosinas
 - Televisor
 - Celular
 - Periódico
 - Teléfono
- Cronómetro
- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Imprima las tarjetas de emociones y tarjetas de elementos en opalina tamaño carta y recórtelas (Anexo "Tarjetas Emociones - Elementos").
2. Repase el contenido técnico en la unidad 5.



Mensaje central de la actividad:

- Los bebés responden según la actitud y disposición que tengamos con ellos
- Los bebés imitan los comportamientos de los adultos



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que se dividan en 4 grupos de 5 personas (hacer menos grupos si hay menos participantes). Puede conformar los grupos de forma aleatoria para promover nuevas interacciones.
2. Indique a cada grupo que debe improvisar una representación de máximo 2 minutos de una escena típica de alimentación del bebé de 1 año. Cada participante debe tener un rol en la representación y como mínimo debe haber un adulto y un bebé de 1 año. En la escena que presenten, todo debe transcurrir con tranquilidad. Dé un tiempo de 2 minutos cronometrados para repartir los roles y definir la idea general de la escena.
3. Pida al primer grupo que haga su representación frente al grupo cronometrando 2 minutos. Si al finalizar los dos minutos no han terminado, se debe cortar la escena. Invite a una de las participantes a sacar una tarjeta de emoción y una tarjeta de elemento, sin mirarlas (el promotor debe sostenerlas por el reverso).
 - Tarjetas de emociones impresas en tamaño carta y recortadas:
 - Rabia
 - Tristeza
 - Impaciencia
 - Tensión
 - Inseguridad
 - Tarjetas de elementos impresas en tamaño carta y recortadas:
 - Refresco (con gas)
 - Golosinas
 - Televisor
 - Celular
 - Periódico
 - Teléfono
4. Pida al grupo que debe repetir su escena, pero en esta ocasión todos deben asumir la emoción de la tarjeta e incorporar a la escena el elemento. Para esta repetición no se da tiempo de preparación.
5. Repita los pasos 3 y 4 con los demás grupos.
6. Una vez todos los grupos finalicen la representación, guíe la siguiente reflexión:
 - “Muchas veces nuestras emociones funcionan como espejo. Si alguien llega en mala actitud hacia mí, será muy probable que yo también responda de mala manera. Esto mismo sucede cuando alimentamos a nuestros hijos, si lo hacemos con impaciencia, con mal genio o con de regaños o amenazas, nuestros bebés no van a estar en la mejor disposición para recibir los alimentos. Busque generar un momento sin estrés y pocas distracciones”.
 - “Más importante aún es el ejemplo que damos con nuestros comportamientos. Si yo como golosinas, no puedo esperar que mi bebé no lo haga. Si hay refrescos en la casa, el bebé se va a antojar. Si yo como viendo televisión, el bebé también va a querer ver televisión cuando come. Los bebés aprenden con gran facilidad todo lo que ven en nosotros, por eso es fundamental dar buenos ejemplos de comportamiento y que estemos con ellos en el momento de su alimentación, haciéndolos parte de la alimentación de la familia”.
7. Concluya la actividad explicando la siguiente información del rotafolio:

Rotafolio | Lámina 1A - 1B

¿Qué debo darle a mi bebé?

Continúe con la Lactancia Materna
Dele alimentos variados

Verduras y frutas

Alimentos de origen animal

Leguminosas

Cereales y tubérculos

VITALITO®

Lámina 1A

¿Qué debo darle a mi bebé?

Complete su alimentación el regreso del bebé en la mesa familiar. La comida es un acto social y, junto a su familia, el bebé aprende con el ejemplo y se interesa por lo que comen los mayores.

El bebé debe:

- Continuar recibiendo lactancia materna cuantas veces quiera hasta los dos años o más.
- Recibir una alimentación variada que incluya:
 - Alimentos de origen animal como el huevo, pollo, carne de res, pescado, yogurt natural, leche y queso y jocoque.
 - Cereales como la tortilla, arroz, avena, elote, amaranto, trigo y tubérculos como papa y camote.
 - Leguminosas como el frijol, habas, chicharos y lentejas.
 - Verduras y frutas como el pepino, jitomate, aguacate, cilantro, nopales, mandarina, sandía, melón y papaya.
- VITALITO®, que junto con la lactancia materna y una alimentación adecuada, ayudará a la construcción de un mejor futuro para su bebé.

Estos alimentos le darán:

- Energía que necesita para crecer.
- Vitaminas y minerales que le ayudan a mantenerse sano.

Vaya en la medida de lo posible los alimentos que ofrece para que el bebé pruebe nuevos sabores y consuma las vitaminas y minerales que necesita.

Lámina 1B

Rotafolio | Lámina 2A - 2B

¿Qué NO debo darle a mi bebé?

No le dé bebidas con azúcar, ni alimentos con azúcar, grasa o sal

- No lo alimentan ni lo ayudan a crecer
- Pueden causarle problemas a su bebé que ponen en riesgo su futuro

12x

• Refrescos y jugos de caja

• Dulces

• Cafés y téis

• Frituras

Lámina 2A

¿Qué NO debo darle a mi bebé?

No le dé bebidas con azúcar, ni alimentos con azúcar, grasa o sal.

Recuerde que el consumo de estas bebidas y alimentos:

- Evitan que el bebé aprenda a comer alimentos saludables y nutritivos.
- Pejorarán el desarrollo y crecimiento del bebé.
- Ponen en riesgo la salud del bebé pues pueden causarle caries, obesidad y problemas a futuro como diabetes y presión alta.

Preso NO le dé:

- Refrescos o jugos de caja. No es recomendable que un bebé consuma bebidas con azúcar. Un vaso pequeño de refresco (330 ml) tiene 4 cucharadas de azúcar.
- Bebidas preparadas con azúcar como las que se preparan con polvo, jarabes, café o téis.
- Dulces como galletas, pan dulce, caramelos, pasteles rellenos, pasteles con chile, caramelos o paletas.
- Alimentos fritos como chicharones, dadas, chorizo o papas fritas.

Su bebé necesita alimentos que le ayuden a crecer y a desarrollarse bien. Mejor ofrézcale pecho, agua natural, frutas, verduras o tortilla.

Lámina 2B

Bloque principal - Parte 2

4. Visitando a los vecinos

Objetivo:

Reforzar los contenidos sobre la alimentación que deben recibir los bebés de 1 año.



Duración:
25 min



Materiales e insumos:

- 4 posters de “la casa del vecino” impresos en tamaño pliego o en su defecto medio pliego (anexo “Casa del vecino”)
- Cinta adhesiva
- 4 fichas de visita a vecinos impresas en tamaño carta (son 4 tipos de ficha distintos) (anexo “Ficha de visitas”)
- Guía opcional de la actividad en tamaño carta (anexo “Guía de las visitas”)
- 4 tablas para apoyar
- 4 lapiceros
- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Imprima los anexos “la casa del vecino”, “Ficha de visitas” y “Guía de las visitas”.
2. Use la cinta adhesiva para pegar los afiches en la pared, distribuidos en el espacio (idealmente distantes uno del otro).
3. Prepare cada ficha en una tabla para apoyar con un lapicero.



Mensaje central de la actividad:

- Características de la alimentación del bebé de 12 a 24 meses:
 - Tipos de alimentos
 - Variedad
 - Consistencia
 - Cantidad
 - Frecuencia



Descripción de la actividad:

1. Introduzca la actividad de "Visitando a los vecinos"

Promotor:

- "En esta actividad vamos a hacer un juego de roles y ustedes serán expertas en nutrición. Vamos a visitar a algunos vecinos que nos están acompañando hoy. Ellos han tenido algunas dificultades con la alimentación de sus bebés y les gustaría recibir algunos consejos de parte de ustedes. También quieren que les hagamos algunas recomendaciones sobre la alimentación de sus bebés".
- "Para esto es muy importante que revisemos primero unos temas, necesitamos estar muy atentas para poder dar muy buenos consejos a nuestros vecinos".

2. Explique la siguiente información de los rotafolios:

Rotafolio | Lámina 3A - 3B

¿En qué consistencia debo dar los alimentos?

Dele alimentos en **trozos**



Calabaza cocida



Chayote cocido



Huevo cocido



Trozos de papaya



Lámina 3A

¿En qué consistencia debo dar los alimentos?

Ofrézcale alimentos en trozos. El bebé estará listo para comerlos sin problema.

Prepárele **alimentos que le sean fáciles de agarrar** como trozos de chayote cocido, trozos de papaya o pepino. De esta manera, **el bebé aprenderá a alimentarse por sí solo y a su vez, estará desarrollando sus habilidades para usar sus manos.**



Imagen de Lámina 3B

Lámina 3B

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

¿Cuánto alimento debo dar?

Dele de **6 a 8 cucharadas** de alimentos en cada comida



Lámina 4A

¿Cuánto alimento debo dar?



A partir del año, ofrézcale entre **6 y 8 cucharadas de comida** cada vez que come. Esto es equivalente a tres cuartos de taza a una taza completa de 250 ml.

Si el bebé quiere más, ofrézcale más comida.



Lámina 4B

Rotafolio | Lámina 5A - 5B

¿Cuándo debo dar los alimentos?

El bebé debe recibir de **3 a 4 comidas y 1 a 2 entre comidas** al día

...**continúe dando pecho**



5
CENA
Taco de queso
y verduras



1
DESAYUNO
Huevo con papa
y verduras

Ejemplo de alimentación adecuada

2
ENTRE COMIDA (colación)
+ VITALITO®
Guayaba y VITALITO®

4
ENTRE COMIDA (colación)
Mango en trozos



3
COMIDA
Hígado de Pollo
con Verduras y arroz

Lámina 5A

¿Cuándo debo dar los alimentos?



Cumplir 1 año marca el ingreso de su bebé a la mesa familiar. La comida es un acto social y, el bebé se interesa por lo que comen los mayores. **Permitale que coma con el resto de la familia.**



Además de la leche materna, ofrézcale de **3 a 4 comidas y 1 ó 2 entre comidas (colaciones)** al día, según su apetito.



Por ejemplo le puede dar:

- 1 En el desayuno, huevo con papa y verduras.
- 2 En la entre comida (colación) de la mañana, guayaba con VITALITO®.
- 3 En la comida, hígado de pollo con verduras y arroz.
- 4 En la entre comida (colación) de la tarde, mango en trozos.
- 5 En la cena, un taco de queso con verduras.

Este ejemplo muestra además, que se deben ofrecer alimentos variados durante el día.



Lámina 5B

Rotafolio | Lámina 6A - 6B

¿Cómo debo dar los alimentos?

Dele los alimentos con **Paciencia y Cariño**



Si el bebé enferma necesitará más del cariño de mamá:

- Dele pecho
- Motívelo para que coma alimentos



Lámina 6A

¿Cómo debo dar los alimentos?

Con Paciencia y Cariño.



Recuerde que la comida es un momento de aprendizaje para el bebé. Sea paciente con él cuando come.

El bebé aprende de usted y de su familia. Enseñe con el ejemplo. Convierta su hogar en un ambiente sano, libre de bebidas con azúcar y de alimentos con azúcar, grasa y sal.



Cuando el bebé enferma necesita **más de la paciencia y cariño de mamá, durante este tiempo:**

- Dele pecho más frecuentemente.
- **Motívelo para que coma** por lo menos una cantidad pequeña de alimentos pero de manera frecuente. Aun enfermo, **es importante que el bebé siga comiendo.**
- Después de que el bebé se haya recuperado, tendrá apetito. Motívelo para que consuma **una comida más de lo normal**, y así recupere toda su fuerza y peso perdido.



Imagen de Larissa Forasté

Lámina 6B

3. Pida a las participantes que se dividan en 4 grupos de 5 personas (hacer menos grupos si hay menos participantes). Si el tiempo es reducido use los mismos grupos de la actividad anterior.
4. Entregue a un representante por grupo una tabla para apoyar, una ficha de visita y un lapicero. Pida a cada grupo buscar a la familia que le corresponde visitar según la información de la ficha (los nombres de las familias vecinas están tanto en las fichas como en los afiches). Una vez encuentren a su familia vecina deben revisar toda la información de este hogar y completar la ficha con las recomendaciones que darían ustedes como expertas en nutrición. Tendrán aproximadamente 10 minutos para completar su visita a los vecinos. Cada grupo visitará a una familia. Pueden desplazar las sillas al frente de cada familia para mayor comodidad.
5. Pida a las participantes ubicarse en mesa redonda. Pida a una representante por grupo que socialice las características de la familia visitada y las recomendaciones que hicieron para mejorar la alimentación familiar. Si es necesario, utilice la guía (anexo "Guía de las visitas") con recomendaciones para asegurarse que las recomendaciones de los grupos sean las indicadas.
6. Resuelva inquietudes o corrija conceptos erróneos según los aportes de las participantes. También puede reforzar aspectos relacionados con la actitud que debemos tener hacia los otros según lo considere conveniente.

Promotor:

- "Recordemos que si nos encontramos con situaciones similares con nuestros vecinos y amigos en la vida real, debemos tener presente que es importante compartir con otros nuestros aprendizajes, pero siendo respetuosos"

Conclusiones

5. Conversación abierta

Objetivo:

Reforzar los mensajes clave del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Repase el contenido del Rotafolio



Descripción de la actividad:

1. Concluya el Taller con el último apartado del rotafolio “recuerda” con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las mamás no deben olvidar. Invite a las participantes a complementar esta información invitando a cada una a compartir sus aprendizajes.

Rotafolio | Lámina 7A - 7B

Recuerde...

- 1 Continúe con la lactancia, dele alimentos variados y siga dando un sobre de VITALITO® a su bebé todos los días.
- 2 No le dé bebidas con azúcar ni alimentos con azúcar, grasa o sal.
- 3 Dele alimentos en trozos.
- 4 Ofrezcale de 3 a 4 comidas y 1 a 2 entre comidas (colaciones) al día.
- 5 Dele de 6 a 8 cucharadas de alimentos en cada comida.
- 6 Alimentelo con paciencia y cariño. Durante la enfermedad motive a comer y tomar pecho.

Lámina 7A

Recuerde...

Para que crezca sano y fuerte, a partir que su bebé tenga 1 año de edad:

- 1 Continúe con la lactancia, dele alimentos variados y siga dando un sobre de VITALITO® a su bebé todos los días.
- 2 No le dé bebidas con azúcar, ni alimentos con azúcar, grasa o sal.
- 3 Dele alimentos en trozos.
- 4 Ofrezcale de 3 a 4 comidas y 1 a 2 entre comidas (colaciones) al día.
- 5 Dele de 6 a 8 cucharadas de alimento en cada comida.
- 6 Alimentelo con paciencia y cariño. Durante la enfermedad motive a comer y a tomar pecho.

Antes de cada comida, recuerde lavarse las manos usted y a su bebé con agua y jabón.

Lámina 7B

Evaluación

6. Diagnóstico SPOON - Selección múltiple - La Rueda SPOON

Objetivo:

Evaluar reacción de las participantes y aprendizajes del taller.



Duración:

5 min



Materiales e insumos:

- Formato de Diagnóstico SPOON (anexo "Diagnóstico SPOON") impreso en tamaño medio pliego
- Adhesivos circulares (para el Diagnóstico SPOON se requieren 3 adhesivos por persona)
- Paletas de respuesta A, B y C para cada participante (anexo "Paletas ABC")
- Lista de preguntas para selección múltiple (anexo "Preguntas ABC")
- Cinta adhesiva



Preparación de la actividad:

1. Imprima el anexo "Diagnóstico SPOON", "Paletas ABC", "Preguntas ABC".
2. Prepare las paletas de respuesta pegando un palo de paleta a cada cartón con las respuestas A, B y C.
3. Use la cinta adhesiva para pegar el formato de diagnóstico en una de las paredes del lugar.



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que siempre se tendrá un espacio de evaluación al final de cada Taller. Genere confianza en las participantes procurando reducir el sesgo en sus respuestas.

Promotor:

- "Para SPOON es muy importante conocer cómo se sintieron hoy y qué aprendieron. Las invitamos a que hagamos las siguientes actividades con mucha sinceridad y libertad, respondiendo realmente lo que cada una piensa. No se preocupen por las respuestas de las demás ni por lo que pueda pensar el promotor, porque aquí lo que vale es la opinión de cada una de ustedes"
2. Explique que la evaluación se realiza a través de herramientas bastante sencillas y que la primera en realizar hoy será el Diagnóstico SPOON. Muestre la tabla que debe estar pegada en una de las paredes del aula y explique que hay 3 columnas de preguntas (se lee cada una) y 3 opciones de respuesta (se leen las 3 opciones).

3. Invite a cada participante a acercarse a la tabla y responder a cada una de las preguntas pegando un adhesivo en la respuesta que elija según la respuesta que más se acerque a lo que piensa. Recuerde que cada participante debe pegar 3 adhesivos en el formato (un adhesivo por pregunta). Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material o ir poniendo las paletas de respuestas A/B/C) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.

	 No	 Más o menos	 Sí
¿Le pareció útil el taller?			
¿Le pareció clara la información del taller?			
¿Le gustaron las actividades del taller?			

Figura 27. Diagnóstico SPOON

4. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.

5. Pida a las participantes volver a sus asientos y entregue a cada una las paletas de respuestas A/B/C. Invite a las participantes a responder con mucha agilidad a las preguntas que usted va a hacer, identificando la respuesta correcta entre las 3 opciones sin mirar a sus compañeras. En cada pregunta, el promotor debe anotar el número de respuestas correctas. Aclare cuál es la respuesta correcta para cada pregunta.

Preguntas

- ¿Qué debo dar a mi bebé de 1 año?
 - A Solo frutas, verduras y sopas
 - B Alimentación variada sin golosinas ni bebidas azucaradas
 - C Todo menos leche materna
- ¿Por qué debo evitar dar bebidas azucaradas al bebé?
 - A Porque no le gusta
 - B Porque después se cansa de ellas
 - C Porque perjudica su desarrollo y pone en riesgo su salud
- ¿Cómo se deben dar los alimentos a los bebés de 12 a 24 meses?
 - A Licuados
 - B En trozos
 - C Molidos
- ¿Cuándo debo dar los alimentos?
 - A De 3 a 4 comidas y 1 a 2 entre comidas (colaciones) al día
 - B 2 veces al día está bien
 - C Cada hora para que no tenga desnutrición
- Aproximadamente ¿Cuántas cucharadas de alimento debo dar en cada comida?
 - A 3 cucharadas
 - B De 10 a 15 cucharadas
 - C De 6 a 8 cucharada

6. Entregue a cada participante su formato de la **Rueda SPOON** (recuerde que cada una lo tiene marcado con su nombre) y un lápiz o marcador de color a cada una de las participantes (cada una debe escoger un color que no haya usado en los talleres anteriores) y recuérdelos cómo funciona. En caso de tener mamás nuevas, acompáñelas para indicarles cómo llenarlo:

Promotor:

- “Este formato es personal, por eso cada una lo debe marcar con su nombre. Esta rueda nos va a ayudar a ver cómo vamos avanzando en los objetivos de SPOON. Lo vamos a llenar en todos los talleres y es muy importante que siempre lo hagamos con mucha sinceridad para que ustedes mismas puedan evaluar su progreso. Cada uno de los radios o ejes de la rueda tiene un comportamiento valioso que las invitamos a aplicar en su día a día. En cada encuentro ustedes van a marcar un punto en cada uno de los ejes, marcando de 1 a 10 según cómo ustedes consideren que están aplicando ese comportamiento. Luego vamos a unir los puntos para ver en qué estado está nuestra rueda, si está un poco “pinchada”, si le falta aire... La meta es que logremos tener todos los ejes en 10 para que la rueda pueda girar y todo fluya de la mejor manera. Cada encuentro vamos a usar un color diferente para evaluar y así podremos ver el progreso, saber en qué mejoramos, en qué desmejoramos y en qué nos mantuvimos igual”.
7. Recoja los formatos de La Rueda SPOON una vez las participantes hayan evaluado. Verifique que estén marcados con el nombre de cada una. Guárdelos cuidadosamente para el próximo taller.
8. Al final del taller (sin las participantes) sistematice los resultados de las herramientas de evaluación y formatos empleados en un archivo de excel o similar, haciendo el conteo de puntos para cada respuesta.

Compromiso y cierre

7. Hogar SPOON

Objetivo:

Incentivar a las participantes a identificar un componente del taller para poner en práctica.



Duración:
3 min



Materiales e insumos:

- Producto Hogar SPOON
- Folletos del taller 6



Preparación de la actividad:

1. Prepare los diferentes componentes del producto Hogar SPOON
 - Metas adhesivas del taller 6 (1 por participante)
 - Ficha para 10 semanas de seguimiento (4 por participante en personajes variados)



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes identificar y socializar rápidamente un aprendizaje puntual del taller.

Promotor:

- “Las invito a que cada una nos cuente en máximo 5 palabras qué fue lo principal que aprendió hoy”

2. Pregunte cómo les fue a ellas y a sus familias con las metas del taller anterior que pusieron en el Hogar SPOON, si fue fácil o difícil ponerlas en práctica, si los demás miembros de la familia participaron e hicieron seguimiento a sus metas. Entregue las nuevas piezas que correspondan al taller:

Promotor:

- “Para hoy tenemos las metas del taller 6. Recuerden que acá están las de ustedes y de sus familias”
- “También les entregaremos las fichas de seguimiento. Vamos a hacer un ejemplo de qué metas quisieran elegir frente al tema de hoy (pida a 2 o 3 mamás que compartan una meta que seleccionen del listado de metas). Recuerden que en la ficha de seguimiento al frente de cada meta ustedes van a ver 5 círculos. Cada semana que cumplan su meta, van a rellenar uno de esos círculos con un lapicero o marcador, tratando de completarlos todos. Lo harán así hasta que nos volvamos a encontrar en el próximo taller”.
- “También van a llevar fichas de seguimiento para los otros miembros de su familia (deben elegir los mismos personajes de las casitas base seleccionadas en el taller anterior). A ellos les deben contar lo que aprendieron hoy, explicar el ejercicio e invitarlos a que seleccionen sus propias metas y les hagan seguimiento”.

3. Termine el taller recordando la fecha, hora y lugar del próximo encuentro. Entregue a cada participante el folleto del taller grupal 6.

Promotor:

- “Mamás, hemos llegado al final de nuestro taller, espero les haya gustado. Les agradezco por su presencia el día de hoy, por su participación, opiniones y buena actitud. Espero verlas en el próximo taller”.



Mensajes clave

1

2

3

4

Taller Grupal 7

Dando de comer con amor, paciencia y buen humor

Mensajes clave para reforzar en el taller

Alimentar al bebé despacio y pacientemente.

Animar a comer al bebé sin forzarlo.

Acompañar y permitir al bebé explorar los alimentos.

Poner rutinas diarias al bebé.

Taller Grupal 7

Dando de comer con amor, paciencia y buen humor



A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Frase - Saludo
2. Actividad Rompehielos	5 min	Preguntas rápidas
3. Diagnóstico previo	5 min	Preguntas
4. Bloque principal - Parte 1	20 min	¿Cuántas formas diferentes de lo mismo?
5. Bloque principal - Parte 2	25 min	Cine mudo
6. Conclusiones	7 min	Conversación abierta
7. Evaluación	5 min	Diagnóstico SPOON - Pregunta abierta - La Rueda SPOON
8. Compromiso - Cierre	5 min	Hogar SPOON

Duración total del taller: 1 hora y 15 minutos.

Imprima el archivo "Fichas Resumen TG7" para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

B. Descripción de Actividades

Tg7

Taller Grupal 7

Recibimiento

1. Frase - Saludo

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Duración:

3 min



Materiales e insumos:

- 4 copias del anexo "Frase_TG 7" impresas en papeles de colores tamaño carta. Cada hoja contiene 6 veces la siguiente frase: "Ser parte de una familia significa que eres parte de algo maravilloso. Significa que amarás y serás amado siempre, sin condición"
- 21 sillas colocadas en círculo
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- 20 bolsitas pequeñas con pasas, frutas secas, cacahuete u otras semillas
- Formato de asistencia (anexo "Formato de asistencia")
- 1 lapicero
- Tabla para apoyar

***Nota:** El número máximo de participantes del taller es de 20 personas.



Preparación de la actividad:

1. Imprima en papeles de colores las frases de bienvenida y recórtelas (anexo "Frase_TG 7").
2. Utilice la cinta adhesiva para colocar las frases y las bolsitas debajo de las sillas de las participantes.
3. Coloque las sillas en un círculo.
4. Imprima el formato de asistencia (anexo "Formato de asistencia") y diligencie los campos que se pueden llenar con antelación.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a sentarse, preséntese, desles la bienvenida y agradézcales su participación en el taller. Dé un saludo especial a las mamás nuevas, si las hay.

Promotor:

- “¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy promotor SPOON.”
 - “Les agradecemos mucho su asistencia hoy. Hoy esperamos crear un espacio en donde podamos compartir nuestras experiencias y aprender de ellas. Esperamos que estén con la mejor disposición, que participen mucho y que hoy podamos compartir un rato muy agradable con todas.”
 - “Hoy tenemos aquí a algunas mamás que nos acompañan por primera vez. Queremos que se sientan parte de esta gran familia SPOON y que sepan que estamos muy felices de que nos acompañen”
2. Pida a las participantes que busquen detrás de sus asientos un pequeño detalle. Pídale a una de las participantes que lea en voz alta el mensaje, de forma aleatoria o voluntaria.
 3. Dé las gracias e indique que de esta manera se da inicio al taller número 7 de SPOON.

Promotor:

- “Muchas gracias. Las invito a tener esta frase muy presente y a que iniciemos de esta manera nuestro séptimo taller con la mejor disposición”
4. Pase el formato de asistencia con el lapicero y la tabla para apoyar a las participantes y pida que lo vayan rotando para completar los datos.

Promotor:

- “Vamos a ir pasando la lista de asistencia para que llenen sus datos mientras continuamos con la siguiente actividad”
5. Reciba el formato de asistencia una vez terminen de diligenciarlo (puede ser ya iniciada la actividad siguiente) y asegúrese que todas las presentes llenaron sus datos.

Actividad Rompehielos

2. Preguntas rápidas

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza, acercar a las participantes entre sí y fortalecer los vínculos como Mamás SPOON. Ratificar la importancia de la escucha activa.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- No se requiere material particular



Preparación de la actividad:

No se requiere preparación para la actividad



Descripción de la actividad:

1. Pida a los asistentes realizar un círculo en el espacio. Pida a una voluntaria que pase al centro. Indíquele que debe responder la mayor cantidad de preguntas en 1 minuto. Las otras participantes son quienes deben comenzar a hacer preguntas rápidas a esta participante que se encuentra en el centro. Pueden hacer preguntas de todo tipo, lo importante es que esa persona pueda responderlas.
2. Pida a las participantes que estén atentas a las preguntas que realizan las demás. Si alguna participante repite pregunta, se para el conteo del tiempo y esta participante debe pasar al centro.
3. Dé algunos ejemplos de preguntas que pueden hacer:
 - ¿Qué día es hoy?
 - ¿En qué taller estamos?
 - ¿Cuál es el nombre del presidente?
 - ¿Qué desayunó esta mañana?
 - ¿Qué fue lo último que hizo ayer?
4. Inicie el cronómetro en un minuto cada que una participante pase al centro. Esté atento al cumplimiento de las demás instrucciones. Invite a otras participantes a pasar al centro si el tiempo lo permite.
5. Cuando se completen 5 minutos, pida un aplauso para todas las participantes e invítelas a estar muy atentas en el taller, así como lo hicieron para no repetir las preguntas.

Diagnóstico previo

3. Preguntas

Objetivo:

Conocer qué recuerdan las participantes del taller anterior y qué saben del nuevo tema a trabajar.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Papel de papelógrafo (1 pliego) y marcador



Preparación de la actividad:

1. Repase los contenidos del taller anterior



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que compartan qué tema se abordó en el último taller. Si lo recuerdan deles un cumplido, en caso de no hacerlo recuérdelos que el taller anterior se trató de la alimentación de los bebés de un año.

Complemente con algunas preguntas:

- ¿Se debe continuar con la lactancia cuando el bebé cumple un año de vida? (R/ Sí)
- ¿Cuál es un ejemplo de merienda que se le puede dar al bebé de 1 año? (R/fruta en trozos, verduras en tiritas, pan con queso, etc).

2. Aclare la información en caso de que las participantes den información incorrecta.

3. Comente a las participantes que en el taller de hoy hablarán sobre la alimentación con amor. Realice las siguientes preguntas de forma abierta:

- ¿Cómo es el momento de la alimentación del bebé en sus hogares?
- ¿Qué tienen en cuenta a la hora de alimentar el bebé?

Promotor:

- “Muy bien, muchas gracias por sus aportes. En el transcurso de este taller vamos a aclarar toda esa información y las inquietudes que tengan. Será un taller de mucho aprendizaje”

NOTA: Puede ir tomando apuntes rápidos en el papelógrafo de los puntos que van mencionando, o invitar a una participante a que lo haga.

Bloque Principal - Parte 1

4. ¿Cuántas formas diferentes de lo mismo?

Objetivo:

Fomentar la creatividad a la hora de preparar los alimentos de los bebés con el fin de ampliar las posibilidades para la alimentación y la disposición a no desistir pronto.



Duración:
20 min



Materiales e insumos:

- 3 hojas blancas tamaño carta por cada participante.
- Marcadores de colores.
- Mesas de trabajo o tablas para apoyar.
- Cronómetro.



Preparación de la actividad:

1. Organice las mesas de trabajo o las sillas con las tablas para apoyar formando 3 o 4 grupos (alrededor de 4 o 5 participantes por grupo).
2. Repase el contenido técnico en la unidad 5.



Descripción de la actividad:

1. Introduzca la información del Rotafolio.

Rotafolio | Lámina 1A - 1B

Dando de comer con amor,
paciencia y buen humor



Amor



Paciencia



Buen humor

Lámina 1A

Dando de comer con amor,
paciencia y buen humor



A partir de los 6 meses, el bebé comienza a comer otros alimentos aparte de la leche materna. Es un momento emocionante para la familia, pero también puede representar un reto ya que es común enfrentarse con problemas a la hora de alimentar al bebé. **Esto es de esperarse: ¡no se aprende a comer de la noche a la mañana!**



Imagen de Laitina/Corbis



En este taller veremos 4 sencillos consejos que podemos utilizar para darle a nuestro bebé de comer con **amor, paciencia y buen humor**.

Lámina 1B

2. Indique que antes de ver los consejos para alimentar mejor al bebé, van a realizar un reto por grupos.
3. Divida a las participantes en grupos y pida que se ubiquen en las mesas de trabajo con las sillas.
4. Reparta a cada una 3 hojas blancas tamaño carta y divida los marcadores en cada una de las mesas.
5. Explique a las madres lo siguiente:

Promotor:

- "El día de hoy realizaremos varios ejercicios de creatividad con el fin de aumentar las posibilidades para preparar o presentar los alimentos a sus hijos"

6. Pida que por grupos en una de las hojas carta escriban en un minuto la mayor cantidad de formas posibles en que usted puede incentivar que su bebé se coma una zanahoria
7. Haga la siguientes preguntas a las mamás:

Promotor:

- ¿Cuántas formas posibilidades encontramos? ¿Quién de ustedes se considera una persona creativa? ¿Creen que la creatividad es solo para las personas que se dedican a “inventar” cosas, como los diseñadores? ¿Quién considera que puede ser creativa y recursiva en el día a día? ¿Por qué creen que es útil la creatividad?
8. Haga los siguientes ejercicios con las madres para explicarles cómo funciona la creación de ideas.
- A.** Explique el ejercicio de la flor. Cuando todas, o la mayoría, completen la flor, pida a algunas mamás que lean las palabras escritas en los pétalos.

Promotor:

- “Todas deben dibujar una flor con 5 pétalos grandes en las hojas blancas que entregamos a cada una. El centro debe ser también grande para que en el centro y en los pétalos podamos escribir palabras. Una de ustedes, la que yo señale, va a decir una palabra cualquiera, la primera que se le venga a la mente y que no esté relacionada con la alimentación. Todas deben escribir esa palabra en el centro de su flor. Luego cada una en silencio debe escribir las primeras 5 palabras, una en cada pétalo, que estén relacionadas con esa palabra que está en el centro”.
- “Vamos a hacer un ejemplo para que lo entendamos bien. Supongamos que le pedimos una palabra a María y ella nos dice “árbol”. Todas deben escribir la palabra árbol en el centro de la flor, y luego anotar en cada pétalo una palabra relacionada con “árbol”. Así, los pétalos podrían decir tierra, tronco, hojas, verde, crecer”.

B. Explique el ejercicio de la cadena. Cuando todas, o la mayoría, completen la cadena, pida a algunas mamás que lean las palabras escritas en los eslabones.

Promotor:

- “Muy bien, ahora vamos a hacer un ejercicio parecido pero esta vez vamos a dibujar una cadena con 8 eslabones. Los eslabones deben ser grandes para que podamos escribir palabras en ellos. Ahora voy a decir a otra participante que nos diga una palabra cualquiera, la primera que venga a su mente y que no esté relacionada con la alimentación. Todas las mamás deben escribir esa misma palabra en el primer eslabón de su cadena. Luego, cada una en silencio debe escribir en cada nuevo eslabón una palabra relacionada con el eslabón anterior, la primera que venga a su cabeza. Este ejercicio es diferente a la flor porque no todas las palabras tienen que relacionarse con la primera. En este caso, en el segundo eslabón ponemos algo que tenga que ver con el eslabón 1, en el 3 algo que tenga que ver con lo que está en el 2, en el 4 algo que tenga que ver con el 3, y así hasta que lleguemos al 8”.
- “Vamos a hacer un ejemplo para que lo entendamos bien. Supongamos que esta vez pedimos una palabra a Sonia y ella nos dice “colegio”. Todas anotan esta palabra en el primer eslabón de la cadena. La siguiente palabra debe estar relacionada con colegio, por ejemplo: niños. La tercera palabra se relaciona solo con la palabra anterior (osea niños, ya no se tiene en cuenta la primera palabra que era colegio), por ejemplo: pelota. Para la cuarta palabra solo tengo en cuenta la palabra anterior, que era pelota, así la cuarta palabra podría ser: circo. La cadena podría quedar entonces así: colegio - niños - pelota - circo - payaso - felicidad - familia - amor. Miremos que esta cadena no todas las palabras tienen que relacionarse con la primera palabra que nos dijo Sonia”.

9. Dé la siguiente explicación sobre la creatividad:

Promotor:

- “En el ejercicio de la flor y la cadena pudimos ver cómo funciona la creación de ideas. Las ideas surgen porque conectamos palabras, emociones, conocimientos y recuerdos que están en nuestro cerebro o que entran a través de nuestros sentidos, a veces lo hacemos en forma de flor y a veces en forma de cadena ¿Les ha pasado cuando conversan con algún amigo que terminan hablando de una cosa muy diferente a la que iniciaron? Fue porque su cerebro estaba conectando ideas distintas. Todo el tiempo nuestro cerebro hace conexiones, lo que hay que hacer es dejarlas fluir. Todos los seres humanos por naturaleza tenemos el potencial de ser creativos, muchas veces no nos damos cuenta pero todos los días estamos creando soluciones a las diferentes situaciones que se nos presentan, y esta creatividad podemos aplicarla al momento de la alimentación de los bebés para hacerlo más saludable y más divertido para todos. A veces parece que no somos tan creativos porque juzgamos muy rápido las ideas, o porque nosotros mismos nos ponemos barreras diciéndonos “yo no tengo más ideas” o “ya intenté todas las posibilidades”. Pero ahora que ya sabemos cómo funciona la creación de ideas, vamos a aplicarlo a nuestro ejercicio de la zanahoria”.

10. Pida nuevamente a las participantes que luego de haber ejercitado y fortalecido su creatividad escriban en un minuto la mayor cantidad de formas posibles en que usted puede incentivar que su bebé coma espinacas (cómo lo puede preparar, presentar o motivar al bebé). En esta ocasión deben pensar que no es necesario juzgar las ideas ni pensar en si funcionarían o no. Se trata de hacer la mayor cantidad posible, todas las ideas son válidas.

Nota: En caso de que las espinacas no sean comunes en la comunidad, reemplace este vegetal por otro vegetal verde disponible localmente.

11. Socialice algunas de las respuestas de las mamás, así mismo compare los resultados de ambos ejercicios y verifique si aumentaron las posibilidades en el segundo momento. Refuerce la idea de que todas tienen un alto potencial creativo y que la clave está en no rendirse y nunca pensar que ya agotaron todas las posibles conexiones, porque son infinitas. Por último tenga en cuenta que en caso de que las mujeres mencionen preparaciones con mucha sal o azúcar agregadas, usted debe reforzar que no es recomendable agregar sal o azúcar a las preparaciones de los bebés.

12. Explique los dos primeros consejos del Rotafolio:

Rotafolio | Lámina 2A - 2B

Consejo 1: Alimento despacio y pacientemente a su bebé



Aliméntelo con tiempo y cariño para que aprenda a comer y acepte los alimentos
¡Tenga paciencia!



Lámina 2A

Consejo 1: Alimento despacio y pacientemente a su bebé



Aliméntelo con tiempo y paciencia. Así usted estará ayudándole a que aprenda a comer fortaleciendo el vínculo de confianza entre ambos. El bebé puede rechazar los alimentos si se les ofrecen muy rápidamente, en especial cuando no los ha probado antes, por lo que hay que darle tiempo a que se acostumbre a los nuevos alimentos. No le insista con ansiedad para que coma, **tenga mucha paciencia.**



Por ejemplo, es común que al principio los bebés rechacen algunas verduras. Pero las verduras y las frutas enteras protegen nuestra salud ya que son ricas en vitaminas, minerales y fibra que el cuerpo necesita para estar sano. Por eso, **sea paciente y ofrízcalas a su bebé todos los días.**



Alimentarlos con cariño y apoyo ayuda a mantener al bebé interesado en el momento de la comida, evitando que se distraiga con lo que está pasando a su alrededor. **Además, fortalece el vínculo de confianza que usted tiene con su bebé.**



Lámina 2B

Rotafolio | Lámina 3A - 3B

Consejo 2: Anime a su bebé a comer, pero sin forzarlo

- Felicite a su bebé si come bien
- No lo obligue a comer ni lo regañe



Para que acepte un nuevo alimento, su bebé puede necesitar probarlo hasta 20 veces en diferentes momentos o días

Lámina 3A

Consejo 2: Anime a su bebé a comer pero sin forzarlo



Cuando le dé de comer a su bebé **ánimelo** para que se alimente. Hágale saber que recibir suficiente alimento es bueno para su bienestar y **felicítelo por haber comido bien**, esto lo motivará a seguir haciéndolo.

Nunca obligue a su bebé a comer. Déjelo que decida qué y cuánto quiere probar y comer. Tampoco lo regañe o castigue por no comer.



No se frustre si rechaza un alimento. Intente ofrecerlo en otra ocasión. Su bebé **puede necesitar probar un mismo alimento hasta 20 veces en diferentes momentos o días**, para que lo acepte.



Háblele a su bebé con afecto y use palabras de amor durante las comidas. Esto ayudará a que **se sienta amado y valorado**.



Imagen de Lámina Postal

Lámina 3B

Bloque Principal - Parte 2

5. Cine Mudo

Objetivo:

Comprender la importancia del amor y la paciencia en el proceso de alimentación.



Duración:
25 min



Materiales e insumos:

- 1 hoja carta impresa con los 4 casos del cine mudo (anexo "Casos del cine mudo")
- Tijeras
- 4 claquetas impresas (anexo "Claquetas")
- 2 hojas carta blancas
- 1 hoja tamaño carta de color amarillo
- 1 lápiz
- Cinta adhesiva
- 1 pegamento en barra



Preparación de la actividad:

1. Imprima en una hoja carta de color blanco los 4 casos del cine mudo (anexo "Casos del cine mudo").
2. Utilice las tijeras para recortar cada uno de los casos.
3. Imprima el anexo de las estrellas en la hoja carta de color amarillo (anexo "Estrellas"). Utilice las tijeras para recortar las estrellas.
4. Imprima en cartulina opalina tamaño carta 4 claquetas como la de la figura 28 y péguelas en una pared del salón o tablero, (anexo "Claquetas")



Figura 28. Claqueta



Descripción de la actividad:

1. Elija 8 participantes del total del grupo o pregunte quién quiere participar voluntariamente.
2. Indíquele a estas 8 participantes que formen 4 parejas.
3. A cada pareja entréguele 1 caso de cine mudo. Así mismo pida que preparen una representación muda de la situación que les correspondió. Indique que para esto tienen 5 minutos. (ver los casos en anexo "Casos del cine mudo"). Mientras tanto, pidan a las otras mamás que compartan anécdotas de momentos difíciles que hayan tenido con la alimentación de los bebés.
4. Pídale al resto de las participantes que hagan una media luna en dirección al lugar donde van a realizar el cine mudo.
5. Una vez transcurridos los 5 minutos pida a la pareja #1 que realice su actuación.
6. Luego pida a las participantes que le den una puntuación al caso que acabaron de ver. Pregunte si lo que vieron en la representación les pareció adecuado para esa familia. Pida que levanten la mano las que piensen que no fue adecuado y cuente las manos. Luego pida que levanten la mano las que piensen que fue más o menos adecuado y cuente las manos. Por último, pida que levanten la mano las que consideren que fue muy adecuado y cuente las manos.
Pegue de 0 a 2 estrellas en la claqueta del caso 1 según la respuesta que más participantes hayan elegido, de la siguiente manera:
 - **Ninguna estrella:** si la mayoría de participantes opinaron que no fue adecuado
 - **1 estrella:** si la mayoría de participantes opinaron que fue más o menos adecuado
 - **2 estrellas:** si la mayoría de participantes opinaron que sí fue adecuado
7. Una vez todas las mamás hayan calificado la representación 1, pida a las otras mamás un aplauso para la presentación y llame a la pareja 2 que realice su representación.
8. Repita todos los pasos con las 4 representaciones.
9. Al finalizar las 4 representaciones compare el resultado de las 4 claquetas. ¿En cuál de ellas hay mayor sensación de bienestar y se genera una experiencia placentera para la familia en general?
10. Cierre la actividad recalcando la importancia del amor y la paciencia durante la experiencia de alimentación. Si cuenta con tiempo disponible, puede hacer una nueva iteración de las escenas. Pida a las madres que elijan una actitud o emoción positiva, por ejemplo paciencia, felicidad, comodidad; y en un

elemento positivo como fruta, verdura, Vitalito, etc. Invite a las participantes a hacer la representación y analice con ellas las diferencias en las escenas.

7. Una vez todas las mamás hayan calificado la representación 1, pida a las otras mamás un aplauso para la presentación y llame a la pareja 2 que realice su representación.

8. Repita todos los pasos con las 4 representaciones.

9. Al finalizar las 4 representaciones compare el resultado de las 4 claquetas. ¿En cuál de ellas hay mayor sensación de bienestar y se genera una experiencia placentera para la familia en general?

10. Cierre la actividad recalcando la importancia del amor y la paciencia durante la experiencia de alimentación.

11. Indique que van a continuar con la información del Rotafolio para ver cuáles son los otros dos consejos:

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

Consejo 3: Acompáñelo y permítale que explore

Permita que:

- Explore sus comidas para que aprenda a aceptarlas
- Se alimente por sí solo, para que desarrolle habilidades como el manejo de sus manos

¡Evite distractores!



Lámina 4A

Consejo 3: Acompáñelo y permítale que explore



Permitale a su bebé utilizar todos sus sentidos para explorar las comidas, es decir, que las huela, toque, pruebe y juegue con ellas. Esto ayudará a que aprenda a aceptarlas.



Permitale que trate de alimentarse por sí solo. Al principio, explorará los diferentes alimentos con sus manos. Luego, cuando esté más grandecito, motivele a que se alimente por sí solo usando utensilios como cucharitas y vasos que sean seguros y que ellos puedan manipular. Esto también ayudará al desarrollo de sus habilidades, como el manejo de sus manos.



Acompáñelo en estos momentos y NUNCA lo deje sin supervisión. Los bebés pierden el interés en la comida si no hay alguien con ellos. Los bebés que comen sin la ayuda de un adulto pueden atorarse con la comida o comer muy poco.



Las comidas y entre comidas deben ser experiencias placenteras. Evite distractores como la televisión y teléfonos celulares, su bebé necesita de toda su atención en esta etapa de aprendizaje.



Lámina 4B

Rotafolio | Lámina 5A - 5B

Consejo 4: Ponga horarios de comida y siestas para su bebé

Ayuda a:

- Formar buenos hábitos en su bebé
- A usted le ayudará a organizar su día



Lámina 5A

Consejo 4: Ponga horarios de comida y siestas para su bebé



Trate de establecer horarios de comidas y siestas a su bebé. Al poner rutinas, usted ayuda a su bebé a formar buenos hábitos y a que sepa cuando es hora de comer, de jugar o de dormir. Además, las rutinas le ayudarán a usted a organizar su día.



Puede tomarle un tiempo establecer estas rutinas. Sin embargo, le ayudarán a que su bebé pase el día tranquilo y empiece a desarrollar patrones de alimentación, actividad y sueño constantes.



Lámina 5B

Conclusiones

6. Conversación abierta

Objetivo:

Reforzar los mensajes clave del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Duración:
7 min



Materiales e insumos:

- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Repase el contenido del Rotafolio



Descripción de la actividad:

1. Concluya el taller con el último apartado del rotafolio “recuerde” con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las madres no deben olvidar. Invite a las participantes a complementar esta información invitando a cada una a compartir sus aprendizajes.

Rotafolio | Lámina 6A - 6B

Recuerde...

Lámina 6A

Recuerde...

- 1 **Alimente despacio y pacientemente a su bebé.** Porque con tiempo y paciencia lo ayuda a que aprenda a comer, fortalece el vínculo de confianza entre ambos y lo mantiene interesado en el momento de la comida.
- 2 **Anime a su bebé a comer pero sin forzarlo.** Déjelo que decida qué y cuánto quiere probar y comer. Su bebé puede necesitar probar un mismo alimento hasta 20 veces para que lo acepte.
- 3 **Acompañelo y permítale que explore.** Nunca lo deje sin supervisión mientras come y permítale que huelga, toque, pruebe y juegue con sus alimentos para que los acepte mejor.
- 4 **Ponga rutinas para su bebé.** De esta manera usted ayuda a su bebé a formar buenos hábitos y aprender a identificar cuándo es hora de comer, de jugar y de dormir.

Lámina 6B

Evaluación

7. Diagnóstico SPOON - Pregunta Abierta - La Rueda SPOON

Objetivo:

Evaluar reacción de las participantes y aprendizajes del taller.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Formato de Diagnóstico SPOON impreso en tamaño medio pliego (70 x 50 cm)(anexo "Diagnóstico SPOON").
- Adhesivos circulares de aproximadamente 1 cm de diámetro (para el Diagnóstico SPOON se requieren 3 adhesivos por participante)
- Sobre de cualquier tamaño para ubicar los adhesivos
- Cinta adhesiva
- Formato de La Rueda SPOON impreso en hoja bond tamaño carta. Una impresión por participante (llevar los formatos previamente diligenciados por las participantes y marcados con sus nombres)
- Lápices de colores o marcadores delgados de colores variados (uno por participante)
- 60 post - it de colores
- Lapiceros o marcadores delgados (idealmente uno por participante)



Preparación de la actividad:

1. Imprima el anexo "Diagnóstico SPOON".
2. Use la cinta adhesiva para pegar el formato en una de las paredes del lugar y el sobre con los adhesivos circulares junto al formato.
3. Puede agilizar el proceso si recorta las hojas de adhesivos circulares dejándolos en tiras de 3 adhesivos. Ubíquelos de esta manera dentro del sobre.



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que siempre se tendrá un espacio de evaluación al final de cada taller. Genere confianza en las participantes procurando reducir el sesgo en sus respuestas.

Promotor:

- "Para SPOON es muy importante conocer cómo se sintieron hoy y qué aprendieron. Las invitamos a que hagamos las siguientes actividades con mucha sinceridad y libertad, respondiendo realmente lo que cada una piensa. No se preocupen por las respuestas de las demás ni por lo que pueda pensar el promotor, porque aquí lo que vale es la opinión de cada una de ustedes".

2. Explique que la evaluación se realiza a través de herramientas bastante sencillas y que la primera en realizar hoy será el **Diagnóstico SPOON**. Muestre la tabla que debe estar pegada en una de las paredes del aula y explique que hay 3 columnas de preguntas (se lee cada una) y 3 opciones de respuesta (se leen las 3 opciones).

3. Invite a cada participante a acercarse a la tabla y responder a cada una de las preguntas pegando un adhesivo en la respuesta que elija según la respuesta que más se acerque a lo que piensa. Recuerde que cada participante debe pegar 3 adhesivos en el formato (un adhesivo por pregunta). Los adhesivos los toman de los sobres que están junto al formato. Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.

	 No	 Más o menos	 Sí
¿Le pareció útil el taller?			
¿Le pareció clara la información del taller?			
¿Le gustaron las actividades del taller?			

Figura 39. Diagnóstico SPOON

4. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.

5. Socialice la segunda herramienta de evaluación que es **Pregunta Abierta**. Realice la siguiente pregunta abierta: ¿cómo debe ser mi actitud en el proceso de alimentación del bebé? Para que la evaluación sea visual, llamativa y dinámica, pida a las participantes anotar en post-it las cualidades necesarias para que sea una alimentación con amor. Pida que las peguen en una de las paredes del aula y luego léalas en voz alta.

6. Entregue a cada participante su formato de la **Rueda SPOON** (recuerde que cada una lo tiene marcado con su nombre) y un lápiz o marcador de color a cada una de las participantes (cada una debe escoger un color que no haya usado en los talleres anteriores) y recuerde cómo funciona. En caso de tener mamás nuevas, acompañelas para indicarles cómo llenarlo:

Promotor:

- “Este formato es personal, por eso cada una lo debe marcar con su nombre. Esta rueda nos va a ayudar a ver cómo vamos avanzando en los objetivos de SPOON. Lo vamos a llenar en todos los talleres y es muy importante que siempre lo hagamos con mucha sinceridad para que ustedes mismas puedan evaluar su progreso. Cada uno de los radios o ejes de la rueda tiene un comportamiento valioso que las invitamos a aplicar en su día a día. En cada taller ustedes van a marcar un punto en cada uno de los ejes, marcando de 1 a 10 según cómo ustedes consideren que están aplicando ese comportamiento. Luego vamos a unir los puntos para ver en qué estado está nuestra rueda, si está un poco “pinchada”, si le falta aire... La meta es que logremos tener todos los ejes en 10 para que la rueda pueda girar y todo fluya de la mejor manera. Cada taller vamos a usar un color diferente para evaluar y así podremos ver el progreso, saber en qué mejoramos, en qué desmejoramos y en qué nos mantuvimos igual”.

7. Recoja los formatos de **La Rueda SPOON** una vez las participantes hayan evaluado. Verifique que estén marcados con el nombre de cada una. Guárdelos cuidadosamente para el próximo taller

8. Al final del taller (sin las participantes) sistematice los resultados de las herramientas de evaluación y formatos empleados en un archivo de excel o similar, haciendo el conteo de puntos para cada respuesta.

Compromiso y cierre

8. Hogar SPOON

Objetivo:

Incentivar a las participantes a identificar un componente del taller para poner en práctica.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Producto Hogar SPOON
- Folletos del taller 7



Preparación de la actividad:

1. Prepare los diferentes componentes del producto Hogar SPOON
 - Metas adhesivas del taller 7 (1 por participante)
 - Ficha para 10 semanas de seguimiento (4 por participante en personajes variados)



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes identificar y socializar rápidamente un aprendizaje puntual del taller.

Promotor:

- “Las invito a que cada una nos cuente en máximo 5 palabras qué fue lo principal que aprendió hoy”

2. Pregunte cómo les fue a ellas y a sus familias con las metas del taller anterior que pusieron en el Hogar SPOON, si fue fácil o difícil ponerlas en práctica, si los demás miembros de la familia participaron e hicieron seguimiento a sus metas. Entregue las nuevas piezas que correspondan al taller:

Promotor:

- “Para hoy tenemos las metas del taller 7. Recuerden que acá están las de ustedes y de sus familias”
- “También les entregaremos las fichas de seguimiento. Vamos a hacer un ejemplo de qué metas quisieran elegir frente al tema de hoy (pida a 2 o 3 mamás que compartan una meta que seleccionen del listado de metas). En esta ocasión la ficha de seguimiento es un poco distinta a las anteriores, porque al frente de cada meta ustedes van a ver 10 círculos. Esto es porque tenemos más semanas antes de nuestro próximo taller. Recuerden que cada semana que cumplan su meta, van a rellenar uno de esos círculos con un lapicero o marcador, tratando de completarlos todos. Lo harán así hasta que nos volvamos a encontrar”.
- “También van a llevar fichas de seguimiento para los otros miembros de su familia (deben elegir los mismos personajes de las casitas base seleccionadas en el taller anterior). A ellos les deben contar lo que aprendieron hoy, explicar el ejercicio e invitarlos a que seleccionen sus propias metas y les hagan seguimiento”.

3. Termine el taller recordando la fecha, hora y lugar del próximo encuentro. Entregue a cada participante el folleto del taller grupal 7.

Promotor:

- “Mamás, hemos llegado al final de nuestro taller, espero les haya gustado. Les agradezco por su presencia el día de hoy, por su participación, opiniones y buena actitud. Espero verlas en el próximo taller”.

Mensajes clave



1

2

3

4

5

Taller Grupal 8

Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo

Mensajes clave para reforzar en el taller

Hay que enseñar al bebé a comer verduras y frutas.

No se debe dar bebidas ni alimentos con azúcar, grasa o con sal.

Hacer del agua natural la bebida favorita para la familia.

Ayudar al bebé a ser cada vez más activo.

Aplicar los anteriores hábitos en familia y enseñar con el ejemplo.

Taller Grupal 8

Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo

Tg8

A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Frase - Saludo
2. Actividad Rompehielos	8 min	¿Y qué más?
3. Diagnóstico previo	5 min	Preguntas
4. Bloque principal - Parte 1	22 min	¡Dame esos 5, familia!
5. Bloque principal - Parte 2	20 min	¿Cuánta azúcar tiene?
6. Conclusiones	7 min	Conversación abierta
7. Evaluación	5 min	Diagnóstico SPOON - Falso y Verdadero - La Rueda SPOON
8. Compromiso - Cierre	5 min	Hogar SPOON

Duración total del taller: 1 hora y 15 minutos.

Imprima el archivo "Fichas Resumen TG8" para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

B. Descripción de Actividades

Tg8 Taller Grupal 8

Recibimiento

1. Frase - Saludo

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Duración:
3 min



Materiales e insumos:

- 4 copias del anexo "Frase_TG 8" impresas en papeles de colores tamaño carta. Cada hoja contiene 6 veces la siguiente frase:
- 21 sillas colocadas en círculo
- Cinta adhesiva
- Tijeras
- 20 bolsitas pequeñas con pasas, frutas secas, cacahuete u otras semillas
- Formato de asistencia (anexo "Formato de asistencia")
- 1 lapicero
- Tabla para apoyar

***Nota:** El número máximo de participantes del taller es de 20 personas.



Figura 30. Anexo "Frase_TG 8"



Preparación de la actividad:

1. Imprima en papeles de colores las frases de bienvenida y recórtelas (anexo "Frase_TG 8").
2. Utilice la cinta adhesiva para colocar las frases y las bolsitas debajo de las sillas de las participantes.
3. Coloque las sillas en un círculo.
4. Imprima el formato de asistencia (anexo "Formato de asistencia"), y diligencie los campos que se pueden llenar con antelación.



Descripción de la actividad:

1. Invite a las participantes a sentarse, preséntese, desles la bienvenida y agradézcales su participación en el taller. Dé un saludo especial a las mamás nuevas, si las hay.

Promotor:

- “¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy promotor SPOON.”
 - “Les agradecemos mucho su asistencia hoy. Hoy esperamos crear un espacio en donde podamos compartir nuestras experiencias y aprender de ellas. Esperamos que estén con la mejor disposición, que participen mucho y que hoy podamos compartir un rato muy agradable con todas.”
 - “Hoy tenemos aquí a algunas mamás que nos acompañan por primera vez. Queremos que se sientan parte de esta gran familia SPOON y que sepan que estamos muy felices de que nos acompañen”
2. Pida a las participantes que busquen detrás de sus asientos un pequeño detalle. Pídale a una de las participantes que lea en voz alta el mensaje, de forma aleatoria o voluntaria.
 3. Dé las gracias e indique que de esta manera se da inicio al taller número 8 de SPOON.

Promotor:

- “Muchas gracias. Las invito a tener esta frase muy presente y a que iniciemos de esta manera nuestro octavo taller con la mejor disposición”
4. Pase el formato de asistencia con el lapicero y la tabla para apoyar a las participantes y pida que lo vayan rotando para completar los datos.

Promotor:

- “Vamos a ir pasando la lista de asistencia para que llenen sus datos mientras continuamos con la siguiente actividad”
5. Reciba el formato de asistencia una vez terminen de diligenciarlo (puede ser ya iniciada la actividad siguiente) y asegúrese que todas las presentes llenaron sus datos.

Actividad Rompehielos

2. ¿Y qué más?

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza, acercar a las participantes entre sí y fortalecer los vínculos como Mamás SPOON.



Duración:
8 min



Materiales e insumos:

No se requiere material particular



Preparación de la actividad:

No se requiere preparación para la actividad



Descripción de la actividad:

1. Pida a los asistentes que formen parejas. Si es impar el grupo haga usted la actividad con la persona que queda sin pareja. Pida que una persona sea A y la otra B.
2. Explique la instrucción de la Fase 1: Libere el estrés.

Promotor:

- “Lo que haremos en esta primera parte es que las personas que son la letra A le deben decir a la persona que es la letra B lo que les aburre del día a día. Cada vez que la persona A responda, la persona B debe preguntarle ¿y qué más?, tantas veces como sea necesario. El objetivo es que esta persona se desahogue de todo lo que le aburre sin parar. Esto lo realizarán durante un minuto.
 - **Persona A:** Me aburre...(Ejm: levantarme en las mañanas temprano...)
 - **Persona B:** todo el tiempo debe decir ¿y qué más?. No debe dejar a la persona en silencio, debe preguntarle todo el tiempo que sea necesario.

Luego B toma el papel de decir lo que le aburre y A debe preguntar ¿y qué más?

3. Cronometre un minuto y dé la señal de inicio. Al completarse el tiempo, cronometre de nuevo un minuto para realizar la actividad con los roles invertidos (entre A y B).
4. Explique la instrucción de la fase: usted elige

Promotor:

- “Ahora el A debe decir -Yo elijo- mencionando la mayoría de cosas que recuerde que le aburren o que surjan en el momento. El B debe tener el mismo papel del principio preguntando ¿y qué más? Esto lo haremos durante un minuto. Por ejemplo:
 - **A:** Yo elijo levantarme en las mañanas temprano.
 - **B:** ¿y qué más?; ¿y qué más?; ¿y qué más?...

Luego B toma el papel de decir lo que elige y A debe preguntar ¿y qué más?

5. Cronometre un minuto y dé la señal de inicio. Al completarse el tiempo, cronometre de nuevo un minuto para realizar la actividad con los roles invertidos (entre A y B).
6. Explique la fase 3: acepte y ame sus elecciones.

Promotor:

- “Ahora para finalizar A le dirá a B por qué es un regalo esa elección. El B debe tener el mismo papel del principio preguntando ¿y qué más?. Esto lo realizarán durante un minuto. Por ejemplo:
 - **A:** es un regalo levantarme todas las mañanas temprano porque puedo abrazar a mis hijos y decirles cuánto los quiero.
 - **B:** ¿y qué más?

Luego B toma el papel de decir lo que elige y A debe preguntar ¿y qué más?

7. Cronometre un minuto y dé la señal de inicio. Al completarse el tiempo, cronometre de nuevo un minuto para realizar la actividad con los roles invertidos (entre A y B).

8. Explique que al inicio soltamos todo nuestro estrés o sentimientos negativos al expresar lo que nos aburre, luego nos dimos cuenta que era una elección el hacer las cosas que nos aburren y finalmente, llegamos a concluir que esta elección es una bendición por todas las cosas que trae consigo, más cosas positivas que negativas.

Nota: Esta actividad puede generar sensibilidad en las personas, así que puede pedirle a las participantes que se feliciten al finalizarla.

Diagnóstico previo

3. Preguntas

Objetivo:

Conocer qué recuerdan las participantes del taller anterior y qué saben del nuevo tema a trabajar.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Papel de papelógrafo (1 pliego) y marcador



Preparación de la actividad:

1. Repase los contenidos del taller anterior



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes que compartan qué tema se abordó en el último taller. Si lo recuerdan deles un cumplido, en caso de no hacerlo recuérdelos que el taller anterior se trató de la alimentación con amor. Complemente con algunas preguntas. Por ejemplo:

- ¿Cuáles consejos recuerdan para alimentar con amor?

2. Aclare la información en caso de que las participantes den información incorrecta.

3. Comente a las participantes que en el taller de hoy hablarán sobre cómo podemos formar hábitos saludables que nos protejan de problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad. Realice las siguientes preguntas de forma abierta:

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de prácticas o hábitos saludables?
- ¿Cómo podemos prevenir o evitar la obesidad?

Promotor:

- “Muy bien, muchas gracias por sus aportes. En el transcurso de este taller vamos a aclarar toda esa información y las inquietudes que tengan. Será un taller de mucho aprendizaje”

Nota: puede ir tomando apuntes rápidos en el papelógrafo de los puntos que van mencionando, o invitar a una participante a que lo haga.

Bloque principal - Parte 1

4. ¡Dame esos 5, familia!

Objetivo:

Promover los hábitos saludables



Duración:
22 min



Materiales e insumos:

- 1/8 de cartulina (puede ser de colores claros) para cada mamá SPOON
- 1 bajalenguas de madera o palo de paleta para cada mamá SPOON
- Cinta adhesiva gruesa transparente
- Marcadores de colores
- Tijeras



Preparación de la actividad:

1. Preparar el material especificado.
2. Repase el contenido técnico en la unidad 5.



Descripción de la actividad:

1. Explique la información del Rotafolio sobre los hábitos de alimentación saludable:
 - A. Aumentar consumo de fruta y verduras
 - B. Evitar dulces, bebidas azucaradas
 - C. Consumo de agua
 - D. Actividad física
 - E. Buen ejemplo

Rotafolio | Lámina 1A - 1B

Aprendiendo hábitos saludables La importancia de enseñar con el ejemplo

La **obesidad** durante la niñez **aumenta el riesgo de:**



La **lactancia materna** y **alimentación adecuada** durante los primeros dos años de vida del bebé ayudan a protegerlo contra la obesidad



Aprendiendo hábitos saludables La importancia de enseñar con el ejemplo

El sobrepeso y la obesidad en los niños y adultos son problemas comunes pero muy serios en nuestra población.

La **obesidad** durante la niñez aumenta el riesgo de sufrir asma, dificultad para dormir, problemas en las articulaciones y huesos y baja autoestima. Además, aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes, presión alta y problemas del corazón en edades cada vez más tempranas.

La **lactancia materna** y **alimentación adecuada** durante los primeros dos años de vida del bebé ayudan a protegerlo contra la obesidad.

Hoy, compartiremos cinco consejos que podrán seguir a partir de los 6 meses de su bebé para ayudarlo a adquirir hábitos saludables, prevenir la obesidad y tener una mejor salud a lo largo de su vida.



Lámina 1B

Rotafolio | Lámina 2A - 2B

Hábito 1: Enséñele a su bebé a comer verduras y frutas

Ofrézcale a su bebé **verduras y frutas variadas**



Dele las verduras varias veces al día y en diferentes presentaciones

Lámina 2A

Hábito 1: Enséñele a su bebé a comer verduras y frutas

Desde el nacimiento, preferimos los sabores dulces y nos disgustan los ácidos y amargos. Por eso, es muy importante enseñarle al bebé a que aprenda a disfrutar de otros sabores como los de las verduras. Esto lo podemos hacer ofreciéndolos muy seguido y en diferentes presentaciones, para que poco a poco, los vaya aceptando. **Si los acepta desde pequeño, cuando esté más grande, no los rechazará.**

Ofrézcale a su bebé **verduras y frutas variadas** con sabores y texturas diferentes para que les tome el gusto.

Prefiera siempre las verduras y las frutas locales de temporada. **Son más frescas y económicas.**



Lámina 2B

Rotafolio | Lámina 3A - 3B

Hábito 2: No le enseñe a comer alimentos con azúcar, grasa o sal, ni bebidas con azúcar

- No le ayudan a crecer y desarrollarse bien
- Ponen en riesgo su salud

- Refrescos y jugos de caja
- Dulces
- Cafés y té
- Frituras

Prefiera siempre darle frutas

Lámina 3A

Hábito 2: No le enseñe a comer alimentos con azúcar, grasa o sal, ni bebidas con azúcar

Para los padres, resulta tentador ofrecer alimentos con azúcar, grasa o sal, como helados, galletas, pasteles rellenos, papas fritas, donas, churros, etcétera, para calmar a un bebé inquieto, para entretenerlo o como premio por un buen comportamiento.

Los alimentos como los helados, galletas, pasteles rellenos, papas fritas, donas y churros, tienen cantidades excesivas de azúcar, grasas malas, sal y calorías que no le alimentan bien, no lo ayudan a crecer y ponen en riesgo su salud, pueden causarle caries, obesidad y a futuro enfermedades como la diabetes.

Al ofrecer estos alimentos asegúrese de acompañarlos al bebé a su medida, por lo que sea a presionitos en lugar de alimentos salables.

Por eso,

- Si usted quiere ofrecerle algún postre a su bebé, **prefiera darle frutas.**
- Otros alimentos que le puede ofrecer son tortilla, verduras en trozos, pan y queso.
- Cuando salga de la casa, asegúrese de llevarle una fruta a su bebé como el plátano, o verdura en trozos como la zanahoria.

Lámina 3B

Rotafolio | Lámina 4A - 4B

Hábito 3: Haga del agua natural su bebida preferida

600 ml de refresco o los jugos de caja

Contiene aproximadamente 12 cucharadas de azúcar

¡Esto es dañino para la salud del bebé!

¡Haga del agua natural su bebida preferida!

Lámina 4A

Hábito 3: Haga del agua natural su bebida preferida

Las bebidas como los refrescos, los jugos de caja de fruta, tienen mucha azúcar. Por ejemplo, un refresco de 600 ml o una cajita de jugo tienen aproximadamente 12 cucharadas de azúcar, que ponen en riesgo su salud.

Los bebés no necesitan consumir jugos de frutas ni siquiera los 100% naturales. Mejor dele la fruta entera, tiene menos azúcar, más vitaminas, minerales y fibra.

Haga del agua natural su bebida preferida. Ofrézcasela en todas las comidas, procure llevar siempre agua natural para darle en cualquier momento a su bebé.

Lámina 4B

Rotafolio | Lámina 5A - 5B

Hábito 4: Ayúdelo a moverse y a ser activo



Los bebés son muy activos y se mueven constantemente

¡Les gusta ver y explorar su ambiente!

Ayúdelo a explorar y a desarrollarse con actividades como

- Jugar
- Bailar
- Tirar la pelota

Limite el tiempo que pasa viendo televisión o jugando con el teléfono por sí solo



Lámina 5A

Hábito 4: Ayúdelo a moverse y a ser activo



Los bebés son muy activos y se mueven constantemente. ¡Les gusta ver y explorar su ambiente! Dele las oportunidades a su bebé para que se mueva y libere energía. Porque moverse le permite mejorar el control de su cuerpo y de sus movimientos.

Por eso es importante ayudarlo a explorar, puede hacerlo con actividades supervisadas como:

- Jugar
- Bailar
- Tirar la pelota



Es importante que el bebé interactúe con otras personas porque, cuando un bebé habla y se relaciona con usted y con otros a su alrededor, aprende y mejora su desarrollo social y del lenguaje.

Por eso limite en la medida de lo posible que su bebé pase tiempo viendo televisión o jugando con el teléfono por sí solo, ya que este tipo de actividades evitan que su bebé se mueva y que conviva con otras personas.



Imagen de Lámina 5B

Lámina 5B

Rotafolio | Lámina 6A - 6B

Hábito 5: Enseñe con el ejemplo

Enseñe con el ejemplo y...

1 Coma verduras y frutas

2 No consuma alimentos con azúcar, grasa o sal, ni bebidas con azúcar

3 Tome agua natural

4 Haga actividad física y limite el uso del celular



Con paciencia, cariño y buen humor enséñele a comer y prepárelo para un mejor futuro



Lámina 6A

Hábito 5: Enseñe con el ejemplo



Recuerde que los niños imitan a sus padres. Por eso, enseñe a su bebé, con el ejemplo, a tener hábitos saludables.

Puede hacerlo siguiendo los siguientes consejos:

- 1** Coma usted verduras y frutas en frente de su bebé, siempre mostrando una actitud positiva cuando los come.
- 2** No consuma ni tenga disponible en su casa alimentos con azúcar, grasa o sal. Tampoco tenga disponible bebidas con azúcar.
- 3** Tome usted también agua natural en las comidas.
- 4** Haga usted también actividad física y limite el uso del celular cuando esté con su bebé.



Con paciencia, cariño y buen humor, no solo le enseñará al bebé a comer, sino que lo preparará para un mejor futuro.



Imagen de Lámina 6B

Lámina 6B

2. Invite a las participantes a formar un círculo con las sillas o en el piso según su preferencia.
3. Entregue a cada mamá 1/8 de cartulina y 1 bajalenguas. Así mismo ofrezca a los marcadores (puede ubicarlos en un lugar central para todas las participantes).
4. Explique lo siguiente:
 - Dibuje su mano en la cartulina.
 - Recorte la mano.
 - Dibuje y/o escriba en cada uno de los dedos de la mano de cartulina uno de los buenos hábitos que aprendió hoy durante el taller.
 - Una vez hayan terminado de escribir los 5 hábitos, pegue el baja lenguas de la parte de atrás de la cartulina utilizando la cinta adhesiva.
5. En caso de contar con tiempo pida a 2 o 3 mamás que socialicen el trabajo realizado.
6. Indique que esta mano es para que la lleven a sus casas y creen una costumbre en torno a estos hábitos. Cada vez que los miembros de la familia realicen uno de estos hábitos, se tendrá una señal para felicitar e incentivar su práctica. La familia recordará o tomará físicamente la mano realizada y dirá "¡dame esos 5, familia!", chocando las palmas de sus manos.

Bloque Principal - Parte 2

5. ¿Cuánta azúcar tiene?

Objetivo:

Identificar la cantidad de azúcar de algunos productos y conocer cuáles son aptos y más saludables para los bebés y su familia.



Duración:
20 min



Materiales e insumos:

- Nombres de bebidas impresos (anexo "Azúcar en las bebidas")
- 2 lapiceros o marcadores
- 100 bolsitas de azúcar de 5 gramos



Preparación de la actividad:

1. Imprima las imágenes de bebidas (2 copias de cada bebida) (anexo "Azúcar en las bebidas")
2. Imprima la guía de respuestas con la cantidad de azúcar en las bebidas (anexo "Guía - Azúcar en las bebidas")



Descripción de la actividad:

1. Pida a las mamás que formen dos equipos, con el mismo número aproximado de participantes.
2. Entregue a cada equipo 10 nombres de bebidas (anexo "Azúcar en las bebidas") y 50 bolsitas de azúcar de 5gr.
3. Pida a las madres que organicen las 10 bebidas desde la más saludable a la menos saludable en relación a la cantidad de azúcar que contiene cada una. Pídale que ubiquen sobre cada bebida la cantidad de bolsitas de azúcar que crean que contiene cada una.
4. Pida a los dos equipos que socialicen el orden de las bebidas (primero un equipo y luego el otro).
5. Socialice con las participantes el orden correcto de las respuestas. Cuento cuántas bebidas ubicó cada uno de los grupos en la posición correcta. Pida un aplauso para el equipo que más veces haya acertado.
6. Indique la cantidad de azúcar que tiene cada una de las bebidas según la guía de respuestas. Haga la siguiente reflexión:

Promotor:

- "La mayoría de las bebidas que encontramos en el mercado tienen grandes cantidades de azúcar, aún cuando se presentan como una opción buena para los niños y las familias. Consumir estas cantidades de azúcar no es recomendado para nuestra salud, es por esto que lo mejor que podemos hacer por nuestros bebés es evitar el consumo de estas bebidas y en su lugar darle agua. Así, su bebé aprenderá a aceptarla y a preferirla. No necesita tomar ningún jugo u otras bebidas."

Conclusiones

6. Conversación abierta

Objetivo:

Reforzar los mensajes clave del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Duración:
7 min



Materiales e insumos:

- Rotafolio



Preparación de la actividad:

1. Repase el contenido del Rotafolio



Descripción de la actividad:

1. Concluya el taller con el último apartado del rotafolio “recuerda” con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las madres no deben olvidar. Invite a las participantes a complementar esta información invitando a cada una a compartir sus aprendizajes.

Rotafolio | Lámina 7A - 7B

Recuerde...

- 1 **Enséñele a su bebé a comer verduras y frutas**
- 2 **No le enseñe a consumir alimentos con azúcar, grasa o sal, ni bebidas con azúcar**
- 3 **Haga del agua su bebida preferida**
- 4 **Ayúdelo a moverse y a ser activo**
- 5 **Enséñe con el ejemplo**

Lámina 7A

Recuerde...

- 1 **Enséñe a su bebé a comer verduras y frutas.** Ofézcale verduras y frutas variadas con sabores y texturas diferentes para que les tome gusto.
- 2 **No le enseñe a consumir alimentos con azúcar, grasa o sal, ni bebidas con azúcar como el refresco.** Tienen cantidades excesivas de azúcar, sal, grasas malas y calóricas que pueden causar caries, obesidad y a futuro enfermedades como la diabetes.
- 3 **Haga del agua natural su bebida preferida.** Ofézcale agua en las comidas y cada vez que tenga sed. Los bebés no necesitan bebidas con azúcar y ponen en riesgo su salud.
- 4 **Ayúdelo a moverse y a ser activo.** Actividades superactivas como jugar, bailar y tirar pelota le ayudarán también a mejorar el control de su cuerpo y de sus movimientos.
- 5 **Enséñe con el ejemplo.** Los niños imitan a sus padres por eso usted también ponga en práctica estos 4 hábitos en su vida cotidiana.

Lámina 7B

Evaluación

7. Diagnóstico SPOON - Falso y Verdadero - La Rueda SPOON

Objetivo:

Evaluar reacción de las participantes y aprendizajes del taller.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Formato de Diagnóstico SPOON impreso en tamaño medio pliego (70 x 50 cm)(anexo “Diagnóstico SPOON”)
- Adhesivos circulares de aproximadamente 1 cm de diámetro (para el Diagnóstico SPOON se requieren 3 adhesivos por participante)

- Sobre de cualquier tamaño para ubicar los adhesivos
- Cinta adhesiva
- Marcadores indelebles (idealmente uno por participante)
- Formato de La Rueda SPOON impreso en hoja bond tamaño carta. Una impresión por participante (llevar los formatos previamente diligenciados por las participantes y marcados con sus nombres).
- Lápices de colores o marcadores delgados de colores variados (uno por participante)
- 20 paletas de falso y verdadero (anexo "Paletas F-V")
- Preguntas para falso y verdadero (anexo "Preguntas - Falso y verdadero")



Preparación de la actividad:

1. Imprima el anexo "Diagnóstico SPOON".
2. Use la cinta adhesiva para pegar el formato en una de las paredes del lugar y el sobre con los adhesivos circulares junto al formato.
3. Puede agilizar el proceso si recorta las hojas de adhesivos circulares dejándolos en tiras de 3 adhesivos. Ubíquelos de esta manera dentro del sobre.
4. Prepare las paletas de respuesta Falso y Verdadero pegando la F y la V en las dos caras de un mismo palo de paleta (anexo "Paletas F-V").



Descripción de la actividad:

1. Concluya el taller con el último apartado del rotafolio "recuerda" con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las madres no deben olvidar. Invite a las participantes a complementar esta información invitando a cada una a compartir sus aprendizajes.

Promotor:

- "Para SPOON es muy importante conocer cómo se sintieron hoy y qué aprendieron. Las invitamos a que hagamos las siguientes actividades con mucha sinceridad y libertad, respondiendo realmente lo que cada una piensa. No se preocupen por las respuestas de las demás ni por lo que pueda pensar el promotor, porque aquí lo que vale es la opinión de cada una de ustedes"

2. Explique que la evaluación se realiza a través de herramientas bastante sencillas y que la primera en realizar hoy será el **Diagnóstico SPOON**. Muestre la tabla que debe estar pegada en una de las paredes del aula y explique que hay 3 columnas de preguntas (se lee cada una) y 3 opciones de respuesta (se leen las 3 opciones).

3. Invite a cada participante a acercarse a la tabla y responder a cada una de las preguntas pegando un adhesivo en la respuesta que elija según la respuesta que más se acerque a lo que piensa.

	 No	 Más o menos	 Sí
¿Le pareció útil el taller?			
¿Le pareció clara la información del taller?			
¿Le gustaron las actividades del taller?			

Figura 31. Diagnóstico SPOON

Recuerde que cada participante debe pegar 3 adhesivos en el formato (un adhesivo por pregunta). Los adhesivos los toman de los sobres que están junto al formato. Mientras las participantes realizan el ejercicio, usted puede retirarse del salón o realizar otra actividad (como organizar material) para que no se sientan vigiladas al momento de responder.

4. En caso de recibir calificaciones negativas, pregunte a las participantes qué podría hacer para mejorar el taller. Tome nota de sus respuestas.

5. Socialice la segunda herramienta de evaluación que Falso y verdadero. Entregue a cada una las paletas de respuestas Falso/Verdadero. Invite a las participantes a responder con mucha agilidad a las preguntas que usted va a hacer. En cada pregunta, el Promotor debe anotar el número de respuestas correctas. Aclare cuál es la respuesta correcta para cada pregunta.

6. Entregue a cada participante su formato de la **Rueda SPOON** (recuerde que cada una lo tiene marcado con su nombre) y un lápiz o marcador de color a cada una de las participantes (cada una debe escoger un color que no haya usado en los talleres anteriores) y recuerde cómo funciona. En caso de tener mamás nuevas, acompañelas para indicarles cómo llenarlo:

Promotor:

- “Este formato es personal, por eso cada una lo debe marcar con su nombre. Esta rueda nos va a ayudar a ver cómo vamos avanzando en los objetivos de SPOON. Lo vamos a llenar en todos los talleres y es muy importante que siempre lo hagamos con mucha sinceridad para que ustedes mismas puedan evaluar su progreso. Cada uno de los radios o ejes de la rueda tiene un comportamiento valioso que las invitamos a aplicar en su día a día. En cada taller ustedes van a marcar un punto en cada uno de los ejes, marcando de 1 a 10 según cómo ustedes consideren que están aplicando ese comportamiento. Luego vamos a unir los puntos para ver en qué estado está nuestra rueda, si está un poco “pinchada”, si le falta aire... La meta es que logremos tener todos los ejes en 10 para que la rueda pueda girar y todo fluya de la mejor manera. Cada taller vamos a usar un color diferente para evaluar y así podremos ver el progreso, saber en qué mejoramos, en qué desmejoramos y en qué nos mantuvimos igual”.

7. Recoja los formatos de La Rueda SPOON una vez las participantes hayan evaluado. Verifique que estén marcados con el nombre de cada una. Guárdelos cuidadosamente para el próximo taller.

8. Al final del taller (sin las participantes) sistematice los resultados de las herramientas de evaluación y formatos empleados en un archivo de excel o similar, haciendo el conteo de puntos para cada respuesta.

Los jugos de fruta de cajita son saludables porque son de fruta.	V	F
Tomar agua es más saludable que los juguitos de fruta de cajita.	V	F
Debo dar ejemplo y hacer actividad física.	V	F
Debo comer muchas verduras para que mi bebé se familiarice.	V	F
Debo dejar a mi bebé solo comiendo para que se concentre.	V	F
Debo evitar tener bebidas azucaradas en la casa.	V	F

Figura 32. Anexo “Preguntas FV”

Compromiso y cierre

8. Hogar SPOON

Objetivo:

Incentivar a las participantes a identificar un componente del taller para poner en práctica.



Duración:
5 min



Materiales e insumos:

- Producto Hogar SPOON
- Folletos del taller 8



Preparación de la actividad:

1. Prepare los diferentes componentes del producto Hogar SPOON
 - Metas adhesivas del taller 8 (1 por participante)
 - Ficha para 10 semanas de seguimiento (4 por participante en personajes variados)



Descripción de la actividad:

1. Pida a las participantes identificar y socializar rápidamente un aprendizaje puntual del taller.

Promotor:

- “Las invito a que cada una nos cuente en máximo 5 palabras qué fue lo principal que aprendió hoy”

2. Pregunte cómo les fue a ellas y a sus familias con las metas del taller anterior que pusieron en el Hogar SPOON, si fue fácil o difícil ponerlas en práctica, si los demás miembros de la familia participaron e hicieron seguimiento a sus metas. Entregue las nuevas piezas que correspondan al taller:

Promotor:

- “Para hoy tenemos las metas del taller 8. Recuerden que acá están las de ustedes y de sus familias”
- “También les entregaremos las fichas de seguimiento. Vamos a hacer un ejemplo de qué metas quisieran elegir frente al tema de hoy (pida a 2 o 3 mamás que compartan una meta que seleccionen del listado de metas). Esta ficha también tiene 10 círculos al frente de cada meta porque tenemos más semanas antes de nuestro próximo taller. Recuerden que cada semana que cumplan su meta, van a rellenar uno de esos círculos con un lapicero o marcador, tratando de completarlos todos. Lo harán así hasta que nos volvamos a encontrar”.
- “También van a llevar fichas de seguimiento para los otros miembros de su familia (deben elegir los mismos personajes de las casitas base seleccionadas en el taller anterior). A ellos les deben contar lo que aprendieron hoy, explicar el ejercicio e invitarlos a que seleccionen sus propias metas y les hagan seguimiento”.

3. Termine el taller recordando la fecha, hora y lugar del próximo encuentro. Entregue a cada participante el folleto del taller grupal 8.

Promotor:

- “Mamás, hemos llegado al final de nuestro taller, espero les haya gustado. Les agradezco por su presencia el día de hoy, por su participación, opiniones y buena actitud. Espero verlas en el próximo taller”.

3.3. Consejería en el hogar

¿En qué momento se realiza la consejería en el hogar?

Usted debe realizar 10 visitas a los hogares para dar consejería SPOON. La mayoría de estas visitas sirven para reforzar los aprendizajes adquiridos en los talleres grupales SPOON. Por lo tanto, los temas de cada visita generalmente dependerán de a) la edad del niño y b) el último taller SPOON al que asistió la madre.

La Tabla 4 presenta un resumen del momento en el que se debe realizar la visita y el objetivo de la misma.

Tabla 4. Objetivo y momento en el que se debe realizar la visita SPOON

Número de visita	Objetivo	Último taller SPOON al que asistió la madre	Edad del niño
1	Dar a conocer a las mamás el Programa SPOON	Taller 1 – Bienvenidos a la familia SPOON	Antes del nacimiento Menos de 3 meses
2	Apoyar la lactancia materna: resolución de problemas comunes	Taller 2 – Posibles problemas durante la lactancia	Antes del nacimiento Menos de 5 meses
3	Promover el uso diario de Vitalito	Taller 3 – Vitalito	5-6 meses
4	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 6 a 8 meses	Taller 4 – Alimentación saludable del bebé de 6 a 8 meses de edad	6-7 meses
5	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 9 a 11 meses	Taller 5 – Alimentación saludable del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad	7-8 meses

6	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 1 año	Taller 6 – Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad	9-11 meses
7	Promover las prácticas de alimentación receptiva	Taller 7 – Dando de comer con amor, paciencia y buen humor	12-15 meses
8	Promover la adopción y práctica de conductas que previenen el sobrepeso y obesidad infantil	Taller 8 – Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo	16-19 meses
9	Promover la adopción y práctica de hábitos saludables para toda la familia	—	20-23 meses
10	Promover el uso diario de Vitalito	—	En cualquier momento desde los 12 a 23 meses de vida

¿Cómo realizar las visitas a los hogares SPOON bajo su cargo?

Las visitas a los hogares son una estrategia que se ha utilizado en muchos programas en las comunidades como un recurso de ayuda, acompañamiento y apoyo a las familias. Estas visitas permiten de hacer un seguimiento cercano, resolver inquietudes y poder acompañar verificar la adopción y prácticas de las conductas que se promueven.

Usted realizará una visita al hogar de las mujeres embarazadas y madres o principales encargados de los niños menores de 2 años que participan en el Programa SPOON. Estas visitas sirven para que usted dé consejería sobre las mejores prácticas de alimentación que deben recibir los bebés según su edad.

Recuerde que durante estas visitas usted debe:

- Ser puntual. Si le ha dicho a una madre que va a llegar a visitarla a determinada hora, debe hacerlo a esa hora. Recuerde que ella ha apartado ese tiempo para recibirlo.
- Buscar un espacio apropiado para el encuentro. Se recomienda que no tenga muchos distractores y que sea un espacio social (puede ser sala, comedor, patio). Asimismo busque que la mamá pueda estar tranquila durante el encuentro, prefiera un lugar donde puedan sentarse, ojalá uno al frente del otro.

- Evitar tocar a la mamá, pasarse de confianza por el tiempo que llevan trabajando juntos.
- Evitar comer, permanecer en el hogar luego de terminar las actividades o compartir espacios más allá del Programa SPOON.
- Llamar siempre previo a la visita para coordinar el encuentro y el horario. Siempre debe agendar la visita, por favor evite llegar de sorpresa.
- Anticipar a la madre la duración de la visita.
- Asistir a las visitas siempre con el uniforme o la identificación SPOON.
- Indagar con las mamás sobre la seguridad del lugar de la visita y determinar si es necesario acordar un punto de encuentro antes de llegar al hogar.
- Evitar hacer comentarios sobre lo que le confían. Recuerde que usted está ahí para apoyar y no debe traicionar la confianza que le dan las familias al permitirle entrar a su hogar.
- Realizar una visita estructurada al hogar. No permita que la madre defina los tiempos, temas o actividades de dicha visita.
- Realizar las visitas en los hogares SPOON. Evite ir a otros lugares.
- Recordar que la información es confidencial. No comparta información con ninguna otra mamá SPOON o familia.
- Establecer un clima de confianza en el hogar SPOON, donde las mamás puedan hablar tranquilamente de sus inquietudes, dudas o temores.

¿Qué materiales necesita?

1. La mochila
2. Lápiz, borrador y sacapuntas
3. Tablilla de soporte
4. El formulario del niño (en electrónico o en papel)
5. Hogar SPOON y formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON"
6. Material sobre la Madrina o Padrino SPOON y recetario Vitalito (a partir de la visita 3)
7. Tableta con los videos SPOON (en caso de no tener tableta, recuerde llevar su teléfono móvil para mostrar los videos)
8. Láminas SPOON (en electrónico o en papel)

¿Qué actividades debe realizar durante la visita?

La visita tiene 4 etapas:

- Etapa 1. Preparación: Coordine la visita con la mamá SPOON y prepárese para la visita.
- Etapa 2. Saludo: Saludo a la madre y otros miembros presentes en el hogar.
- Etapa 3. Consejería: Esta es la etapa más importante y a la que debe dedicar más tiempo. Usted conversa con la madre y la apoya para la adopción y práctica de conductas clave de alimentación del bebé.
- Etapa 4. Cierre: Registra la información, agradece a la madre y se despide.

¿Qué actividades debo realizar durante cada etapa de la visita?

Etapa 1. Preparación

Consta de dos actividades: la coordinación de la visita con la mamá SPOON y la revisión y preparación de material.

a. Coordine la visita con la mamá SPOON

Si esta es su **primera** visita...

- Coordine con la mamá la fecha y hora del encuentro. Usted puede hacerlo en alguno de los siguientes espacios:
 - Entrevista de reclutamiento de la madre
 - Después de finalizar el primer taller SPOON
 - Por medio de una llamada telefónica
- Coménteles a la mamá que la duración de la visita es de aproximadamente 30 a 45 minutos. Pídale que identifique un momento en el que ella pueda atenderle sin problema.
- Escriba la información sobre la fecha y hora acordadas en el formulario correspondiente.
- Cerciórese de tener la dirección domiciliar correcta.

Si esta es su **segunda** visita...

- Coordine con la mamá la fecha y hora del encuentro al final de la primera visita.
- Coménteles a la mamá que la duración de la visita es de aproximadamente 30 minutos.
- Escriba la información sobre la fecha y hora acordadas en el formulario correspondiente.
- Cerciórese de tener la dirección domiciliar correcta.

Para las otras visitas, siga los pasos de la segunda visita.

b. Revise y prepare los materiales

- Identifique las visitas que debe realizar y repase los mensajes clave que debe dar.
- Asegúrese que su teléfono móvil o tableta estén cargados y que puedan reproducir los videos SPOON sin necesidad de internet. Revise los videos. Los guiones de los videos están disponibles en el Anexo 1.
- Prepare su mochila con los materiales necesarios para la visita.

Tabla 5. Objetivo y material para cada visita SPOON

Visita	Objetivo	Rotafolio ¹	Videos
1	Dar a conocer a las mamás el Programa SPOON	Recordatorio Taller 1	—

¹Se utiliza la última lámina "Recordatorio" del rotafolio.

2	Apoyar la lactancia materna: resolución de problemas comunes	Recordatorio Taller 2	Posibles problemas durante la lactancia materna Algunas creencias sobre la lactancia
3	Promover el uso de Vitalito	Recordatorio Taller 3	Vitalito
4	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 6 a 8	Recordatorio Taller 4	Recordatorio Taller 5 El inicio de la alimentación de los bebés de 6 a 8 meses
5	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad	Recordatorio Taller 5	Alimentación de los 9 meses y hasta que cumplen el primer año de vida
6	Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 1 año	Recordatorio Taller 6	Alimentación de los bebés de 1 a 2 años
7	Promover las prácticas de alimentación receptiva	Recordatorio Taller 7	Enseñando a comer con amor, paciencia y buen humor
8	Promover la adopción y práctica de conductas que previenen el sobrepeso y obesidad infantil	Recordatorio Taller 8	Hábitos saludables: La importancia de enseñar con el ejemplo
9	Promover la adopción y práctica de hábitos saludables para toda la familia	—	Sin video
10	Promover el uso diario de Vitalito	—	Vitalito

Etapa 2. Saludo

Salude a los miembros del hogar. Preséntese con su nombre y coménteles que usted es el promotor SPOON que viene a conversar con la mamá sobre la alimentación del bebé que forma parte del Programa SPOON.

Seguidamente, invite a la mamá a sentarse con el bebé en un lugar confortable donde puedan conversar. Coméntele que quisiera conversar por algunos minutos sobre la alimentación del bebé y abra la invitación a otros miembros del hogar que deseen participar en la conversación. Siéntese cerca de ellos y recuerde hablarles de forma clara, cordial y con respeto.

Empiece el diálogo preguntando a la madre como está y como se ha sentido desde la última vez que se vieron (sea el encuentro grupal o la sesión individual anterior).

Etapa 3. Consejería

La consejería está compuesta de tres pasos: a) evalúe, b) analice y acuerde y c) refuerce los mensajes SPOON.

a. Evalúe

Es importante que la mamá se sienta cómoda y pueda conversar libremente sobre sus preocupaciones y dudas sin sentirse juzgada. Durante este paso, usted debe:

- Inicie la conversación pidiéndole a la mamá que muestre su Hogar SPOON². Seguidamente pregúntele “¿Cómo le ha ido con los compromisos que definió en el Hogar SPOON?” Proceda a hacer otras preguntas abiertas que motiven a la mamá a expresarse sin restricciones sobre la alimentación de su bebé.
- Escuche atentamente a la mamá.
- Acepte lo que la mamá le comente, sin realizar ningún juicio de valor.
- Identifique un problema prioritario. Si no identifica ningún problema, felicite a la mamá SPOON y continúe con el reforzamiento de los mensajes SPOON.

b. Analice y acuerde

Durante este paso, usted debe:

- Conversar con la mamá sobre el problema.
- Tomando en cuenta su situación particular, presénteles acciones que puede seguir para resolver dicho problema.
- Permítale a la mamá que decida qué acción va a realizar para solucionar dicho problema. En caso necesario, ayúdela a tomar dicha decisión.
- Para verificar su comprensión, pídale a la mamá que repita en voz alta la acción que va a realizar.

c. Recuerde los mensajes de SPOON

Durante este paso, usted debe:

² En caso que la mamá no tenga el Hogar SPOON, hágale entrega de uno y explíquelo cómo utilizarlo. Luego de la consejería, apóyela para que lo utilice y defina una meta.

- Recuérdale a la mamá los mensajes clave de SPOON. Inicie comentándole que le va a mostrar un(os) video(s) sobre el tema de la visita.³
- Luego de mostrar los videos, pregúntele si hay que le haya llamado la atención del video y si tiene alguna duda acerca de los mensajes.
- Proceda a comentarle que le va a mostrar una lámina que resume algunos de los temas del video. Lea y explique los mensajes de la lámina. Para explicarlos, utilice la información de la parte de atrás de la lámina en su versión física (rotafolios). Si no recuerda los mensajes de la parte de atrás, usted puede leerlos. Poco a poco, usted los irá aprendiendo y le será más fácil recordarlos y comentárselos a la madre sin leerlos.
- Pregúntele a la mamá si tiene alguna otra duda.

NOTA:

En caso de que otros miembros de la familia estén presentes en su visita, pregúnteles si tienen metas SPOON e invítelos a que conversen sobre el cumplimiento de sus compromisos. Aunque este es un paso importante, recuerde que el punto focal de la consejería es la madre. Si el tiempo lo permite, ayude a los otros miembros de la familia a identificar barreras o facilitadores para el cumplimiento de sus objetivos. Ayúdelos a generar diferentes estrategias que les permitan cumplir con sus metas trazadas.

Algunos consejos para esta etapa son:

- Trate de guiar la conversación siempre al tema lactancia y alimentación del bebé SPOON. En caso de que la mamá hable de otros temas, escúchela con respeto y trate de encaminar de nuevo la conversación.
- Es posible que usted identifique problemas que no sepa cómo resolver (por ejemplo, que la mamá sufra de un absceso mamario). Si lo amerita, pídale a la madre que asista al centro de salud. No dé recomendaciones sobre temas que no conoce o no forman parte del Programa SPOON.
- A partir de la visita 3, usted promoverá el uso de Vitalito. Como parte de las actividades de promoción, usted le comentará a la madre sobre la Madrina o Padrino SPOON y le entregará el material correspondiente. En visitas subsecuentes, usted le dará seguimiento a este tema.

Etapa 4. Cierre

Luego de la consejería, usted debe:

- Registrar las actividades que realizó en el hogar.
- Acordar con la mamá la fecha y hora de la próxima visita al hogar.
- Recordar a la mamá la fecha, hora y lugar del próximo taller SPOON.
- Agradecer a la mamá y a los miembros del hogar su tiempo brindado.
- Inmediatamente después de salir, llene la hoja de registro de metas del Hogar SPOON y asigne la calificación para cada una como se indica en la unidad 4. Sistematización y Evaluación. Es recomendable no hacerlo frente a la familia para que no se sienta evaluada, pero puede tomar apuntes rápidos si lo considera necesario para apoyar el diligenciamiento posterior de la hoja de registro.
- Hacer sistematización de la visita.

³ Aproveche este momento para invitar a otros miembros de la familia a observar el video.



Importante:

- Si observa una situación muy compleja, de alerta, vulneración de derechos, comuníquelo a su supervisor cuanto antes.
- Las visitas pueden ser muy gratas para unas madres y sus familias, pero para otras no tanto. Es posible que alguna de las participantes se niegue a recibirlo. En este caso asúmalo con naturalidad y respeto e informe a su supervisor.

Tabla 6. Visita #1

Visita #1		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover la lactancia materna	Embarazo-3 meses (preferiblemente antes de los 2 meses)	Después del Taller 1 - Bienvenidos a la familia SPOON
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<p>Coordine la visita y prepare el material: Revise la lámina resumen del taller 2 y los videos: "Importancia de la lactancia materna" (partes1 y 2), "Técnicas para la lactancia materna"</p>	<p>Trate de planear la visita para asegurarse de tener suficiente tiempo para mostrar los tres videos. A pesar de que son cortos, es importante tener tiempo para comentarlos y aclarar cualquier duda.</p>
2 - Saludo	<p>Salude a los miembros del hogar.</p>	<p>Los padres y las abuelas suelen dar consejos y asesorías a las madres que amamantan. Si se encuentran en casa, invítelos a que participen en la visita (o por lo menos, a ver los videos).</p>
3 - Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> Revise que la familia tenga todas las piezas de base del Hogar SPOON, que lo haya armado correctamente y que lo tenga ubicado en un lugar visible y/o de fácil acceso. Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Da agua cuando hace calor. - Da tectitos para calmar cólicos. - Está pensando en darle caldo de frijol al bebé de 2 meses. - Tiene que regresar al trabajo la próxima semana y no tendrá tiempo de amamantar a su bebé durante la jornada. 	<p>Otras preguntas que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo le ha ido con la alimentación de bebé? ¿Qué le ha parecido han sido algunos retos de dar lactancia?
3 - Consejería - Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Si siente que su bebé tiene calor, puede darle más pecho para que se hidrate. - Si su bebé tiene cólicos, tómese usted el té. Dele masajitos, cárguelo en sus brazos, en distintas posiciones para calmarlo. - El bebé no necesita preparar su estómago con alimentos. Su propio cuerpo, conforme va creciendo, se irá preparando y estará listo para recibir alimentos a los 6 meses. - Trate de darle pecho a su bebé cuando está con él. Si puede extraerse leche, hágalo. Usted puede recibir asesoría sobre la extracción de leche en el centro de salud. Permítale a la mamá que decida qué acción va a realizar para solucionar dicho problema 	<p>Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones. En caso de que no sepa solucionar el problema, recomiéndele a la mamá acudir al centro de salud.</p>
3 - Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> Muestre los videos. Resuma los temas del video. <ul style="list-style-type: none"> - El primer video explica algunos de los beneficios de la lactancia materna para el bebé. - El segundo video se refiere a la importancia de dar solo leche materna durante los primeros 6 mese de vida. El bebé no necesita ningún otro alimento. Después de los 6 meses, es importante continuar con la lactancia complementada con otros alimentos. - Ambos videos muestran la importancia de la lactancia. Otros miembros de la familia pueden apoyar esta práctica. - Algunas mamás se preguntan si producen suficiente leche. Esta es una duda muy común. Generalmente, las mamás siempre tienen suficiente leche para alimentar a su bebé. El tercer video nos guía sobre cómo podemos tener una buena técnica de lactancia para asegurar producir suficiente leche y evitar problemas como los pezones agrietados. Muestre y explique la lámina recordatorio. 	<ul style="list-style-type: none"> Pregunte a la mamá qué fue lo que le llamó la atención sobre los videos. Pregunte si hay algo que no le haya quedado claro. Si otros miembros del hogar se encuentran presentes en la visita, comente que ellos son importantes para promover la lactancia. Por ejemplo, ellos pueden apoyar con las tareas del hogar para que la mamá tenga tiempo de descansar y amamantar más tranquila, pueden ofrecerle agua a la mamá ya que la lactancia da sed, etc.
4 - Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Registre las actividades realizadas. Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. Recuerdo a la mamá la fecha del próximo taller. Agradezca a la mamá y a su familia. 	

Tabla 7. Visita #2

Visita #2		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Apoyar en la lactancia materna: resolución de problemas comunes	0-5 meses (preferiblemente antes de los 2 meses)	Después del taller 2 - Posibles problemas durante la lactancia materna"
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<p>Coordine la visita y prepare el material: Revise la lámina resumen del taller 2 y los 2 videos: "Posibles problemas durante la lactancia materna" y "Algunas creencias sobre la lactancia materna"</p>	<p>Trate de planear la visita para asegurarse de tener suficiente tiempo para mostrar y comentar ambos videos. Recuerde alistar el formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON".</p>
2 - Saludo	<p>Salude a los miembros del hogar. Si la mamá no se encuentra en el hogar, contáctela en otro momento para reprogramar la visita.</p>	<p>Los padres y las abuelas suelen dar consejos y asesorías a las madres que amamantan. Si se encuentran en casa, invítelos a que participen en la visita (o por lo menos, a ver los videos).</p>
3 - Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> Revise los compromisos del Hogar SPOON. Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> A la mamá le preocupa que produzca poca leche La madre tiene grietas en los pezones El bebé queda con hambre luego de haberse alimentado El bebé llora mucho El bebé pide pecho muy seguido Un familiar quiere empezar a dar alimentos diferentes a la leche materna La madre debe trabajar y dejar al bebé en casa 	<p>Otras preguntas que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo le ha ido con la alimentación de bebé? ¿Qué le ha parecido han sido algunos retos de dar lactancia?
3 - Consejería - Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Recuerde tener un buen agarre del bebé. El promotor le modela como puede hacerlo. Ponga algunas gotas de su LM en los pezones y espere a que sequen. Recuerde darle pecho al bebé todas las veces que lo pida. Si el bebé llora mucho primero verifique si es hambre, incomodidad, cólicos, gases, cambio de pañal, temperatura o necesidad de contacto. Si todo esto está resuelto puede dar un masaje, mecerlo o entretener al bebe con algunos sonidos. Recuerde que mientras el bebé se alimenta no debe retirarlo antes de tiempo, así evitará que quede con hambre. El bebé no necesita preparar su estómago con alimentos. Su propio cuerpo, conforme va creciendo, se irá preparando y estará listo para recibir alimentos a los 6 meses. Trate de darle pecho a su bebé cuando está con él. Si puede extraerse leche, hágalo. Usted puede recibir asesoría sobre la extracción de leche en el centro de salud. Permítale a la mamá que decida qué acción va a realizar para solucionar dicho problema 	<p>Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones.</p> <p>En caso de que no sepa solucionar el problema, recomiéndele a la mamá acudir al centro de salud.</p>
3 - Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> Muestre los videos. Ambos videos presentan posibles problemas y creencias que pueden afectar la lactancia. Pregúntele a la mamá qué le llamó la atención sobre estos videos. Muestre y explique la lámina correspondiente. 	<p>Existen otros recursos que usted puede utilizar para explicar el buen agarre del pecho y la resolución de problemas relacionados con la lactancia. El sitio de Global Health Media (www.globalhealthmedia.org) tiene videos en español que usted puede descargar y mostrar si la madre para apoyar en la resolución de distintos problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Posiciones para amamantar Cómo lograr que su bebé se prenda al seno Su bebé toma suficiente leche Aumentar la producción de leche Cómo extraer leche materna Almacenar con seguridad la leche materna Qué hacer cuando hay dolor de mamas Qué hacer cuando hay dolor en los pezones
4 - Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Registre las actividades realizadas. Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. Recuerdo a la mamá la fecha del próximo taller. Agradezca a la mamá y a su familia. 	

Tabla 8. Visita #3

Visita #3		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover el uso diario de Vitalito	5-7 meses	Después del Taller 3 - Vitalito
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<p>Coordine la visita y prepare el material. En esta visita usted necesitará llevar además, el material sobre la Madrina o Padrino SPOON y el recetario Vitalito.</p> <p>Revise la lámina resumen del taller 4 y 1 video "Vitalito"</p>	<p>Recuerde llevar el material sobre la Madrina o Padrino SPOON. Recuerde alistar el formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON".</p>
2 - Saludo	<p>Salude a los miembros del hogar.</p>	<p>Los padres y las abuelas suelen dar consejos sobre la alimentación del bebé. Si se encuentran en casa, invítelos a que participen en la visita (o por lo menos, a ver el video).</p>
3 – Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> Revise los compromisos del Hogar SPOON. Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Al bebé parece no gustarle Vitalito - La familia no ha empezado a hacer uso del Vitalito - El bebé no se come la porción completa del sobre de Vitalito - La mamá suspendió el uso de Vitalito porque el bebé se enfermó - El bebé presenta diarrea o estreñimiento - La madre se niega a hacer uso de Vitalito luego de explicarle todos sus beneficios - La madre da Vitalito y Chispitas al bebé 	<p>Otras preguntas que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo le ha ido con la alimentación de bebé? - ¿Cómo le ha ido con el Vitalito? - ¿Qué le parece dar Vitalito todos los días? - ¿Cómo le ha ido con el uso de la Caja Vitalito? <p>Observe en el hogar si la Caja Vitalito se encuentra en un lugar visible.</p>
3 – Consejería – Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Recuérdela a la mamá que puede mezclar el Vitalito con los alimentos favoritos del bebé para promover su consumo. - Comparta con la mamá que Vitalito tiene leche, cacahuete y 20 vitaminas y minerales; ayuda al desarrollo del cerebro y a un crecimiento adecuado. Motívela para que empiece a utilizarlo. - Comente que puede dar Vitalito solo. También recomiéndele mezclarlo con muy poco alimento. Permítale a la mamá definir qué estrategia utilizar. - Motive a la mamá a que dé Vitalito aun cuando el bebé está enfermo. Vitalito le da energía y vitaminas y minerales buenos para su salud. - Comente a la madre que es posible que el bebé tenga diarrea leve debido a la grasa que tiene Vitalito; sin embargo, esto se soluciona a los pocos días. En caso de que la diarrea dure varios días, debe consultarlo con el médico ya que probablemente no esté relacionada con Vitalito. - Si la mamá se niega a dar Vitalito, repórtelo a su supervisor. No insista ni la haga sentir incómoda. - Recuérdela a la mamá que es importante solo usar Vitalito. Reporte a su supervisor esta situación. Permítale a la mamá que decida qué acción va a realizar para solucionar dicho problema 	<p>Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones.</p> <p>Dé ejemplos de alimentos saludables que puede utilizar la mamá para mezclar el Vitalito. No recomiende nunca las golosinas.</p>
3 – Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> Muestre el video Vitalito. Comente que el video muestra cómo utilizar el Vitalito y qué hacer para promover su consumo diario. Pregúntele a la mamá qué le llamó la atención sobre el video. Muestre y explique la lámina recordatorio. Entréguele a la mamá la información sobre el Madrina o Padrino SPOON. Lea dicha información y resuelva cualquier duda. Haga entrega también del recetario Vitalito. 	<p>Un posible problema es que el bebé no se coma toda la porción de Vitalito. Si la mamá no lo ha mencionado y para verificar su comprensión, pregúntele qué se podría hacer en caso de que el bebé no se coma toda la porción.</p> <p>Enfatice que el Madrina o Padrino SPOON es opcional.</p>
4 – Cierre	<p>Registre las actividades realizadas.</p> <p>Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita.</p> <p>Recuerdo a la mamá la fecha del próximo taller.</p> <p>Agradezca a la mamá y a su familia.</p>	

Tabla 9. Visita #4

Visita #4		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 6 a 8 meses	6 – 8 meses	Después del Taller 4 - Alimentación del bebé de 6 a 8 meses de edad
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<ul style="list-style-type: none"> Coordine la visita y prepare el material: Revise la lámina resumen del taller 4 y video "El inicio de la alimentación de los bebés de 6 a 8 meses" 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde alistar el formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON".
2 - Saludo	<ul style="list-style-type: none"> Salude a los miembros del hogar. 	<ul style="list-style-type: none"> Invite a otros miembros de la familia a participar en la visita (o por lo menos, a ver el video).
3 – Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> Revise los compromisos del Hogar SPOON. Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Mamá muy nerviosa en la sesión individual; le cuesta responder sus preguntas. El bebé ya cumplió 7 meses de edad y la madre no ha iniciado con la alimentación complementaria. Mamá empezó a dar alimentos al bebé pero no continuó con la lactancia. Mamá solo da sopas a su bebé; no incluye ningún otro alimento en la dieta. Familia que da caldos y licuados al bebé en todas sus comidas. Mamá que solo da 1 comida al día y de resto continúa con lactancia materna. Abuela que da porciones exageradas (por pequeñas o por grandes) al bebé en sus comidas. Mamá que se angustia demasiado o se desespera con la alimentación del bebé. Mamá que le da juguitos de caja luego de bañarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> Otras preguntas que puede hacer: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo le ha ido con la alimentación del bebé? ¿Qué le ha parecido han sido algunos retos de darle alimentos a su bebé? ¿Cómo inició la alimentación del bebé?, ¿Cómo le ha parecido la experiencia?
3 – Consejería – Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Brinde un entorno de confianza y seguridad, invite a otros familiares en caso de que ella así lo desee. Hable de algún otro tema cotidiano mientras la madre se acomoda a la sesión. Comparta a la familia que a esta edad el niño requiere vitaminas y minerales que se obtienen de los diversos alimentos; por lo que es importante dar alimentos que complementen la lactancia. Recuerde que la lactancia materna es recomendada hasta los dos años o más. Motívela sin presionarla, para que reconsidere continuar dando pecho. Recuerde a la mamá la variedad de alimentos que puede brindarle a su bebé: frutas, verduras, alimentos de origen animal, cereales, leguminosas, lactancia materna y Vitalito. Recuerde a la mamá que debe dar los alimentos espesos, no líquidos. Puede prepararlos raspando, moliendo o machacando los alimentos. Para verificar que tenga una buena consistencia, no debe resbalar fácilmente de la cuchara. Recuerde que el bebé tiene el estómago pequeño y se llena rápidamente. Por eso, debe comer varias veces al día, de 2 a 3 comidas y de 1 a 2 entre comidas, además de continuar con la lactancia. Recuerde ofrecer entre 2 y 3 cucharadas de alimento en cada una de las comidas. La alimentación debe estar acompañada siempre de mucha paciencia y amor. Permítale a la mamá que comente qué es lo que le angustia y ayúdela a identificar alguna estrategia que la pueda ayudar. Motívela a reemplazar el juguito por leche materna. Permítale a la mamá que decida qué acción va a realizar para solucionar dicho problema 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones. Investigue qué frutas y verduras locales se encuentran de temporada y ofrézcalos como ejemplos de alimentos que pueden ofrecerse al bebé. Felicite y motive a la mamá a continuar realizando las prácticas adecuadas de alimentación que mencione. No promueva marcas ni productos comerciales dirigidos a bebés.
3 – Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> Muestre el video. Pregúntele a la mamá qué le llamó la atención sobre el video. Muestre y explique la lámina recordatorio. 	<ul style="list-style-type: none"> Generalmente se ofrecen caldos al bebé. Es importante verificar que la mamá haya entendido la importancia de ofrecer alimentos espesos.
4 – Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Registre las actividades realizadas. Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. Recuerdo a la mamá la fecha del próximo taller. Agradezca a la mamá y a su familia. 	<ul style="list-style-type: none"> Antes de despedirse, pregunte a la mamá cómo le ha ido con Vitalito. Si tiene Madrina o Padrino SPOON, pregúntele sobre su experiencia.

Tabla 10. Visita #5

Visita #5		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover prácticas adecuadas de alimentación saludable del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año de edad	7-9 meses	Después del taller 5 - Alimentación saludable del bebé de 9 meses y hasta que cumple 1 año
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<p>Coordine la visita y prepare el material:</p> <p>Revise la lámina resumen del taller 5 y 1 video "Alimentación de los bebés de 9 meses y hasta que cumplen el primer año de vida"</p>	<p>La duración total del video es de 3.30 minutos. Trate de planear la visita para asegurarse de tener suficiente tiempo para mostrar dicho video.</p> <p>Recuerde alistar el formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON".</p>
2 - Saludo	Salude a los miembros del hogar.	Invite a otros miembros de la familia a participar en la visita (o por lo menos, a ver el video).
3 – Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> Revise los compromisos del Hogar SPOON. Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Mamá no usa el Vitalito como debe ser y lo ofrece esporádicamente. Familia que solo ofrece papillas de verduras al bebé. Mamá que come muchos dulces y le da también a su bebé. Familia que aún a los 11 meses da la comida al bebé en papilla. Madre obsesiva con el aseo y la limpieza que no permite que el bebé coma por sí solo, ella siempre lo alimenta. Mamá que sirve muy poco alimento al bebé en cada comida. Madre que sabe muy poco del proceso de alimentación puesto que la abuela es quien lo cuida durante el día. 	<p>Otras preguntas que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo le ha ido con la alimentación del bebé? ¿Qué le ha parecido han sido algunos retos de la alimentación? ¿Cómo se involucran otros miembros de la familia en la alimentación del bebé? ¿Qué es lo que más disfruta de dar de comer al bebé?
3 – Consejería – Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Recuerde a la mamá todos los beneficios que trae Vitalito en el desarrollo y crecimiento del bebé. Recuerde a la mamá que el bebé necesita alimentos variados como frutas, verduras, leguminosas, cereales y alimentos como carne para su sano desarrollo. Comente que es importante evitar los dulces y las golosinas. Puede ofrecer fruta en vez de dulces ya que estos provocan sobrepeso. Informe a los familiares que la consistencia adecuada para los bebés de 9 a 12 meses debe ser pequeños trozos y no papillas ni licuados. Invite a la madre a que permita que su bebé, se alimente por sí solo, explore los alimentos y desarrolle de esta manera hábitos saludables. Fortalezca en la madre las cantidades según la edad del bebé, para esta edad se recomienda dar de 5 a 7 cucharadas de alimento en cada comida. Para los próximos encuentros motive a la madre a involucrarse más en el proceso de alimentación de su hijo y vincule a la abuela a la sesión individual. Permítale a la mamá que decida qué acción va a realizar para solucionar dicho problema. 	<p>Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones.</p> <p>Investigue qué verduras y frutas locales se encuentran de temporada y ofrézcalos como ejemplos de alimentos que pueden ofrecerse al bebé.</p> <p>Felicite y motive a la mamá a continuar realizando las prácticas adecuadas de alimentación que mencione.</p> <p>No promueva marcas ni productos comerciales dirigidos a bebés.</p>
3 – Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> Muestre el video. Pregúntele a la mamá qué le llamó la atención sobre el video. Muestre y explique la lámina recordatorio. 	Para reforzar algunos temas clave, usted puede hacer referencia a las prácticas promovidas en la última visita y contrastarlos con las de esta visita. Por ejemplo, puede comentar que recomendó ofrecer alimentos espesos al bebé de 6 a 8 meses. En contraste, ahora se recomienda que los consuma en trocitos pequeños.
4 – Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Registre las actividades realizadas. Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. Recuerdo a la mamá la fecha del próximo taller. Agradezca a la mamá y a su familia. 	Antes de despedirse, pregunte a la mamá cómo le ha ido con Vitalito. Si tiene Madrina o Padrino SPOON, pregúntele sobre su experiencia.

Tabla 11. Visita #6

Visita #6		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover prácticas adecuadas de alimentación del bebé de 1 año	9-12 meses	Después del Taller 6 - Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<p>Coordine la visita y prepare el material: Revise la lámina resumen del taller 6 y 1 video "Alimentación de los bebés a partir de 1 año y hasta los 2 años de edad"</p>	<p>Recuerde alistar el formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON".</p>
2 - Saludo	<p>Salude a los miembros del hogar.</p>	<p>Invite a otros miembros de la familia a participar en la visita (o por lo menos, a ver el video).</p>
3 - Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> Revise los compromisos del Hogar SPOON. Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Papá que lleva a comprar refrescos al bebé cuando regresa del trabajo. - Familia que aún no tiene claridad en cual/ cómo es la consistencia adecuada para los niños de 1 a 2 años y tampoco que cantidad deben servir en los platos. - Mamá que pregunta con que más puede dar Vitalito ya que siempre lo ofrece con plátano. - Mamá que menciona que quiere seguir dando pecho pero que teme que el bebé se malacostumbre o malcrie. 	<p>Otras preguntas que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo le ha ido con la alimentación del bebé? - ¿Qué le ha parecido han sido algunos retos de la alimentación complementaria? - ¿Cómo lo asumió el bebé? - ¿Cómo va la lactancia materna?
3 - Consejería - Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Recuérdele a la mamá que lo ideal es no ofrecer bebidas azucaradas. Identifique opciones que pueden darle al papá para que reemplace la compra de refresco. - Informe a los familiares que la consistencia adecuada para los bebés de 1 a 2 años debe ser pequeños trozos y no papillas ni licuados. Así mismo comente que las cantidades según la edad del bebé se recomienda dar de 6 a 8 cucharadas de alimento en cada comida. - Recuerde a la madre todas las opciones con que puede ofrecer Vitalito a su hijo, si es viable vaya a la cocina o despensa de la madre y de algunas ideas con los alimentos con los que ya cuente. - Recuerde que la lactancia materna es el mejor regalo de sus hijos, puede retomar las posiciones adecuadas o si ya definitivamente no tiene leche hacer hincapié en la importancia de una buena alimentación complementaria y continuar con el uso de Vitalito. Permítale a la mamá que decida qué acción va a realizar para solucionar dicho problema. 	<p>Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones.</p> <p>Investigue qué verduras y frutas locales se encuentran de temporada y ofrézcalos como ejemplos de alimentos que pueden ofrecerse al bebé.</p> <p>Felicite y motive a la mamá a continuar realizando las prácticas adecuadas de alimentación que mencione.</p> <p>No promueva marcas ni productos comerciales dirigidos a bebés.</p>
3 - Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> Muestre el video. Pregúntele a la mamá qué le llamó la atención sobre el video. Muestre y explique la lámina recordatorio. 	
4 - Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Registre las actividades realizadas. Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. Recuerdo a la mamá la fecha del próximo taller. Agradezca a la mamá y a su familia. 	<p>Antes de despedirse, pregunte a la mamá cómo le ha ido con Vitalito. Si tiene Madrina o Padrino SPOON, pregúntele sobre su experiencia.</p>

Tabla 12. Visita #7

Visita #7		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover las prácticas de alimentación receptiva	12-16 meses	Después del Taller 7 - Dando de comer con amor, paciencia y buen humor
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<p>Coordine la visita y prepare el material: Revise la lámina resumen del taller 7 y 1 video "Enseñando a comer con amor, paciencia y buen humor"</p>	<p>Recuerde alistar el formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON".</p>
2 - Saludo	<p>Salude a los miembros del hogar.</p>	<p>Invite a otros miembros de la familia a participar en la visita (o por lo menos, a ver el video).</p>
3 – Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> • Revise los compromisos del Hogar SPOON. • Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Mamá desesperada porque tiene que perseguir a su bebé por toda la casa para que coma y le embute la comida para que termine rápido. - Mamá que ofreció brócoli a su hijo y como este no lo recibió, no volvió a ofrecerlo. - Familia muy callada en el momento de alimentar al bebé, no le hablan. - Bebé que come solo si le encienden la televisión o le muestran videos en el teléfono. - Familia que no tiene horarios para los momentos de alimentación, todos los días lo hacen en horas y lugares diferentes. 	<p>Otras preguntas que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo es su actitud al alimentar a su bebé? - ¿Qué es lo que más disfruta de alimentar a su bebé? - ¿Qué ha sido algo particular que ha notado a la hora de alimentar a su bebé?
3 – Consejería – Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> - Trabaje con la madre la importancia de la paciencia y de alimentar de manera lenta sin embutir la comida. - Comente con la madre que, en algunas ocasiones, los bebés necesitan probar varias veces un mismo alimento antes de aceptarlo. Esto es común con las verduras, por lo que es importante que tenga paciencia y lo ofrezca en repetidas ocasiones. No se desanime. - Invite a la familia a que animen al bebé a comer, motívelos a acompañar el momento de la alimentación con palabras de amor, afecto y elogios para favorecer los buenos hábitos. - Recuerde a la madre la importancia de su compañía en la alimentación del bebé y que puedan permitirle que explore los alimentos. Recuerde también que se deben evitar distractores como tabletas, celulares o aparatos electrónicos. - Definir horarios específicos para los momentos de alimentación ayudará a formar los buenos hábitos y a que el bebé identifique cuándo es momento de comer, de jugar o de dormir. También ayuda a organizar el día. 	<p>Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones.</p>
3 – Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> • Muestre el video. Comente que este video da consejos para alimentar al bebé. Pregúntele qué opina sobre estos consejos. • Muestre y explique la lámina recordatorio. 	<p>Incentive a otros miembros de la familia participen en esta actividad.</p>
4 – Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Registre las actividades realizadas. • Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. • Recuerde a la mamá la fecha del próximo taller. • Agradezca a la mamá y a su familia. 	<p>Antes de despedirse, pregunte a la mamá cómo le ha ido con Vitalito. Si tiene Madrina o Padrino SPOON, pregúntele sobre su experiencia.</p>

Tabla 13. Visita #8

Visita #8		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover la adopción y práctica de conductas que previenen el sobrepeso y obesidad infantil	16-20 meses	Después del Taller 8 - Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<p>Coordine la visita y prepare el material.</p> <p>Revise la lámina resumen del taller 8 y 1 video "Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo"</p>	<p>Esta visita no tiene video.</p> <p>Recuerde alistar el formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON"</p>
2 - Saludo	Salude a los miembros del hogar.	Invite a otros miembros de la familia a participar en la visita (o por lo menos, a ver el video).
3 – Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> Revise los compromisos del Hogar SPOON. Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Mamá que solo ofrece en las comidas carne y harina/cereal. No incluye en la alimentación de su hija verduras y frutas. Familia come golosinas luego de las comidas. Bebé solo quiere tomar refrescos y mamá no sabe qué hacer. Bebé que lo que más disfruta es ver televisión y estar acostado. 	<p>Otras preguntas que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el ejemplo en la alimentación que doy al bebé? ¿Cómo le ha ido a su bebé con el consumo de verduras y frutas? ¿Cómo se han apoyado otros miembros de la familia en la promoción de la alimentación saludable del bebé?
3 – Consejería – Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Recuerde que el consumo de verduras y frutas debe ser todos los días varias veces al día. Ofrezca ejemplos de verduras y frutas que puede incorporar a la alimentación diaria del bebé. Recuerde a la familia que en vez de dulces o golosinas, pueden ofrecer fruta como postre. Promueva el consumo de agua natural. Haga del agua su bebida favorita. Evite tener refrescos en el hogar. Recuerde a la mamá la importancia de promover momentos y situaciones donde el bebé pueda moverse, mantenerse activo, explorar su ambiente de forma segura. 	Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones.
3 – Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> Muestre el video que presenta hábitos que ayudan a prevenir el sobrepeso. Pregúntele a la madre y a otros miembros de la familia su opinión sobre los mensajes del video. Muestre y explique la lámina recordatorio. 	<p>Enfatice la importancia de no equiparar a un bebé "gordito" con un bebé "sanito".</p> <p>Recuerde a la familia que los niños y las niñas aprenden a través del ejemplo.</p>
4 – Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Registre las actividades realizadas. Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. Recuerde a la mamá la fecha del próximo taller. Agradezca a la mamá y a su familia. 	<p>Antes de despedirse, pregunte a la mamá cómo le ha ido con Vitalito. Si tiene Madrina o Padrino SPOON, pregúntele sobre su experiencia.</p>

Tabla 14. Visita #9

Visita #9		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover la adopción y práctica de hábitos saludables para toda la familia	20 – 24 meses	Realícela de acuerdo a la edad del bebé
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	Coordine la visita y prepare el material: Revise la información sobre el tema 9 “Promover la adopción y práctica de hábitos saludables para toda la familia”	Esta visita no tiene video. Recuerde alistar “Ficha para 10 semanas de seguimiento Hogar SPOON”
2 - Saludo	Salude a los miembros del hogar.	Invite a otros miembros de la familia a participar en la visita.
3 – Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> Identifique algún problema prioritario. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Mamá que solo ofrece en las comidas carne y harina/cereal. No incluye en la alimentación de su hija verduras y frutas. Familia come golosinas luego de las comidas. Bebé solo quiere tomar refrescos y mamá no sabe qué hacer. Bebé que lo que más disfruta es ver televisión y estar acostado. 	Otras preguntas que puede hacer: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el ejemplo en la alimentación que doy al bebé? ¿Cómo le ha ido a su bebé con el consumo de verduras y frutas? ¿Cómo se han apoyado otros miembros de la familia en la promoción de la alimentación saludable del bebé?
3 – Consejería – Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Recuerde que el consumo de verduras y frutas debe ser todos los días varias veces al día. Ofrezca ejemplos de verduras y frutas que puede incorporar a la alimentación diaria del bebé. Recuerde a la familia que en vez de dulces o golosinas, pueden ofrecer fruta como postre. Promueva el consumo de agua natural. Haga del agua su bebida favorita. Evite tener refrescos en el hogar. Recuerde a la mamá la importancia de promover momentos y situaciones donde el bebé pueda moverse, mantenerse activo, explorar su ambiente de forma segura. 	Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones.
3 – Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> Muestre el video que presenta hábitos que ayudan a prevenir el sobrepeso. Pregúntele a la madre y a otros miembros de la familia su opinión sobre los mensajes del video. Muestre y explique la lámina recordatorio. 	Enfatique la importancia de no equiparar a un bebé “gordito” con un bebé “sanito”. Recuerde a la familia que los niños y las niñas aprenden a través del ejemplo.
4 – Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Registre las actividades realizadas. Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. Recuerde a la mamá la fecha del próximo taller. Agradezca a la mamá y a su familia. <p>Importante: Como esta visita no precede de un nuevo taller, es importante que usted apoye a la madre en el establecimiento de las metas del Hogar SPOON. Entréguele una ficha de seguimiento de 10 semanas con las metas del tema 9, que serán revisadas en la siguiente visita.</p>	Antes de despedirse, pregunte a la mamá cómo le ha ido con Vitalito. Si tiene Madrina o Padrino SPOON, pregúntele sobre su experiencia.

Tabla 15. Visita #10

Visita #10		
Objetivo	Edad del bebé SPOON	¿Cuándo realizarla?
Promover el uso de Vitalito	21 a 24 meses	Aproximadamente un mes después de la visita 9
Etapa	¿Qué hacer?	Comentarios y sugerencia
1 - Preparación	<p>Coordine la visita y prepare el material: Revise la lámina resumen del taller 4 y 1 video "Vitalito"</p>	<p>Recuerde alistar el formato "Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON". Recuerde alistar "Ficha para 10 semanas de seguimiento Hogar SPOON"</p>
2 - Saludo	Salude a los miembros del hogar.	
3 - Consejería - Evalúe	<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntele a la mamá cómo le ha ido con el uso de Vitalito. • Identifique algún problema prioritario. 	Es muy importante motivar a la mamá a que continúe con el uso de Vitalito.
3 - Consejería - Analice y acuerde	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a la mamá a identificar una acción que puede llevar en práctica para solucionar el problema. 	Recuerde no regañar a la mamá ni imponer soluciones.
3 - Consejería - Recuerde	<ul style="list-style-type: none"> • Muestre el video SPOON y la lámina recordatorio. 	
4 - Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Registre las actividades realizadas. • Acuerde con la mamá la fecha de la próxima visita. • Recuerdo a la mamá la fecha del próximo taller. • Agradezca a la mamá y a su familia. <p>Importante: Como esta visita no precede de un nuevo taller, es importante que usted apoye a la madre en el establecimiento de las metas del Hogar SPOON. Entréguele una ficha de seguimiento de 10 semanas con las metas del tema 10. Estas metas no serán revisadas.</p>	

3.4. Madrina o Padrino SPOON

La Madrina o Padrino SPOON es una persona que le recuerda a la mamá darle un sobre de Vitalito diario a su bebé.

La Madrina o Padrino SPOON es cualquier amigo o familiar (abuela, papá, hijo, hija, sobrina, etc.) que la madre considere el más adecuado para recordar el uso de suplemento. Por ejemplo, la madre puede pedirle a su pareja que le recuerde todos los días antes de salir al trabajo, darle un sobre de Vitalito a su bebé.

Esta actividad tiene dos características muy importantes:

- Es opcional. La madre puede decidir si quiere tener una Madrina o Padrino SPOON. Habrá algunas madres que no crean conveniente o necesario tener una Madrina o Padrino SPOON.
- La madre es quien escoge a su Madrina o Padrino SPOON. Ninguna otra persona debe imponer o incidir sobre la selección de esta persona.

En el taller sobre Vitalito usted encontrará las indicaciones para comunicar a las madres la forma en que se sugiere implementar esta estrategia.

3.5. Caja de herramientas

La tabla 16 resume los diferentes materiales disponibles para cada uno de los puntos de contacto de la estrategia, presentados en forma secuencial.

Tabla 16. Caja de herramientas

Caja de Herramientas							
Punto de contacto	Rotafolios	Folleto	Anexos para actividades	Videos	Hogar SPOON	Formato sistematización	Otros
01	Taller grupal 1 – Bienvenida a SPOON	Bienvenidas a la familia SPOON (R1)	Bienvenidas a la familia SPOON (F1)	Anexos TG1		Bases	Diagnóstico, Perfil, Rueda
02	Visita 1	Importancia de la lactancia materna (R2) - Lámina Recuerde	Importancia de la lactancia materna (F2)		Importancia de la lactancia materna, Técnicas para la lactancia materna		Registro individual de visitas
03	Taller grupal 2 – Barreras frente a la lactancia materna	Posibles problemas durante la lactancia materna (R3)	Posibles problemas durante la lactancia materna (F3)	Anexos TG2		Fichas 5 semanas, metas	Diagnóstico, Aprendizaje, Rueda
04	Visita 2	R3 - Lámina Recuerde			Posibles problemas durante la lactancia, Algunas creencias sobre la lactancia materna		Hogar SPOON Registro individual de visitas
05	Taller grupal 3 – Uso de Vitalito	Vitalito (R4)	Vitalito (F4)	Anexos TG3		Fichas 5 semanas, metas	Diagnóstico, Aprendizaje, Rueda Madrina o Padrino SPOON
06	Visita 3	R4 - Lámina Recuerde			Vitalito		Hogar SPOON Registro individual de visitas Caja Vitalito, Madrina o Padrino SPOON, Recetario Vitalito
07	Taller grupal 4 – Alimentación de bebés de 6 a 8 meses	Alimentación saludable del bebé de 6 a 8 meses de edad (R5)	Alimentación saludable del bebé de 6 a 8 meses de edad (F5)	Anexos TG4		Fichas 5 semanas, metas	Diagnóstico, Aprendizaje, Rueda
08	Visita 3	R5 - Lámina Recuerde			Inicio de la alimentación de los bebés de 6 a 8 meses		Hogar SPOON Registro individual de visitas
09	Taller grupal 5 – Alimentación de bebés de 9 a 11 meses	Alimentación saludable del bebé de 9 meses hasta que cumple 1 año de edad (R6)	Alimentación saludable del bebé de 9 meses hasta que cumple 1 año de edad (F6)			Fichas 5 semanas, metas	Diagnóstico, Aprendizaje, Rueda
10	Visita 5	R6 - Lámina Recuerde			Alimentación de los bebés de 9 meses y hasta que cumplen el primer año de edad		Hogar SPOON Registro individual de visitas
11	Taller grupal 6 – Alimentación de bebés de 1 año	Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad (R7)	Alimentación saludable del bebé de 1 año de edad (F7)	Anexos TG6		Fichas 10 semanas, metas	Diagnóstico, Aprendizaje, Rueda
12	Visita 6	R7 - Lámina Recuerde			Alimentación de los bebés a partir de 1 año y hasta los 2 años de edad		Hogar SPOON Registro individual de visitas
13	Taller grupal 7 – Alimentando con cariño, paciencia y buen humor	Dando de comer con amor, paciencia y buen humor (R8)	Dando de comer con amor, paciencia y buen humor (F8)	Anexos TG7	Alimentación de los bebés de 9 meses y hasta que cumplen el primer año de edad	Fichas 10 semanas, metas	Diagnóstico, Aprendizaje, Rueda

Caja de Herramientas

	Punto de contacto	Rotafolios	Folleto	Anexos para actividades	Videos	Hogar SPOON	Formato sistematización	Otros
14	Visita 7	R8 - Lámina Recuerde			Enseñando a comer con amor, paciencia y buen humor		Hogar SPOON Registro individual de visitas	
15	Taller grupal 8 – Enseñando con el ejemplo	Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo (R9)	Aprendiendo hábitos saludables: la importancia de enseñar con el ejemplo (F9)	Anexos TG8		Fichas 10 semanas, metas	Diagnóstico, Aprendizaje, Rueda	
16	Visita 8	R9 - Lámina Recuerde			Aprendiendo hábitos saludables, la importancia de enseñar con el ejemplo		Hogar SPOON Registro individual de visitas	
17	Visita 9	4 consejos para una adecuada alimentación y salud familiar (R10) - Lámina Recuerde				Fichas 10 semanas, metas		
18	Visita 10	R4 - Lámina Recuerde		Vitalito		Fichas 10 semanas, metas	Hogar SPOON Registro individual de visitas	Diplomas

NOTA: En todas las actividades se debe actualizar el registro consolidado de implementación.

UNIDAD 4

SISTEMATIZACIÓN Y EVALUACIÓN

Es fundamental hacer un adecuado seguimiento y monitoreo constante al programa con el fin de a) realizar los ajustes pertinentes cuando se considere necesario y b) dar una adecuada interpretación a los resultados generales e impacto del mismo. Con este propósito, en esta sección se explican los pasos que usted como promotor SPOON debe realizar para hacer una correcta sistematización.

4.1. Preparación del registro

Acuerde con su supervisor o coordinador SPOON en su región si los formatos de registro estarán albergados en la nube para registro en línea o si deberá usar las versiones descargadas de los archivos de excel. Esto dependerá de las condiciones de conectividad, recursos tecnológicos y dominio de herramientas.

- a).** Para registro en la nube: los formatos de registro estarán contenidos en la plataforma de Google Drive. Para esto es necesario que cada promotor SPOON encargado de la sistematización tenga disponible una cuenta de correo electrónico de gmail. En caso de no tenerla, puede crearla de manera gratuita. Debe solicitar al supervisor el acceso a los archivos. Esta forma de registro tiene como ventaja que no requiere consolidación posterior de la información y se puede hacer un seguimiento más cercano a las modificaciones del archivo.
- b).** Para registro en excel: el supervisor o coordinador le hará entrega de los formatos de sistematización y acordará con usted la periodicidad con la que se hará devolución de los formatos diligenciados. Se requiere una consolidación posterior de los registros realizados por los diferentes promotores para la revisión y análisis de los indicadores del programa, sea de forma parcial o final.

4.2. Tipos de indicadores a cargo del promotor SPOON

Dado que el Programa SPOON tiene como uno de los elementos centrales de su estrategia un componente de formación para las mamás, y familias SPOON, se tienen indicadores hacen relación a las diferentes etapas de un proceso formativo¹

¹ Basado en Metodología Phillips para la medición de impacto en los procesos de formación.

El Promotor SPOON interviene de forma directa en los primeros eslabones de la cadena formativa, que hacen referencia a:

- a).** Evaluación de reacción: se hace a través del Diagnóstico SPOON en cada uno de los talleres grupales. Mide cómo los participantes reciben las actividades, si estas se adaptan a sus gustos y perfiles de aprendizaje. También se hace a través del Perfil SPOON para evaluar la percepción inicial de las madres frente al programa en general.
- b).** Evaluación de aprendizaje: se hace a través de herramientas como la pregunta abierta, clasificación, selección múltiple, falso y verdadero, en los talleres grupales. Mide el aprendizaje de los participantes en el momento del taller.
- c).** Evaluación de transferencia: se hace con las mamás a través de la Rueda SPOON y se valida en visitas domiciliarias, apoyados en el Hogar SPOON y en lo que el promotor logra evidenciar. Mide si los aprendizajes del taller son llevados a la práctica en el día a día.

4.3. Formatos de registro

a). Diagnóstico SPOON

El formato de registro de Diagnóstico SPOON se realiza en los talleres grupales con mamás. En el formato siga los pasos que se indican a continuación al finalizar cada taller:

1. Ingrese al archivo de registro Diagnóstico SPOON_mamás según sea el caso
2. Use una nueva hoja o pestaña para cada promotor o pareja de promotores
3. Diligencie los datos de referencia del taller a sistematizar en las casillas amarillas
4. Haga el conteo de puntos (adhesivos circulares) de cada una de las casillas de la tabla física (Diagnóstico SPOON impreso empleado en el taller) y regístrelo en las casillas verdes
5. Diligencie en la casilla rosa los comentarios y sugerencias verbales o escritas que las participantes hayan dado en el taller
6. No altere los datos de las demás casillas, se calcularán automáticamente. Tampoco altere la tabla de ejemplo
7. Conserve evidencia fotográfica del formato físico diligenciado
8. Deje en blanco las tablas que no utilice (sin ingresar ningún dato)

Observe un ejemplo en la tabla 17.

Tabla 17. Ejemplo de registro de Diagnóstico SPOON

Consecutivo	EJEMPLO		
Taller grupal #:	1		
Grupo #:	1		
Fecha:	27 de noviembre de 2017		
Lugar de ejecución:	Centro de Convenciones XX, Nayarit		
Preguntas	No	Más o menos	Sí
¿Le pareció útil el taller?	0	0	20
¿Le pareció clara la información del taller?	0	2	18
¿Le gustaron las actividades del taller?	1	2	17
Sumatoria	1	4	55
Porcentaje	2%	7%	92%
Comentarios y sugerencias verbales o escritas de los participantes			

b). Perfil SPOON

La herramienta de evaluación Perfil SPOON se utiliza en el primer taller grupal con mamás para conocer su percepción general sobre el Programa SPOON. Para sistematizar los resultados de esta evaluación de reacción, siga los pasos que se indican a continuación:

1. Ingrese al archivo de registro Perfil SPOON
2. Use una nueva hoja o pestaña para cada promotor o pareja de promotores
3. Diligencie los datos de referencia del taller a sistematizar en las casillas amarillas
4. Haga el conteo de puntos (adhesivos circulares) de cada una de las casillas de la tabla física (Perfil SPOON impreso empleado en el taller) y regístrelo en las casillas verdes
5. Diligencie en la casilla rosa los comentarios y sugerencias verbales o escritas que las participantes hayan dado en el taller

6. No altere los datos de las demás casillas, se calcularán automáticamente. Tampoco altere la tabla de ejemplo
7. Conserve evidencia fotográfica del formato físico diligenciado
8. Deje en blanco las tablas que no utilice (sin ingresar ningún dato)

Observe un ejemplo en la tabla 18.

Tabla 18. Ejemplo de registro de Perfil SPOON

Consecutivo	EJEMPLO					
Taller grupal #:	1					
Grupo #:	1					
Fecha:	27 de noviembre de 2017					
Lugar de ejecución:	Centro de Convenciones XX, Nayarit					
	-2	-1	0	1	2	
No interesante	0	0	0	1	19	Interesante
No motivador	0	0	0	3	17	Motivador
Confuso	0	1	2	4	13	Claro
No importante	0	0	0	0	20	Importante
Difícil participar	0	0	2	3	15	Fácil participar
No funciona para mí	0	0	0	0	20	Funciona para mí
Sumatoria	0	1	4	11	104	
Porcentaje	0%	1%	3%	9%	87%	
Comentarios y sugerencias verbales o escritas de los participantes						

c) Evaluación de aprendizaje

La evaluación de aprendizaje se realiza en cada taller grupal con mamás a través de herramientas como la pregunta abierta, clasificación, selección múltiple, falso y verdadero. Para hacer la sistematización de estas herramientas, es muy importante que en el momento del taller usted registre en la guía de respuestas para

el promotor, disponible en los anexos según se indica en cada taller, la cantidad de respuestas acertadas y respuestas incorrectas dadas por las participantes. Para la sistematización, siga los pasos a continuación:

1. Ingrese al archivo de registro Evaluación aprendizaje_mamás
2. Use una nueva hoja o pestaña para cada promotor o pareja de promotores
3. Registre el número de grupo en la casilla amarilla. Tenga presente que para cada grupo debe emplear siempre la misma sección de la tabla (ir completando las filas correspondientes a cada taller, en las mismas dos columnas correspondientes al grupo)
4. Haga el conteo de respuestas acertadas y respuestas incorrectas de cada pregunta de la evaluación de aprendizaje durante el taller (para esto se puede apoyar en la guía de respuestas en los talleres en que se incluye). Regístrelo en las casillas verdes.
5. Diligencie en la casilla rosa si tiene alguna observación particular
6. No altere los datos de las demás casillas, se calcularán automáticamente. Tampoco altere la tabla de ejemplo
7. Deje en blanco las tablas que no utilice (sin ingresar ningún dato)

Observe un ejemplo en la tabla 19.

Tabla 19. Ejemplo de registro de Evaluación de aprendizaje

Grupo #:			1	
PREGUNTAS			Conteo respuestas acertadas	Conteo respuestas incorrectas
Taller 2	1	¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?	15	3
Taller 3	1	Es malo dar leche materna a bebés de 1 año y medio.	18	2
	2	Si mi bebé tiene cólico debo darle tés.	17	3
	3	Si mi bebé llora, puedo entretenerlo con sonidos.	15	5
	4	Si mi bebé pide pecho más seguido, es que no produzco suficiente leche para llenarlo	16	4
	5	Cuando empiezo a trabajar, ya no puedo darle más pecho a mi bebé.	20	0
	6	Si mi bebé llora mucho, significa que no se está llenando con mi leche y que debo darle de fórmula.	20	0

NOTA: tenga presente que los talleres 1 y 10 no incluyen evaluación de aprendizaje

d) Rueda SPOON

La Rueda SPOON es una herramienta para medir la transferencia del proceso de formación, es decir, la aplicación del aprendizaje en el día a día. En el caso de la Rueda SPOON, esta evaluación se hace a través de la autopercepción de las madres, por eso es importante al aplicar la herramienta que usted les pida que sean sinceras y les dé confianza para saber que no van a tener ningún tipo de desventaja si su calificación es negativa o no tan favorable como quisieran. Esta herramienta se debe usar en cada taller grupal con mamás de la forma en que se indica en las secciones de Evaluación. Siga los pasos que se indican a continuación para realizar el registro:

1. Ingrese al archivo de registro Rueda SPOON
2. Use una nueva hoja o pestaña para cada promotor o pareja de promotores
3. Diligencie los datos de la participante (nombre y número de grupo) en las celdas amarillas
4. Digite el nivel marcado por las madres en el formato físico de la Rueda SPOON en las casillas verdes (números del 1 al 10). Recuerde que cada mamá marca en su ficha física el color con el que hace la evaluación en cada taller (asegúrese de registrar los niveles del color correspondiente según el taller)
5. En caso de que le falten datos de alguna participante (si no asiste a un taller o en caso de que los colores de evaluación sean confusos), deje las casillas en blanco (sin ingresar ningún dato)
6. Diligencie la casilla rosa si tiene alguna observación particular sobre la participante
7. No altere los datos de las demás casillas, se calcularán automáticamente. Tampoco altere la tabla de ejemplo
8. Deje en blanco las tablas que no utilice (sin ingresar ningún dato)

Observe un ejemplo en la tabla 20.

Tabla 20. Ejemplo de registro de la Rueda SPOON

Datos participante	N	Eje de la Rueda	Taller 1	Taller 2	Taller 3
Nombre mamá:	1	Conozco qué es lo mejor para mis hijos en relación con su alimentación	3	5	6
	2	Estoy dispuesta a mejorar las prácticas de alimentación en mi familia	4	6	6
EJEMPLO	3	Me alimento y alimento a mi familia de forma saludable	5	6	6
	4	Consulto a los Promotores SPOON cuando tengo dudas sobre la alimentación	7	7	7
Grupo #:	5	Aplico las recomendaciones que me hacen los Promotores SPOON sobre la alimentación de mi familia	8	7	7
	6	Recibo apoyo de otros miembros de la familia	6	6	8
EJEMPLO	7	Comparto a otros familiares y amigos lo aprendido en el Programa SPOON	7	7	9
	8	Promuevo la actividad física en el bebé y la familia	3	4	4

e) Hogar SPOON

Similar a la Rueda SPOON, esta herramienta de registro busca hacer seguimiento a la transferencia del programa de formación, es decir, qué tanto los aprendizajes se aplican en el día a día. En este caso, la transferencia se evalúa según lo que el Promotor logra evidenciar en las visitas de consejería en el hogar con el apoyo del Hogar SPOON. Para la sistematización ejecute los siguientes pasos:

Durante la visita de consejería en el hogar:

- Utilice el formato de apoyo “Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON” para identificar las metas elegidas por la mamá y los demás familiares sobre el taller inmediatamente anterior (ver ejemplo en la figura 33).
- Califique cada meta de 0 a 2 teniendo en cuenta los siguientes criterios:
 - 0: no lo ha realizado nunca
 - 1: lo ha realizado algunas veces
 - 2: lo ha realizado siempre

Para dar esta calificación tome como base las casillas de verificación marcadas en el Hogar SPOON, pero tenga presente que es importante validar esta información en conversación informal con las madres. Si usted considera que la madre o familiar no está siendo sincero o sincera al marcar sus casillas de verificación, puede optar por establecer que la meta no fue cumplida o cumplida de manera parcial, aún cuando todas las casillas estén marcadas. De forma similar, si las madres le permiten saber que se están cumpliendo las metas pero por algún motivo no fueron marcadas en la ficha correspondiente, puede optar por establecer la meta como cumplida siempre.

01 Registro de metas Hogar SPOON Visita 2 (Revisión metas entregadas en taller 2)
Bebés de 0 meses hasta cumplir 6 meses

EJEMPLO - EJEMPLOre mamá		Grupo: 05 nero	
Metas mamá		Meta elegida	Cumplimiento
01	Pediré ayuda en el centro de salud si tengo problemas con la lactancia	X	2
02	Recordaré que mi bebé no solo llora por hambre		
03	Le daré más pecho cuando pida más leche porque está creciendo	X	0
04	Le daré pecho a mi bebé todas las veces que lo pida, sin horarios		
05	No le daré agua pura durante sus primeros 6 meses de vida		
06	No le daré té o agua de panela durante sus primeros 6 meses	X	2
07	No le daré probaditas de alimentos antes de los 6 meses	X	1
08	Le daré solo pecho durante sus primeros 6 meses de vida		

Metas	Familiar #1		Familiar #2		Familiar #3		
	Parentesco		Parentesco		Parentesco		
	Meta elegida	Cumpl.	Meta elegida	Cumpl.	Meta elegida	Cumpl.	
01	Ofreceré alimentos nutritivos a la mamá para que esté bien y produzca leche	X	1			X	1
02	No le daré té o agua de panela durante sus primeros 6 meses						
03	Le daré ánimo a la madre para que no pierda la paciencia cuando es difícil			X	0		
04	Cambiaré el pañal del bebé para ver si es esto lo que lo hace llorar	X	1			X	1
05	Motivaré a la madre a dar pecho al bebé cada vez que el lo pide			X	2		
06	Ayudaré a la madre en sus quehaceres para que pueda descansar o dar pecho	X	2			X	2
07	No le daré al bebé otros líquidos o alimentos aparte de la leche materna	X	1	X	1	X	1
08	Revisaré los aprendizajes de los talleres en el folleto SPOON			X	2		

La valoración del cumplimiento de las metas se da de la siguiente manera | 0: nunca | 1: a veces | 2: siempre |

Figura 33. Ejemplo de formato “Registro - Cumplimiento metas Hogar SPOON”

Posterior a la visita de consejería en el hogar:

1. Use una nueva hoja o pestaña para cada promotor o pareja de promotores
2. Diligencie los datos de la participante (nombre y número de grupo) en las celdas amarillas
3. Ponga un 1 en la primera columna verde frente a las metas elegidas por la madre o familiar
4. Deje en blanco las casillas frente a las metas no elegidas
5. Digite la calificación dada de 0 a 2 sobre el cumplimiento de cada meta en la segunda columna verde según los criterios indicados
6. Indique el parentesco o relación con el bebé para cada uno de los familiares en las casillas azules
7. En caso de que le falten datos de alguna participante (por ejemplo, si por algún motivo no puede realizar alguna de las visitas), deje las casillas en blanco (sin ingresar ningún dato)
8. Diligencie la casilla rosa si tiene alguna observación particular sobre la participante o familia
9. No altere los datos de las demás casillas, se calcularán automáticamente. Tampoco altere la tabla de ejemplo
10. Deje en blanco las tablas que no utilice (sin ingresar ningún dato)

NOTAS:

- La visita 1 **no tiene revisión** de metas (en el taller 1 se entrega la base del hogar)
- La visita 9 **no tiene revisión** de metas (no hay taller que la preceda. En esta visita se entregan las metas del tema 9)
- En la visita 10 **se revisan** las metas del tema 9 entregadas en la visita 9
- Las metas del tema 10, entregadas en la visita 10, **no se revisan**. Se dejan a la madre para que las haga de forma autónoma.

Observe un ejemplo en la tabla 21.

Tabla 21. Ejemplo de registro de Hogar SPOON

Consecutivo		1				
Nombre mamá		Ana Jojoa				
Grupo número		1				
Visita	Meta	Cumplimiento (0:nunca - 1: a veces - 2: siempre)		Relación o parentesco con el bebé		
Visita 2 (metas de taller 2)	Metas mamá	1	Recordaré que mi bebé no solo llora por hambre	1	1	Mamá
		2	No le daré probaditas de alimentos antes de los 6 meses	2	2	
		3	Le daré solo pecho durante sus primeros 6 meses de vida	1	1	
		4	Le daré más pecho cuando pida más leche porque está creciendo	0	0	
	Metas familiar 1	1	No le daré té o agua de panela durante sus primeros 6 meses	0	0	Papá
		2	Cambiaré el pañal del bebé para ver si es esto lo que lo hace llorar	2	2	
		3	Motivaré a la madre a dar pecho al bebé cada vez que el lo pide	1	1	
		4	Revisaré los aprendizajes de los talleres en el folleto SPOON	2	2	

f) Registro individual de consejería en el hogar

El formato individual de registro de visitas de consejería en el hogar permite hacer seguimiento a las visitas realizadas a cada familia, guardando registro de las fechas de visita, las principales dificultades encontradas y las recomendaciones dadas por el promotor. Para realizar el registro se deben seguir los pasos que se indican a continuación:

- 1.** Ingrese al archivo “Registro individual consejería en el hogar”
- 2.** Use una nueva hoja o pestaña para cada promotor o pareja de promotores
- 3.** Utilice un nuevo par de columnas para cada madre o familia visitada, registre su nombre en la casilla amarilla así como el grupo al que corresponde, si lo hay
- 4.** Registre las fechas de las visitas en las casillas verdes
- 5.** Sistematice las principales dificultades encontradas y recomendaciones para cada una de las visitas en las casillas azules
- 6.** Registre las observaciones generales sobre la mamá o familia en la casilla rosa
- 7.** Los datos de la casilla gris se calculan automáticamente (total visitas realizadas)
- 8.** Deje en blanco las tablas que no utilice (sin ingresar ningún dato)

Observe un ejemplo en la tabla 22.

Tabla 22. Registro de visitas de consejería en el hogar

Consecutivo	EJEMPLO	
Nombre mamá:	Ana Pérez	
Grupo #:	1	
Visita #	Fecha	Dificultades encontradas y recomendaciones
1	27/02/18	La mamá dice que tiene poca leche, se le dan recomendaciones para mejorar el agarre
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
Observaciones generales:	Al inicio la mamá era muy cerrada en las conversaciones pero progresivamente fue entrando en confianza, lo que permitió hacer un acompañamiento más cercano	
Total visitas realizadas	1	

g) Registro consolidado de implementación

El registro consolidado de implementación permite hacer seguimiento a la cobertura o avance en las diferentes actividades que están a cargo del promotor, comparando el total de actividades realizadas con la meta mensual. La tabla 23 presenta un ejemplo del formato de registro para talleres grupales. El archivo de sistematización contiene tablas similares para las demás actividades. Los pasos para la sistematización son los siguientes:

- 1.** Ingrese al archivo “Registro consolidado implementación”
- 2.** Use una nueva hoja o pestaña para cada promotor o pareja de promotores
- 3.** Introduzca los meses en la primera fila de casillas grises, para cada tabla
- 4.** Establezca la meta mensual en cada una de las tablas (actividades) en las celdas azules según cronograma
- 5.** Una vez culminado cada mes, registre en las celdas amarillas el número de actividades realizadas, en cada una de las tablas
- 6.** No modifique el contenido de las demás casillas, sus datos se calculan de forma automática
- 7.** Deje en blanco las casillas o columnas que no utilice
- 8.** Revise la información consolidada y defina conjuntamente con el supervisor los ajustes necesarios

Tabla 23. Registro consolidado implementación - Talleres grupales mamás

Tabla 23. Registro consolidado implementación - Talleres grupales mamás

Consecutivo	1	2	3	4	Consolidado
Mes	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	
Talleres grupales ejecutados	5	5	7	5	22
Meta	7	7	7	7	28
% Cumplimiento	71%	71%	100%	71%	79%
Calificación para evaluación de desempeño (indicador de producto)*	4	4	5	4	4
Talleres grupales ejecutados (acumulado)	5	10	17	22	22
% Avance (acumulado)	18%	36%	61%	79%	79%

**El supervisor puede ajustarlo a su criterio en caso de que los motivos para no cumplir con las actividades se hayan debido a factores externos.*

Si la evaluación abarca varios meses se debe emplear como calificación el promedio de los meses comprendidos en el período a evaluar

UNIDAD 5

CONTENIDO TÉCNICO Y BIBLIOGRAFÍA

5.1. Beneficios de la lactancia materna

En México, las prácticas de lactancia no se apegan a las recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). A pesar de que el 94% de los menores de 2 años recibe lactancia materna alguna vez, únicamente el 14% la recibe de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y solo el 36% toma pecho al cumplir el primer año de edad.

La lactancia es un proceso natural que la mayoría de las mujeres está en capacidad de realizar. Sin embargo, durante las etapas prenatal y postnatal, las madres pueden tener temores y dudas sobre la lactancia y sobre su propia capacidad para amamantar. Por lo tanto, el apoyo de la familia, del personal de salud, de la comunidad, del lugar de trabajo y de la sociedad en general resulta imprescindible para preparar a la madre, promover y proteger la lactancia y posicionarla como la mejor práctica para ella y su bebé.

La lactancia materna tiene numerosas ventajas y beneficios para el bebé, la madre, la familia y la sociedad.

Para el bebé

- La leche materna contiene la cantidad exacta de nutrientes que el bebé necesita, incluyendo componentes inmunológicos, aminoácidos y ácidos grasos esenciales. La leche nunca pierde sus propiedades con el transcurso del tiempo.
- Se digiere mejor que la fórmula infantil o la leche de vaca. Por esto, los bebés alimentados al seno materno tienen menos probabilidad de sufrir cólicos.
- Protege al bebé de diferentes tipos de enfermedades y problemas como diarrea, neumonía, sepsis y otras infecciones, ya que es higiénica y sus componentes antimicrobianos inhiben el crecimiento de organismos patógenos.
- Estimula la maduración del sistema inmune, el aparato digestivo y el sistema nervioso central del lactante.
- Protege contra el síndrome de muerte súbita infantil.
- Ayuda al desarrollo cognitivo del bebé.
- A largo plazo, puede disminuir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta como la diabetes y obesidad.

Para la mamá

- Ayuda a que el útero regrese a su tamaño previo al embarazo.
- Reduce el sangrado postparto y puede ayudar a prevenir la anemia.
- Favorece la pérdida del peso ganado durante el embarazo y reduce la probabilidad de sobrepeso y obesidad posterior al embarazo.
- Protege contra el cáncer de ovario, osteoporosis y la diabetes tipo 2.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama.
- Es posible que ayude a disminuir la depresión postparto.
- Es una experiencia satisfactoria para la madre, ya que además de alimentar sanamente a su bebé, proporciona consuelo, ternura y comunicación entre ambos.

Para la familia

- No cuesta dinero.
- Amamantar favorece el acercamiento y el apego entre el bebé y su madre, dándole más seguridad.
- No requiere tiempo de preparación ni utensilios especiales.
- Está disponible en cualquier momento.
- Implica tener un hijo más sano.

Recuerde que la leche materna es muy superior a la leche de vaca y la leche artificial comercial incluyendo la leche de fórmula. En ningún momento debe recomendar a la madre otra leche que no sea la materna. Las prácticas de lactancia materna que se deben promover son: a) el inicio inmediato de la lactancia, b) dar calostro, c) la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y d) la lactancia materna hasta los dos años o más.

Inicio inmediato de la lactancia materna

Separar a los recién nacidos sanos de sus madres después del parto y no dar lactancia materna durante la primera hora de vida son prácticas potencialmente peligrosas.

Si la primera succión del pecho ocurre dentro de la primera hora de vida, es más probable que la lactancia sea exitosa y que se prolongue por más tiempo. La demora en el inicio de la lactancia incrementa el riesgo de mortalidad neonatal, en particular la ocasionada por infecciones. El uso temprano de fórmulas infantiles pone en riesgo la lactancia, ya que puede ocasionar rechazo al pecho además de una baja producción de leche, lo que con frecuencia provoca el destete.

El contacto piel a piel ayuda a iniciar y continuar la lactancia. Antes de que salga la placenta, o de cualquier otro procedimiento, el recién nacido debe ser secado para prevenir la pérdida de calor y, deben colocarlo directamente sobre el abdomen y el pecho desnudo de su madre, a no ser que existan complicaciones médicas u obstétricas que lo imposibiliten. La madre y el recién nacido están desnudos, de manera que tienen contacto piel a piel, que es la mejor manera de iniciar la lactancia materna y debe prolongarse el mayor tiempo posible, al menos durante una hora ininterrumpida.

La madre y su bebé no se deben separar después del parto, salvo que exista un motivo médico inevitable. El alojamiento conjunto permite que el recién nacido permanezca con su madre de forma continua desde el nacimiento y ayuda a que la madre aprenda a reconocer las señales que hace el bebé cuando está listo para ser amamantado, tales como estar despierto y alerta, girar su cara buscando el pezón, llevar las manos a la boca, doblar sus brazos y piernas, fruncir su boca y hacer ruidos de succión. El bebé llora menos y la madre puede dormir más cuando ambos permanecen juntos que cuando el bebé se encuentra en una habitación separada.

La importancia del calostro y bajada de la leche

El calostro es la leche especial de color amarillento y consistencia espesa que se produce durante los primeros 2 a 3 días después del parto. Se produce en pequeñas cantidades (aproximadamente 40 a 50 ml en el primer día), que son justo las que el recién nacido necesita, ya que su capacidad gástrica es de apenas de 5 a 7 ml por toma. El calostro se produce desde la semana 17 de embarazo, así que sin importar cuando nazca el bebé, los pechos ya están llenos de calostro y listos para amamantar por primera vez.

El calostro es rico en glóbulos blancos y anticuerpos y contiene una gran cantidad de proteínas, minerales y vitaminas liposolubles (A, E y K). Proporciona una importante protección inmunológica al lactante cuando se expone por primera vez a los microorganismos del ambiente. El calostro es como la primera vacuna para el bebé, por lo tanto, es muy importante que lo consuma apenas nazca.

La leche comienza a ser producida en grandes cantidades a partir de los 2 ó 4 días después del parto, provocando que los pechos se sientan llenos; esto es lo que comúnmente se conoce como “bajada” de la leche. Del día 7 al 14, la leche es llamada de transición, y después de las primeras 2 semanas se le llama leche madura. El calostro, la leche de transición y la leche madura, tienen composiciones distintas que se adecuan a las necesidades específicas del bebé según su edad. Las tres leches son importantes para la nutrición y la salud del lactante (Tabla 24).

Tabla 24. Comparación entre el calostro y la leche madura

Calostro	Leche Madura
Está presente en el pecho de la madre desde el nacimiento, por lo que está disponible para el bebé desde el momento que nace	Se produce en el pecho unos días después del parto, necesita de la estimulación del bebé
De color amarillo o crema	De color blanco
Concentrada	Diluida

<p>Contiene más anticuerpos y nutrientes como grasa, proteína y vitaminas. Es rica en vitamina A.</p>	<p>Contiene suficientes anticuerpos y otros nutrientes.</p>
<p>Una pequeña cantidad es suficiente para el recién nacido ya que está bien concentrada.</p>	<p>Como no es tan concentrada como el calostro, los bebés la necesitan en mayores cantidades.</p>

Fuente: Alive&Thrive Bangladesh, 2011.

La lactancia materna exclusiva y continua hasta los 2 años o más

La leche materna es el alimento idóneo para el crecimiento y el desarrollo sano del menor de 6 meses. La lactancia materna exclusiva significa que el bebé recibe solamente leche del pecho, directamente o extraída, sin recibir ningún otro tipo de líquidos o sólidos, ni siquiera agua, con la excepción de soluciones de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos de vitaminas y minerales o medicamentos. Esperar a que cumpla los 6 meses de edad para darle alimentos o líquidos reduce el riesgo de infecciones diarreicas y la morbilidad infantil.

En México menos del 15 % de los bebés recibe leche materna de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Es común que la mujer se enfrente con problemas para iniciar con la lactancia o no conozca los beneficios e importancia de alimentar al bebé únicamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida, y continuada junto con otros alimentos hasta los 24 meses o más. Por tal razón, es indispensable que reciba recomendaciones sobre la lactancia materna de manera rutinaria, que aseguren su inicio y continuación exitosa.

Dudas comunes que usted puede ayudar a resolver sobre la lactancia materna están relacionados con los siguientes temas que se abordan a continuación:

- La estimulación de la producción de leche
- Horario de alimentación del niño – Promoción de la alimentación a libre demanda
- Tiempo de alimentación en cada toma (duración en cada pecho)
- Calidad de la leche - componentes de la leche materna

Producción de leche

La succión del bebé es necesaria para la producción de leche. Cuando el bebé succiona, aumentan los niveles en la sangre de la hormona prolactina, lo cual estimula la producción de leche. Durante las primeras semanas, cuanto más succiona y estimula el pezón el bebé, más prolactina se produce, y, por lo tanto, se produce más leche. Este efecto es muy importante cuando se está estableciendo la lactancia. Si la madre interrumpe la lactancia, la secreción de prolactina también se detiene, por lo que la leche puede 'secarse'.

Durante la noche se produce mayor cantidad de prolactina, de manera que la lactancia durante la noche es especialmente útil para mantener la producción de leche.

Otra hormona importante para la lactancia es la oxitocina. La oxitocina provoca que la leche almacenada fluya y llene los conductos mamarios. El reflejo de oxitocina, conocido como “reflejo de salida” provoca que la leche que se encuentra en el pecho fluya durante la toma, permitiendo que el bebé obtenga la leche con mayor facilidad.

La oxitocina inicia su acción cuando la madre tiene previsto dar pecho y cuando el bebé está succionando. Este reflejo está condicionado por las sensaciones y sentimientos de la madre, como el tocar, oler o ver a su bebé así como escuchar su llanto o pensar cariñosamente en él. Si la madre tiene un dolor intenso o está emocionalmente afectada, el reflejo de oxitocina puede inhibirse y la leche puede, repentinamente, dejar de fluir de manera adecuada. Si la madre recibe apoyo para sentirse cómoda y deja que el bebé continúe lactando, nuevamente se restablece el flujo de leche.

En la práctica, es importante comprender el reflejo de oxitocina ya que explica el porqué es importante mantener juntos a la madre y a su bebé y porqué deben mantener el contacto piel a piel.

Horario a libre demanda

Para asegurar una adecuada producción de leche materna, y debido a que la digiere fácilmente, el bebé requiere ser amamantado con la frecuencia y durante el tiempo que lo desee, tanto en el día como en la noche. Esto se conoce como lactancia materna a libre demanda. Es importante recomendar a las madres que alimenten a sus hijos a libre demanda, sin establecer horarios ni limitar nunca la duración de la toma.

Tiempo de alimentación en cada toma (duración en cada pecho):

La composición de la leche cambia en una misma toma. La leche al inicio de la toma, conocida como leche anterior, tiene menos grasa que la leche al final de la toma o leche posterior. La leche anterior es rica en lactosa, mientras que la posterior es rica en lípidos (Tabla 25).

Tabla 25. Comparación entre el calostro y la leche madura

Leche anterior	Leche posterior
Leche que sale durante los primeros momentos de la lactancia	Leche que sale durante los últimos momentos de la lactancia
Un poco transparente y diluida, contiene más agua	Un poco opaca, contiene menos agua
La grasa está presente en menores cantidades	La grasa está presente en mayores cantidades

El bebé no se llena con esta leche, se mantiene con hambre	El bebé se llena con esta leche, sacia su apetito
Los pechos de la madre no se vacían	Usualmente, después de que el bebé la succiona, los pechos de la madre se sienten menos llenos y empiezan a producir más leche

Fuente: Alive&Thrive Bangladesh, 2011.

Los lípidos de la leche son los que provocan saciedad al bebé. Se debe permitir que el bebé siga succionando el pecho hasta que lo abandone espontáneamente y hasta que el pecho se ablande. Algunas veces el bebé puede hacer pausas pequeñas, soltar el pecho y luego, continuar comiendo del mismo pecho. Por eso, es importante explicarle a la madre que debe ablandarse el seno antes de cambiar de lado. Después de un corto descanso, se puede ofrecer al bebé el otro pecho, aunque puede no quererlo.

Muchas mujeres creen tener la leche “aguada” porque solo han visto la primera leche que gotea espontáneamente del pecho o leche anterior. La leche al final de la toma tiene una gran cantidad de grasa y por lo tanto, una mayor consistencia.

Componentes de la leche materna

La leche materna contiene todos los nutrientes que necesita un bebé durante los primeros seis meses de vida, incluyendo grasa, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Se digiere fácilmente y se utiliza de manera eficiente. La leche materna también contiene factores bioactivos que fortalecen el sistema inmunológico inmaduro del bebé, brindándole protección contra las infecciones; además posee otros factores que favorecen la digestión y absorción de los nutrientes (Tabla 26).

Tabla 26. Componentes de la leche materna

Componente	Descripción
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • 3.5 g de grasa por 100 mL • Contiene ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga (ácido docosahexanoico o ADH y ácido araquidónico o AA) que no se encuentran presentes en otras leches y son importantes para el desarrollo neurológico del bebé. El ADH y el AA son añadidos a algunas leches artificiales pero no son tan eficaces como los que se encuentran en la leche materna.

Carbohidratos	<ul style="list-style-type: none"> • El principal carbohidrato es la lactosa. Contiene 7 g de lactosa por 100 mL (mayor que en otras leches). • Contiene oligosacáridos que protegen contra la infección.
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • La concentración de proteína es de 0.9 g por 100 mL, menor que la de la leche animal. La mayor cantidad de proteína de la leche animal puede sobrecargar los riñones inmaduros del bebé con productos nitrogenados de excreción. • Difiere en cantidad y calidad de la encontrada en la leche animal. • Contiene un equilibrio de aminoácidos que la hacen mucho más adecuada para el bebé. • Contiene menos caseína, la cual tiene una estructura molecular diferente que facilita su digestión. • Contiene alfa-lactoalbúmina. La leche de vaca contiene beta-lactoglobulina, que no está presente en la leche materna y que puede provocar intolerancia.
Vitaminas y minerales	<ul style="list-style-type: none"> • En cantidades suficientes para el bebé. • El hierro y el zinc están presentes en baja concentración, pero su biodisponibilidad y absorción son elevadas.
Factores anti-infecciosos	<p>Tiene muchos factores que evitan la infección, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inmunoglobinas, principalmente la inmunoglobulina A secretoria (IgAs), la cual recubre la mucosa intestinal y evita que las bacterias entren a las células • Glóbulos blancos, que destruyen microorganismos • Proteínas de suero (lisozima y lactoferrina) que destruyen bacterias, virus y hongos • Oligosacáridos, que evitan que las bacterias se adhieran a la superficie de las mucosas.
Otros factores bioactivos	<ul style="list-style-type: none"> • La lipasa estimulada por las sales biliares facilita la digestión completa de la grasa, una vez que la leche alcanza el intestino delgado. La grasa de las leches artificiales se digiere de manera menos completa. • El factor epidérmico de crecimiento estimula la maduración de las células de la mucosa del intestino, por lo que tiene una mejor capacidad para digerir y absorber nutrientes y son más resistentes a la infección o a la sensibilización hacia proteínas extrañas.

La leche animal es muy diferente de la leche humana, tanto en la cantidad como en la calidad de los nutrientes. Los menores de 1 año no deben recibir leche de vaca.

Generalmente la leche artificial comercial es elaborada a partir de la leche de vaca o soya. Durante el proceso de manufactura, las cantidades de nutrientes se ajustan para hacerlos más comparables a los de la leche materna. Sin embargo, las diferencias en relación a la grasa y proteínas no pueden modificarse, ni tiene factores anti-infecciosos ni bioactivos. Asimismo, la leche artificial no es estéril y puede ser insegura si no se maneja o prepara adecuadamente. Recuerde: La leche materna es superior que la leche artificial comercial.

Referencias:

- Alive & Thrive-Bangladesh. National Training Manual on Infant and Young Feeding. Dhaka, 2011 <http://aliveandthrive.org/wp-content/uploads/2014/11/Bangladesh-National-Training-Manual-on-IYCF-English.pdf>
- Alive & Thrive-Ethiopia. Infant & Young Child Feeding Quick Reference Book. Kebele, 2010 http://aliveandthrive.org/wp-content/uploads/2014/11/Quick-Reference-Book_English.pdf
- Horta B, Victora CG. Long-term health effects of breastfeeding: a systematic review. Geneva: World Health Organization, 2013 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20960419>.
- Lawrence R, Lawrence R. Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional, 7th edn. Maryland Heights: Elsevier, 2010.
- Moore ER, Anderson GC, Bergman N, Dowswell T. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database Syst Rev* 2012; 5: CD003519.
- Pan American Health Organization. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud, 2010.
- Schellhorn HC VV. Manual de Lactancia Materna Ministerio de Salud. Chile: Ministerio de Salud, 2010.
- Victora CG, Bahl R, Barros AJD, et al. Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *Lancet* 2016; 387: 475–90.

5.2. Posibles problemas durante la lactancia materna

La mayoría de los problemas de la lactancia materna se deben a una mala posición, a un mal agarre o a una combinación de ambos. Por tanto, los principales factores para evaluar la técnica de lactancia son: a) posición de la madre y su bebé, b) agarre del pecho y c) succión del pecho.

Posición de la madre y su bebé

La madre puede estar sentada, acostada o de pie. Si está sentada, su espalda requiere un soporte y debería ser capaz de sostener a su bebé contra su pecho sin necesidad de tener que inclinarse hacia adelante. Al bebé se le puede amamantar en varias posiciones con relación a su madre; transversalmente al pecho y al abdomen de la madre, bajo el brazo o a lo largo de su pecho. Cualquiera que sea la posición de la madre o del bebé, existen ciertos puntos 'clave' que deben observarse:

- La madre debe estar cómoda, si está sentada su espalda debe estar apoyada, de preferencia reclinada a más de 90 grados.
- El cuerpo del bebé debe estar derecho, no curvado ni doblado. Su cabeza puede estar ligeramente inclinada hacia atrás, lo cual facilita que el mentón se acerque al pecho. El bebé debe ser capaz de estirar su cuello para que pueda tener un agarre más profundo del pecho.
- El cuerpo del bebé debe estar derecho, es decir alineando su nariz con su ombligo, y sus orejas con sus hombros, tal cual come un adulto.
- Todo el frente del bebé debe estar pegado al cuerpo de su madre; de manera tal que sea capaz de ver el rostro de su madre.
- El bebé debe estar frente al pecho, de forma que el pezón esté justo a la altura de su nariz para que al buscar el pezón pueda echar la cabeza hacia atrás y lanzar una "mordida" con una apertura grande de la boca. Es por esto que se debe acercar al bebé desde la espalda o desde su nuca, jamás desde la cabeza.
- El bebé es el que viene al pecho, nunca la madre lleva el pecho al bebé.
- El cuerpo entero del lactante debe estar sostenido. El lactante puede apoyarse en la cama (para amamantar acostada) o en los antebrazos de la madre (posición acunada y cruzada).

Agarre del pecho

El proceso para que el bebé agarre el pecho inicia con el toque del labio superior con el pezón de la madre. Se debe esperar hasta que abra ampliamente la boca; al hacerlo, se debe mover rápidamente al bebé hacia el pecho. Es importante que el pezón apunte hacia arriba, hacia la parte superior de la boca del lactante. El labio inferior se coloca cerca del borde de la areola, de manera que su mentón es lo primero que toque el pecho.

Los cuatro signos del buen agarre son:

- Se observa más una sección de la areola por encima de labio superior del bebé que por debajo de su labio inferior.
- Su boca está muy abierta (con un ángulo de 130 a 150 grados).

- Sus labios están evertidos (hacia fuera).
- Su mentón y nariz están tocando o casi tocando el pecho.

Es importante que la madre sostenga adecuadamente el pecho durante la lactancia, lo que le permitirá dirigir el pezón para prender al bebé. Para esto, los dedos de la madre deben estar por fuera de la areola, permitiendo el acceso a la misma al momento de prender al bebé. La madre puede tomar el pecho entre su dedo índice y pulgar y colocar sus otros dedos sobre su tórax, por debajo del pecho, formando una “C”. También puede sostener el pecho en forma de “U”; con cualquiera de estas dos formas conseguirá que su bebe tenga un mejor agarre al pecho.

Si la mujer tiene el seno muy grande, puede colocar una toalla o camiseta del bebé enrollada bajo su seno para darle soporte. La mujer con pechos pequeños no necesita sostén adicional, pero sí dirigir el pezón al momento de prender al bebé.

Cuando el bebé tiene un buen agarre, el pezón queda al fondo de la boca, donde la lengua no fricciona ni irrita la piel del pezón ni de la areola, evitando las grietas y el dolor. La succión es cómoda y la madre no siente dolor. El empleo del biberón y el chupón antes de la lactancia provoca un mal agarre debido a que el mecanismo de succión para el biberón es diferente.

Normalmente la curva de aprendizaje de la lactancia materna es de 3 a 6 semanas, tanto para la madre como para el bebé. Las causas más importantes del mal agarre son la inexperiencia de la madre, los pocos referentes culturales y, sobre todo, la falta de ayuda calificada por parte del personal de salud para resolver los problemas de lactancia.

Adecuada succión – deglución de la leche materna

En una extracción activa por parte del bebé (la succión del bebé), la lengua realiza un movimiento en forma de ondas peristálticas (de adelante hacia atrás), que ayuda al vaciamiento. Para que esto sea posible, el bebé tiene que estar acoplado al pecho de forma eficaz.

Al inicio se observan succiones rápidas que estimulan la bajada de la leche, y posteriormente se observan movimientos más amplios de la barbilla en forma de «tragos grandes», más rítmicos y constantes, en ocasiones con algunas pausas entre ellos, sobre todo durante las primeras semanas. Si el bebé realiza succiones lentas y profundas, quiere decir que tiene un buen agarre.

Los signos de una buena succión son:

- Succiones lentas, profundas, con pausas que permiten que los conductos se llenen de leche nuevamente.
- Puede tener lapsos de 30 succiones, hacer pausa y retomar la succión sin soltar el pecho.
- Las mejillas del bebé están redondeadas durante la succión.

- Se retira del pecho cuando se ha saciado y lo deja espontáneamente.

Observar y escuchar que el bebé realiza succiones lentas y profundas (sin sonidos de “chasquidos”), son signos importantes de que está obteniendo leche del pecho y succionando de manera efectiva. Normalmente se observa que el bebé “trabaja” con la mandíbula, cuyo movimiento rítmico se extiende hasta sus orejas. Sus mejillas no se hunden hacia adentro, sino que se ven redondeadas. Además, el bebé no se suelta fácilmente como cuando tiene un mal agarre.

Algunas consecuencias de la succión inefectiva son:

- El bebé no obtiene suficiente leche, no le satisface y llora. La mamá y el médico no reconocen el problema y le dan leche artificial. Se genera obstrucción de los conductos lactíferos o mastitis, debido a que no se extrae suficiente leche del pecho.
- Insuficiente aumento de peso del bebé.
- Bebé con hambre e irritable que continúa succionando durante un largo período de tiempo o demanda lactar con mucha frecuencia.

La posición, agarre y succión adecuada permiten una buena ingesta de leche. Las señales de buena ingesta de leche son:

- El bebé orina entre 6 y 8 veces o más en 24 horas.
- La evacuación debe cambiar de color a partir del quinto día de negra a amarilla y es explosiva.
- Aunque el número de tomas varía, en promedio se espera que pida comer al menos 8 veces en 24 horas durante los primeros 2 meses de vida y al menos 6 veces a partir de los 2 meses.
- Se muestra tranquilo entre las tomas.
- Sube de peso como es esperado: No disminuye más del 10% del peso al nacer durante los primeros 7 días de vida. Recupera el peso con el que nació a la segunda semana de vida.

Las tomas demasiado largas al pecho pueden ser indicativas de una toma poco eficiente con flujo de leche restringido. Esto puede provocar que el bebé no gane el peso esperado. Por otro lado, cuando la madre retira del pecho al bebé antes de que lo haga por sí mismo, no le permite que se alimente de la leche posterior, sino solo de la anterior. La leche anterior, al ser rica en lactosa, podría ocasionarle una intolerancia parcial por sobrecarga. La lactosa no digerida se fermenta en el tubo digestivo produciendo gases, cólicos, heces ácidas y muy líquidas (diarrea osmótica).

A continuación, la siguiente sección describe los problemas frecuentes durante la lactancia y cómo solucionarlos. Esta sección es una adaptación del material del Manual para la unidad de salud: *Estrategia Integral de Atención a la Nutrición (EslAN) para población beneficiaria de PROSPERA Programa de Inclusión Social*.

Problema 1: "TENGO POCA LECHE, MI LECHE NO ES SUFICIENTE."

El que la leche sea insuficiente por lo regular es una creencia o una percepción de la madre, puesto que su bebé generalmente toma la cantidad que necesita. Esta percepción puede ser porque siente sus pechos muy blandos y ya no escurren como al principio, su bebé está pasando por un brote de crecimiento, o simplemente come con más frecuencia de lo que esperaría la madre.

En algunos casos, la madre sí tiene una baja producción de leche, generalmente se debe a un problema de técnica o del patrón de lactancia. En muy raros casos puede deberse a hipoplasia mamaria, hipotiroidismo no controlado y desajustes de glucosa sin controlar.

Si a la madre le preocupa su producción de leche, es necesario determinar si su bebé está tomando suficiente leche. Los dos indicadores clave de un bajo consumo de leche son:

- Poco aumento de peso: el patrón de ganancia de peso es variable. Es frecuente que algunos bebés pierdan peso después del nacimiento, el cual recuperan durante la segunda semana de nacidos. A partir de la segunda semana, el aumento de peso varía entre 500 g a 1 kg por mes.
- Baja producción de orina: el niño que está recibiendo suficiente leche orina más de 6 veces al día. Si orina menos de 6 veces y la orina es de color oscuro y olor fuerte, es un indicador de que no está tomando suficiente leche. Sin embargo, este indicador deja de ser útil si está recibiendo otros líquidos.

La causa más común por la que un niño no obtiene suficiente leche materna es la mala técnica, misma que puede ser corregida. Pocas madres tienen algún problema fisiológico o psicológico que dificulte la producción de leche a largo plazo.

Los principales problemas con la técnica de lactancia materna son:

- El retraso en el inicio de la lactancia materna, por lo que la producción de leche no se ajusta durante los primeros días para coincidir con las necesidades del bebé.
- El mal agarre que ocasiona que el niño no tome la leche del pecho eficientemente.
- Succiones poco frecuentes e insuficientes: poca frecuencia de alimentación, falta de alimentación durante la noche o alimentación con horario (durante tiempos fijos como por ejemplo cada 2 ó 3 horas).
- Algunos recién nacidos duermen demasiado; estos bebés no deben pasar muchas horas sin alimento.
- La frecuencia insuficiente de lactancia equivale a menos de 6-8 veces en 24 horas, durante las primeras 8 semanas, o menos de 5 a 6 veces en 24 horas después de las 8 semanas.
- Succiones cortas que ocurren porque la madre separa al lactante del pecho antes de que haya terminado, o porque deja de mamar ya que está incómodo (con calor, por ejemplo) y no toma la cantidad de leche que necesita, especialmente la leche posterior que es rica en grasa y lo llena.
- Uso de biberones o chupones que reemplazan la succión del pecho y provocan que el lactante succione menos. Además, lo confunden, interfieren con el agarre y hacen que la succión sea menos efectiva.

- Otros alimentos o bebidas que provocan que el lactante succione menos y que tome menos leche, por lo que la estimulación del pecho es menor y en consecuencia se produce menos leche.
- La falta de ingesta de líquidos por parte de la madre puede afectar la producción de leche.

Tabla 27. Recomendaciones para los principales problemas durante la lactancia materna

¿Qué hacer?	Recomendaciones para la madre
<p>Evaluar la técnica de lactancia y observar el agarre del bebé al pecho.</p> <p>Determinar la causa de la baja ingesta de leche por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mal agarre • Tomas poco frecuentes o cortas • Falta de alimentación en la noche • Introducción de alimentos diferentes a la leche materna • Uso del biberón o chupón <p>En caso que haya problemas con la técnica, practicar la buena colocación y lograr un buen agarre. Converse con la madre sobre cómo puede mejorar su técnica y el agarre del bebé.</p> <p>Use sus habilidades de comunicación para ayudar a la madre que pudiera tener algún problema psicológico (depresión, estrés, etc.), para fortalecer su confianza en su capacidad de producir leche.</p> <p>Referir al lactante, si existiera alguna enfermedad o anomalía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La causa más común por la cual un bebé no obtiene suficiente leche materna, es la mala técnica que puede ser corregida. Otras causas son las tomas frecuentes y cortas, la falta de alimentación en la noche, la introducción de alimentos, y el uso del biberón. • Al corregir el agarre del bebé al pecho, la salida de la leche es más eficiente y la toma será más corta o menos frecuente. • Usar los indicadores que permiten determinar si el bebé está comiendo lo suficiente: <ul style="list-style-type: none"> • Sus pechos se sienten vacíos o menos llenos después de que el bebé termina de comer. • Toma pecho a libre demanda, es decir, todas las veces que lo pida y por el tiempo que el bebé quiera. • El bebé se encuentra tranquilo entre tomas. • Otras señales de una buena alimentación del bebé son que orina al menos 6 veces al día y aumenta de peso. • Asegurarse de que el bebé toma pecho durante más tiempo. Desarrollarlo para que esté más tiempo en el pecho sin dormirse y tome la cantidad de leche que necesita, especialmente la leche 'del final' que es rica en grasa y lo llena. • Eliminar el uso de biberones o chupones. • Retirar los alimentos o líquidos que hayan sido introducidos en la dieta del bebé para que siga estimulando la producción de leche. • Tomar bastante agua. Preferir tomar agua en vez de otras bebidas usadas para aumentar la producción de leche.

Problema 2: “La leche no me baja”.

La leche tarda en bajar entre 24 y 48 horas, mientras el organismo de la madre se adecúa a la succión del bebé. La leche se produce por la succión del bebé. Por ello, mientras más succiona, más leche producirá la madre. Durante la primera semana de vida, el bebé necesita muy poca cantidad de leche; ya que su estómago es muy pequeño. El bebé toma poca leche mientras se ajusta la producción de la madre.

Aunque poco frecuente, si una madre tiene dolor intenso o está emocionalmente afectada, la leche puede dejar de fluir de manera adecuada. Esto se debe a que el reflejo de la oxitocina, hormona responsable de la eyección de leche, está condicionado por sensaciones y sentimientos de la madre como tocar, oler y ver a su bebé y puede inhibirse en condiciones negativas.

Un mal agarre también puede ser la causa por la cual no baje suficiente leche. Por este motivo, es necesario observar el agarre y corregirlo en caso necesario. Así, el flujo de la leche es más eficiente y las mamadas serán más breves o menos frecuentes. Al mismo tiempo, se reducirá el riesgo de lesión en los pezones.

Tabla 28. Recomendaciones para cuando a la madre no le baja leche materna

¿Qué hacer?	Recomendaciones para la madre
<p>Antes del parto:</p> <p>Promover el contacto temprano del recién nacido con la madre y el inicio de la lactancia lo más pronto posible después del parto. Esto facilita la bajada de la leche y la adecuada succión del bebé. Fomentar y/o permitir que la madre y su hijo o hija estén juntos en una misma habitación después del parto para mantener el contacto piel a piel y favorecer la bajada de la leche.</p> <p>Después del parto:</p> <p>Explicar a la madre que el bebé necesita muy poca cantidad de leche durante la primera semana de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Durante la primera semana de vida, el bebé necesita muy poca cantidad de leche, y por lo tanto los primeros días come muy poco mientras su cuerpo empieza a producir más leche. El bebé estará bien con poca cantidad de leche.• Aplicar compresas calientes en el pecho, o tomar una ducha caliente antes de dar pecho a su bebé. Esto ayuda a que la leche fluya correctamente.• La leche materna es el único alimento que necesita el recién nacido para llenarse y alimentarse.• No le dé agua, tectitos, fórmula ni otros líquidos o alimentos. No los necesita y lo pueden enfermar.

Problema 3: “Tengo dolor, fisuras o grietas en los pezones”.

Las grietas en los pezones, junto con la sensación de insuficiente producción de leche, son las principales causas por las cuales la madre abandona la lactancia en las primeras semanas; ella se queja del intenso dolor y por las fisuras en sus pezones cuando el bebé succiona.

La principal causa del dolor, las fisuras y las grietas en los pezones es el mal agarre de su bebé al pecho, y no las succiones prolongadas. Cuando el bebé está mal sujetado a la mama, intenta obtener leche con fuerza, estira y empuja el pezón. Esto provoca una fricción de la piel del pezón contra su boca. Si continúa succionando mal, puede dañar la piel y provocar grietas o fisuras.

El mal agarre puede deberse a varias causas:

- Inexperiencia de la madre y la falta de ayuda calificada por parte del personal de salud que la atiende, para asegurar que el lactante tenga un buen agarre al pecho y que pueda succionar de manera efectiva.
- El uso del biberón. Esto se debe a que el mecanismo de succión para el biberón y el pecho difieren y el bebé se mal acostumbra.
- Las grietas también se producen por el lavado frecuente o la aplicación de pomadas en el pezón. Esto provoca que las glándulas de Montgomery no secreten una sustancia antifecciosa, que tiene un efecto protector sobre la piel. No se recomienda que la madre se lave el pecho antes de cada toma.
- Pezones planos o invertidos, o que el lactante sea muy pequeño o que esté muy débil. Estos problemas son poco frecuentes.
- Los bebés con frenillo corto no pueden extender su lengua más allá de su encía inferior y esto puede generar grietas y mala extracción de la leche.

Tabla 29. Recomendaciones para evitar las heridas en los pezones durante el tiempo de la lactancia.

¿Qué hacer?	Recomendaciones para la madre
<p>Observar a la madre mientras amamanta para revisar el agarre de su bebé. Determinar la causa del dolor o las grietas en los pezones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mal agarre• Tomas prolongadas• Uso del biberón• Lavadas frecuentes de los pezones• Pezones planos o frenillo corto del bebé <p>Ayudar a la madre para que mejore la técnica y el agarre. Una vez que mejora el agarre, el dolor disminuirá.</p>	<p>Si el problema es el mal agarre, ayude a la madre a corregir el agarre del bebé al pecho y coméntele: Una vez que el lactante tiene buen agarre, el dolor disminuye y el pezón sana rápidamente cuando deja de ser lastimado.</p> <p>Recomiéndele:</p> <ul style="list-style-type: none">• Continuar amamantando normalmente.• Dar pecho con el pecho congestionado o lastimado para evitar que la situación empeore. No es necesario “hacer descansar” el pecho dolorido.• No dar biberón al bebé.

- No aplicarse productos artificiales (jabones, pomadas o cremas).
- Asolear los pezones por 5 minutos.
- Poner leche materna en la piel para ayudar a que sane.
- Dejar al aire los pezones varias veces al día.
- Si el pezón está demasiado lastimado, extraer la leche una o dos tomas y ofrecerla con una cucharita.
- Revisar que el bebé siempre tenga un buen agarre al pecho.

Problema 4: “Tengo los pechos congestionados”.

Los pechos pueden estar llenos entre los 3 y 5 días después del nacimiento, hasta que la leche ‘baja’. Cuando la madre tiene los pechos llenos, los siente pesados, calientes y duros, y ella se siente incómoda. A veces tienen nodulaciones. La leche fluye bien y en ocasiones gotea del pecho, lo cual generalmente es normal. La plenitud disminuye después de la succión y después de algunos días, a medida en que la producción de leche se ajusta a las necesidades del bebé.

En algunos casos puede haber ingurgitación del pecho, que es cuando los pechos están hinchados y edematosos, la piel se torna brillante y roja, ambos senos están afectados y las madres sienten dolor. La mujer puede presentar fiebre que, generalmente, cede en 24 horas. Los pezones pueden estirarse y aplanarse, lo cual dificulta el agarre y el flujo de leche. Esto ocurre por una falla al sacar la leche del pecho, especialmente durante los primeros días después del parto, por el retraso en el inicio de la lactancia materna, las tomas poco frecuentes, el mal agarre del bebé que, como consecuencia, no succiona eficazmente la leche. Esto es común en madres primerizas porque retiran rápidamente al niño o niña y no permiten que su seno se vacíe.

Tabla 30. Recomendaciones para evitar las heridas en los pezones durante el tiempo de la lactancia.

¿Qué hacer?	Recomendaciones para la madre
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar la mama para saber si es un caso de pechos llenos o un caso de pechos congestionados o ingurgitación. • Para ambos casos, el lactante necesita tener un buen agarre y mamar frecuentemente para extraer la leche. Revise el agarre del pecho para asegurar que es correcto. 	<p>Recomiéndele a la madre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar al bebé al pecho por un lapso de tiempo más largo, hasta que se retire espontáneamente y sienta los pechos vacíos o menos llenos. • Dar pecho a libre demanda, es decir, cuantas veces el bebé lo pida.

- Para la ingurgitación del pecho, la leche se debe extraer bien, ya sea por la succión del niño o que la madre tenga que extraer la leche manualmente o con una bomba.

Recomiéndele a la madre:

- Utilizar también el pecho que está congestionado para evitar que la situación empeore.

En caso de ingurgitación, recomiéndele:

- Si el niño tiene un buen agarre y succión, continuar con lactancia frecuente, cuantas veces lo pida y por el tiempo que el bebé quiera.
- Si el bebé no tiene un buen agarre y la succión es inefectiva, extraer temporalmente la leche, varias veces hasta que los pechos se suavicen, de manera que el bebé pueda agarrar mejor el pecho. Entonces, dejar que mame frecuentemente.
- Ponerse compresas calientes en el pecho, o darse una ducha caliente antes de la extracción, para ayudar a que la leche fluya. Si la glándula está ingurgitada, aplicar calor solo por 2 minutos ya que el exceso de calor puede empeorar la situación.

Problema 5: "El niño tiene cólicos"

El bebé puede llorar mucho por diversas razones. Una de estas puede ser porque tenga cólicos, pero no es la única. Es normal que esté inquieto durante 10 ó 15 minutos cuando necesita evacuar, eliminar gas o simplemente está haciendo la digestión, ya que todos estos movimientos intestinales tienden a ser incómodos. El cólico es real cuando un bebé llora entre 1 y 3 horas sin parar y sin poderlo calmar. El cólico tiende a suceder al menos 3 veces por semana y generalmente, por las noches.

Cuando tiene cólicos, el llanto ocurre en ciertos momentos del día, típicamente durante la noche. El bebé puede encoger las piernas como si tuviera dolor, quiere alimentarse pero es difícil calmarlo.

La causa de los cólicos no es clara. Una razón podría ser que cuando se retira del pecho antes de que haya terminado de vaciar la mama (por ejemplo, a los 5-10 minutos), toma más la leche "anterior" que es rica en lactosa, en vez de la leche "final", rica en grasas y calorías. Al tomar menos lípidos, ingiere más proteínas y más lactosa, lo que puede ocasionar intolerancia parcial a la lactosa por sobrecarga. La lactosa no digerida se fermenta en el tubo digestivo, produciendo gases, cólicos y heces ácidas y muy líquidas (diarrea osmótica).

Alimentos consumidos por la madre: No existe un patrón común para todos los niños; lo que afecta a unos puede no afectar a otros. La mayoría de los alimentos ingeridos por la madre durante el embarazo o que son

parte de su dieta habitual, pueden ser tolerados por su bebé durante la lactancia. Algunos alimentos causan molestia en ciertos niños y niñas (no en todos). Es necesario que la madre identifique qué alimento causa irritación en su bebé, ya que no es igual para todos. Una vez que lo identifique, debe evitar consumirlo para que su bebé lllore menos.

Tabla 31. Recomendaciones para cuando el bebé está llorando

¿Qué hacer?	Recomendaciones para la madre
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la causa del llanto del bebé. • Pedir a la madre que observe si hay cambios o desagrado en su bebé cuando ella consume determinados alimentos (por ejemplo café, té, chocolates, leche y brócoli, entre otros). • Observar si cuando los vuelve a comer ocasiona la misma reacción en el bebé y si es así, evitarlos. • Revisar si está sacando los cólicos al bebé de forma adecuada, durante 5 minutos sobre su hombro o sentadito. 	<p>Recomiende a la madre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar pecho hasta que el bebé se retire espontáneamente. • Alzar al lactante, balancearlo y presionar su abdomen con las manos o contra los hombros. • Si algún alimento definitivamente parece causarle inconvenientes a ella o al bebé, dejar de comerlo para probar si esto le provoca algún alivio. • Sacar los cólicos del bebé en forma adecuada, durante 5 minutos sobre su hombro o sentadito.

Problema 6: “No estoy bien alimentada o creo que estoy baja de peso y eso afecta mi leche”

Tabla 32. Recomendaciones para mamás de poco peso.

¿Qué hacer?	Recomendaciones para la madre
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el estado nutricional de la madre para formular recomendaciones específicas. • Dar especial atención a las mujeres muy delgadas y adolescentes, ya que pueden necesitar asesoría sobre nutrición y salud más intensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar una alimentación variada, incluyendo carne, pescado, aceites, cereales, frijoles, verduras, queso y leche, para que se sienta bien y con fuerza. • Comer los alimentos comunes de la dieta local, ya que no son peligrosos para el lactante. • No dejar de dar pecho ya que aunque no disponga de todos los alimentos para llevar una alimentación saludable, su cuerpo produce el mejor alimento que puede recibir su bebé.

Problema 7: “Mi leche no llena al bebé y llora constantemente”. Se da fórmula u otras leches.

Los bebés se alimentan con una frecuencia variable y toman diferentes cantidades de leche en cada mamada. La ingesta de leche en 24 horas, varía entre los binomios madre-lactante, con un promedio de aproximadamente 800 mL por día, durante los primeros 6 meses (desde 440 mL a 1,220 mL). Los bebés no vacían completamente el pecho, extraen solo entre el 60 y el 70% de la leche disponible, por lo que siempre se puede extraer más leche, lo que demuestra que deja de alimentarse porque se ha saciado y no porque se ha vaciado el pecho. Sin embargo, los pechos varían en cuanto a la capacidad de almacenar leche. Los bebés de mujeres con baja capacidad de almacenamiento, pueden necesitar alimentarse con mayor frecuencia para remover la leche y asegurar la ingesta y la producción láctea adecuadas.

Es posible que el bebé experimente un pico de hambre debido al crecimiento acelerado (conocidos como brotes de crecimiento). Los picos de hambre son períodos de crecimiento acelerado comúnmente a las 2 semanas, 6 semanas y 3 meses de vida en los cuales quiere comer con mayor frecuencia. Si se alimenta con mayor frecuencia, durante algunos días, la producción de leche se incrementa y el problema se resuelve.

El llanto no siempre significa que el bebé tenga hambre, es posible que esté físicamente incómodo o que solo desee que lo abracen, le saquen el exceso de aire con palmadas o le cambien el pañal.

Tabla 33. Recomendaciones para la lactancia materna exclusiva

¿Qué hacer?	Recomendaciones para la madre
<p>No promover ni recomendar el consumo de fórmula o algún otro tipo de leche o alimento.</p> <p>Explicar a la madre que:</p> <ul style="list-style-type: none">• La mujer siempre es capaz de producir la leche en la cantidad y la calidad que su bebé necesita.• Los niños que son alimentados de acuerdo a la demanda de su apetito, obtienen lo necesario para un crecimiento satisfactorio.• Es importante no restringir la duración ni la frecuencia de las tomas siempre que el lactante tenga un buen agarre al pecho.• Al introducir alimentos y bebidas en la dieta del niño, la producción de leche disminuye poco a poco hasta desaparecer, por lo cual no se recomienda hacerlo.	<ul style="list-style-type: none">• Para asegurar una adecuada producción y flujo de leche materna, durante los primeros 6 meses, dar solo pecho a su bebé. El lactante requiere ser amamantado tan frecuentemente y durante el tiempo que él lo desee, tanto en el día como en la noche (a libre demanda).• Retirar los alimentos y líquidos que haya introducido (incluyendo la leche de vaca o fórmula).• Dar por lo menos 15 minutos en cada pecho durante los primeros días de vida, y por lo menos 20 minutos después. Esta recomendación solo se debe dar en caso que la madre tenga dudas sobre si su bebé está alimentándose bien.

Referencias

- International Lactation Consultant Association. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. Jones & Bartlett Publishers, 2012.
- OMS, OPS. Consejería para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño: Curso Integrado. 2009.
- Organización Panamericana de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud, 2010.
- Schellhorn HC VV. Manual de Lactancia Materna Ministerio de Salud. Chile: Ministerio de Salud, 2010.
- Secretaría de Salud de México. Manual para la unidad de salud: Estrategia Integral de Atención a la Nutrición (EslAN) para población beneficiaria de PROSPERA Programa de Inclusión Social. México: Comisión Nacional de Protección en Salud, 2014.

5.3. Vitalito

Además de continuar con la lactancia, los bebés de 6-24 meses necesitan alimentos complementarios con adecuada densidad nutricional, es decir, con altas cantidades de vitaminas y minerales por porción. Los niños y niñas que no reciben lactancia ni una alimentación complementaria adecuada pueden sufrir problemas del crecimiento y en su desarrollo motor y cognitivo. Aun cuando los bebés consuman suficiente alimento para cubrir sus requerimientos de energía, es posible que no logren cubrir sus requerimientos de algunos nutrientes esenciales. Por lo tanto, la deficiencia de micronutrientes es común en niños y niñas de 6 a 23 meses de edad.

Al menos que los alimentos de origen animal (como carne, huevo, pollo y pescado) formen parte de la dieta usual del bebé, es difícil que los bebés consuman suficiente cantidad de hierro y zinc de alimentos que no han sido fortificados. Cuando la falta de recursos impide tener una dieta variada, los alimentos complementarios comunes suelen aportar cantidades insuficientes de otros nutrientes importantes (como la vitamina B1 y el calcio). El lograr que los alimentos complementarios locales tengan una adecuada densidad nutricional es difícil en condiciones de pobreza y/o inseguridad alimentaria y nutricional.

Fortificación en el hogar

La fortificación en el hogar se refiere a la adición de nutrientes a alimentos justo antes de su consumo. Este término se generó luego de la invención de los micronutrientes en polvo (MNPs), que fueron desarrollados como una alternativa al suplemento de hierro para la prevención y tratamiento de la anemia. Actualmente, los MNPs contienen 15 diferentes vitaminas y minerales y se utilizan para mejorar la calidad de los alimentos complementarios.

Otra forma de mejorar la calidad de los alimentos complementarios es mezclándolos con SQ-LNS (por sus siglas en inglés – Small-Quantity Lipid Based Supplement). El SQ-LNS fue diseñado para proveer nutrientes esenciales en forma de una pasta a base de lípidos. Al igual que los MNPs, este producto se adiciona a una sola porción de alimento complementario justo antes de ser consumido. Otra forma de consumir SQ-LNS es directamente del sobre.

El SQ-LNS (conocido como un suplemento complementario fortificado en México menos del 15 % de los bebés) del Programa SPOON tiene el nombre de Vitalito. Además de aportar vitaminas y minerales, Vitalito provee energía, proteína, ácidos grasos esenciales y calcio. Tiene el potencial de mejorar no solo la densidad nutricional sino también la densidad energética de los alimentos. A diferencia de otros SQ-LNS, Vitalito no contiene azúcar añadida.

Vitalito

Vitalito es un suplemento fortificado que contiene cacahuete, leche y más de 20 vitaminas y minerales como el hierro, zinc, magnesio y potasio que generalmente no se encuentran en cantidades adecuadas en los alimentos complementarios.

Vitalito está especialmente diseñado para fortificar los alimentos complementarios, con el fin de promover el crecimiento y el desarrollo de los bebés a partir de los 6 meses de edad y hasta que cumplen los 2 años de edad. Contribuye a prevenir la desnutrición y la anemia en esta etapa crítica.

Se debe ofrecer un sobre diario de Vitalito al bebé de 6 a 24 meses.

Presentación

- Porción diaria en sobre de 20 g.
- 7 sobres de 20 g atados en ristra corresponden a la ración semanal recomendada.

Ingredientes

- Grasa vegetal no hidrogenada (colza, soya), leche en polvo descremada, cacahuete, maltodextrina, complejo de vitaminas y minerales, estabilizador (grasa vegetal totalmente hidrogenada, monoglicéridos y diglicéridos).
- Vitalito no contiene Organismos Genéticamente Modificados (OGM). No contiene ingredientes de origen animal, excepto productos lácteos. Puede contener trazas de soya.

Tabla 34. Contenido nutricional Vitalito

	Para 20 g (cantidad diaria recomendada)		Para 20 g (cantidad diaria recomendada)
Energía	118 kcal	Vitamina A	400 µg
Proteínas	2.6 g	Vitamina B1	0.3 mg
Lípidos	9.6 g	Vitamina B2	0.4 mg
Calcio	280 mg	Niacina	4 mg
Fósforo	190 mg	Ácido pantoténico	1,8 mg
Potasio	200 mg	Vitamina B6	0,3 µg
Magnesio	40 mg	Ácido fólico	80 µg

Zinc	8 mg	Vitamina B12	0.5 µg
Cobre	0.34 mg	Vitamina C	30 mg
Hierro	9 mg	Vitamina D	5 µg
Yodo	90 µg	Vitamina E	6 mg
Selenio	20 µg	Ácido pantoténico	30 µg
Manganeso	1.2 mg		

Nota: 20 g de LNS Infant proveer como mínimo 4,46 g de ácido linoléico y 0,58 g de ácido α-linolénico.

Beneficios de Vitalito

- Previene la anemia y deficiencia de vitaminas y minerales. La anemia generalmente sucede por la deficiencia de hierro y hace que los bebés se sientan cansados, tengan menor capacidad de aprender o de mantenerse activos.
- Previene la desnutrición.
- Aporta ácidos grasos esenciales, importantes para el desarrollo del cerebro del bebé.
- Puede ayudar a mejorar el apetito. La falta de apetito es un síntoma de enfermedad o desnutrición. Las vitaminas y minerales de Vitalito pueden ayudar a mejorar el apetito. La alimentación receptiva también puede lograr que el bebé coma más alimentos.
- Vitalito está especialmente diseñado para mejorar la alimentación complementaria. Aporta vitaminas y minerales, energía, proteína y ácidos grasos esenciales. Tiene el potencial de mejorar no solo la densidad nutricional sino también la densidad energética de los alimentos complementarios.

Consumo de Vitalito

- Vitalito es únicamente para bebés de 6 a 24 meses seleccionados para el Programa SPOON.

Importante:

- La cantidad de vitaminas y minerales que contiene un sobre de Vitalito es la cantidad adecuada para un bebé de 6-24 meses, por lo que el bebé debe consumir todo el sobre de Vitalito.
- Los bebés (6-24 meses) que reciben Vitalito deben seguir recibiendo lactancia materna y su alimentación habitual.
- Los bebés que reciben Vitalito deben suspender el consumo de suplementos nutricionales como hierro o micronutrientes en polvo.
- Vitalito NO debe darse a bebés que no fueron seleccionados para participar en SPOON.
- Vitalito NO debe darse a bebés de 0-5 meses. La leche materna contiene todos los nutrientes que el menor

de 6 meses necesita. NO debe darse agua u otros líquidos o alimentos durante los primeros 6 meses de vida.

- Vitalito no debe darse a personas alérgicas a la leche de vaca, la soya o al cacahuate
- Vitalito NO debe compartirse con otros miembros del hogar.

Preparación de Vitalito

Los pasos para dar Vitalito que debe seguir la mamá son:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Abra el sobre de VITALITO, si es necesario use tijeras.
3. Use todo el sobre de Vitalito. Puede usarlo solo o mezclado con una pequeña cantidad de alimento que sepa que se va a comer. Si decide darlo mezclado, utilice alimentos que su bebé prefiera como fruta, verduras, yogurt, guisado o frijoles.
4. Dele Vitalito a su bebé.
5. Motívelo a que se lo coma todo, para que así reciba todos los beneficios de VITALITO.

Almacenaje de Vitalito en el hogar

Se recomienda conservar Vitalito en un lugar seco y fresco, a una temperatura menor a los 30°C y protegido del sol.

Vitalito debe darse en un solo tiempo de comida. Un sobre de Vitalito abierto NO debe almacenarse. Si se almacena, debe consumirse durante las siguientes 24 horas.

Estrategias para incentivar el consumo de Vitalito

Es posible que en algunos momentos, el bebé rechace Vitalito. En estas ocasiones, la madre o cuidadora puede...

- Ofrecérselo solo, sin mezclar con alimentos.
- Mezclarlo con muy poco alimento para que no se llene rápido.
- Darlo cuando el bebé tenga hambre y no cuando esté lleno.
- Variar los alimentos que usa para mezclarlo, para que el bebé no se aburra.

Frecuencia de uso de Vitalito

- Vitalito se debe dar una vez al día, todos los días.
- Vitalito puede darse a cualquier hora, cuando sea más conveniente para la madre (mañana, tarde o noche).
- El bebé no debe recibir más de un sobre de Vitalito al día.
- No hay problema si la madre olvida dar Vitalito por un día. Solo debe recordar darlo al día siguiente.
- Una caja de Vitalito contiene 28 sobres de Vitalito que deben ser usados durante un mes.

Consumo de alimentos con cacahuete

- En el pasado, los expertos recomendaban evitar el cacahuete durante el primer año de vida. Estudios recientes, sin embargo, demuestran que no hay razón para retrasar la introducción de cacahuete en la alimentación del bebé de 6-11 meses. La evidencia muestra que la exposición del bebé al cacahuete, y a otros alimentos que suelen causar alergia (como la soya, el huevo y el trigo), puede más bien reducir el riesgo de desarrollar alergias futuras a estos alimentos.
- El estudio LEAP (por sus siglas en inglés 'Learning Early About Peanut Allergy) encontró que los bebés con alto riesgo de desarrollar alergias al cacahuete que consumieron alimentos con cacahuete (como la mantequilla de cacahuete) durante su primer año de vida tuvieron una incidencia de alergia 81% menor a los 60 meses que los bebés que no los consumieron.
- El retraso en la introducción de alimentos con cacahuete después del año puede aumentar el riesgo de padecer alergias al cacahuete.

Problemas asociados con Vitalito

- No se ha reportado ningún efecto secundario severo asociado con Vitalito.
- Vitalito puede causar heces más líquidas o diarrea leve debido al tipo de grasa que contiene. No es necesario suspender el uso de Vitalito ya que es un problema que ocurre por poco tiempo y que se soluciona solo. Usted puede recomendar mezclar Vitalito con alimentos para aminorar este problema.
- Los bebés de 6 meses que inician la alimentación complementaria pueden presentar heces más líquidas o diarrea leve dado al consumo de nuevos alimentos diferentes a Vitalito.
- Algunas madres asocian el uso de Vitalito con estreñimiento o náuseas. Esto es poco común, normalmente desaparece en pocos días y no representa ningún problema. Recomiende aumentar la ingesta de líquidos y NO suspender el uso de Vitalito.

Alergias alimentarias

- Los bebés probarán Vitalito por primera vez en presencia de un profesional de salud, por lo que se espera poder identificar a aquellos que presenten alguna alergia.
- Si el bebé presenta problemas como ronchas o enrojecimiento de la piel, es posible que tenga una alergia alimentaria. Ante estos casos, se recomienda a la madre que suspenda temporalmente el uso de Vitalito y que acuda a la clínica inmediatamente.
- Si usted diagnostica que el bebé es alérgico al cacahuete o a otro ingrediente del Vitalito, se debe suspender su uso permanentemente. Comunique esta situación al personal de SPOON.

Recuerde:

- Vitalito NO es un sustituto de una alimentación nutritiva y diversificada.
- Vitalito NO es un sustituto de la lactancia materna.
- Continúe promoviendo la lactancia hasta los dos años o más.

Referencias

- American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. Primary Prevention of Allergic Disease Through Nutritional Interventions. Parent Prevention Guidelines. "Preventing allergies: what you should know about your baby's nutrition." 2015.
- Du Toit G, Roberts G, Sayre PH, et al. Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *N Engl J Med.* 2015;372(9):803-813.
- Fleischer DM, Spergel JM, Assa'ad AH, Pongracic JA. Primary prevention of allergic disease through nutritional interventions. *J Allergy Clin Immunol Pract.* 2013;1(1):29-36.

5.4. Alimentación desde los 6 hasta los 24 meses

La alimentación complementaria es aquella que recibe el niño desde los 6 hasta los 24 meses de edad. A partir de los 6 meses, la leche materna resulta insuficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del bebé, por lo que son necesarios otros alimentos y líquidos, además de la leche materna.⁵⁵

Es importante iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses (180 días). La introducción precoz de alimentos antes de los 6 meses puede desplazar la lactancia materna ya que los bebés toman menos leche. Además, aumenta el riesgo de diarrea y otras infecciones dado que los alimentos o líquidos diferentes a la leche materna pueden estar contaminados y el sistema digestivo del bebé puede no estar listo para recibir otros alimentos. Por otro lado, la introducción tardía de alimentos es peligrosa ya que: a) el bebé no consume los alimentos que necesita para suplir todos sus requerimientos de energía y nutrientes y b) el riesgo de desnutrición y deficiencia de micronutrientes aumenta, comprometiéndose su crecimiento y desarrollo.

Las prácticas deficientes de alimentación complementaria y lactancia materna pueden causar desnutrición y sobrepeso infantil, que a su vez pueden generar problemas de obesidad y enfermedades crónicas en la edad adulta. Por ello, es muy importante que la alimentación complementaria sea apropiada.

La alimentación complementaria apropiada tiene las siguientes características:

- Lactancia materna a libre demanda, es decir, todas las veces que el niño lo pida
- Consistencia, cantidad, frecuencia y tipo de comida apropiada según la edad
- Preparación de comida apropiada
- Técnica de alimentación receptiva

Lactancia materna

La lactancia materna a libre demanda hasta los 24 meses o más es una práctica importante ya que:

- La leche materna a esta edad es una fuente importante de vitaminas, ácidos grasos esenciales y energía para el bebé. La lactancia materna cubre la mayor parte de la energía que requiere el niño antes de cumplir 1 año de vida. A partir del año, aporta del 35-40% de sus requerimientos energéticos. Esto constituye un aporte significativo de energía, especialmente en hogares de escasos recursos económicos.
- Ayuda a la recuperación después de enfermedades: Las enfermedades gastrointestinales y respiratorias son frecuentes al iniciar la alimentación complementaria, incluso cuando los alimentos son preparados de forma higiénica. Cuando el apetito disminuye en caso de enfermedad, solo la ingesta de leche materna se mantiene. Por lo tanto, la leche materna previene la deshidratación y ayuda a la recuperación del niño.

- Influye de manera positiva en el desarrollo psicológico: La lactancia materna está asociada con una mayor inteligencia. Una revisión sistemática de la literatura encontró que el amamantamiento está asociado con un incremento del cociente intelectual en alrededor de tres puntos.

Consistencia, cantidad, frecuencia y tipo de comida apropiada según la edad

Consistencia de comida

El estómago de un niño a los 6 meses es muy pequeño y se llena fácilmente con pequeñas cantidades de alimentos. Por esta razón, los alimentos que se ofrecen deben tener una elevada densidad nutricional, es decir, muchos nutrientes por gramo. Los alimentos aguados y los líquidos como los caldos tienen una baja densidad nutricional y “llenen” rápidamente. Por lo tanto, se debe evitar dar líquidos o alimentos aguados.

La alimentación complementaria se debe iniciar con alimentos machacados, molidos o triturados de consistencia espesa. Estos alimentos deben ser lo suficientemente espesos para mantenerlos en una cuchara sin que escurran. De esta manera, el bebé recibe los nutrientes que necesita en pequeñas raciones de

Frecuencia de comida

Como su estómago es muy pequeño y se llena con rapidez, el niño de 6 meses debe comer frecuentemente durante el día. Al bebé que se amamanta, se le debe proporcionar de 2 a 3 comidas al día, entre los 6 y 8 meses de edad, y de 3 a 4 comidas al día, a partir de los 9 meses. Además, pueden ofrecerle colaciones nutritivas (por ejemplo, una fruta) 1 ó 2 veces al día, según lo desee el bebé. Las colaciones son alimentos que se consumen entre comidas y son, generalmente, alimentos que pueden comer por sí solos. Son convenientes y fáciles de preparar.

Cantidad de comida

La cantidad de alimentos que el bebé puede comer en una comida depende del tamaño de su estómago, el cual usualmente es de 30 mL por kg de peso. Un niño de 7 meses que pesa 8 kg tiene una capacidad gástrica de 240 mL, que corresponde aproximadamente al tamaño de un vaso o taza. No se puede esperar que coma más que esta cantidad durante una comida.

Debido a su capacidad gástrica limitada, la cantidad de alimentos que el bebé requiere en cada comida es muy poca, pero se va incrementando conforme crece. La Tabla 35 describe la cantidad de alimentos que debe comer por tiempo de comida según su edad, además de la consistencia y frecuencia.

Tabla 35. Calidad, frecuencia y cantidad de alimentos para niños de 6 a 23 meses de edad que reciben lactancia materna a demanda

Edad	Consistencia	Frecuencia	Cantidad de alimentos por comida
6-8 meses	Papilla espesa	Lactancia a libre demanda 2 a 3 comidas 1 a 2 entre comidas	2 a 3 cucharadas por comida para aumentar gradualmente a media taza
9-11 meses	Trocitos de alimentos y alimentos que el bebé pueda agarrar con la mano.	Lactancia a libre demanda 3 a 4 comidas 1 a 2 entre comidas	5 a 7 cucharadas por comida (aproximadamente media taza)
12-23 meses	Trozos de alimentos	Lactancia a libre demanda 3 a 4 comidas 1 a 2 entre comidas	6 a 8 cucharadas por comida (aproximadamente tres cuartos de taza a una taza)

Tipos de alimento

La alimentación complementaria debe ser variada e incluir en cada comida alimentos de cada grupo: verduras y frutas, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas. Se debe variar en la medida de lo posible los alimentos que se usan de cada grupo ya que aportan diferentes nutrientes a la alimentación del bebé. Es muy importante recomendar el consumo de alimentos variados.

Un bebé nace con un buen depósito de hierro que le permite cubrir sus necesidades durante los primeros meses de vida. Después de los 6 meses, este depósito se consume y existe una gran brecha entre las necesidades de hierro y el que recibe de la leche materna. El hierro es un nutriente clave para la producción de sangre nueva, la protección contra infecciones y el desarrollo adecuado del cerebro. Los alimentos de origen animal tales como la carne, los órganos de animales (hígados), el pollo y el pescado, son alimentos ricos en hierro que deben formar parte de la alimentación complementaria.

Preparación de alimentos

La contaminación microbiana de los alimentos complementarios es una de las principales causas de enfermedad diarreica, que es muy común entre niños de 6 a 12 meses de edad. La preparación y el almacenamiento seguros de los alimentos complementarios reducen el riesgo de diarrea.

Para preparar y almacenar de manera segura los alimentos, la mamá debe:

- Lavar sus manos y las del bebé, antes de preparar y de comer los alimentos
- Guardar los alimentos de forma segura y servirlos después de su preparación
- Emplear utensilios limpios para preparar, servir y alimentar al bebé
- Evitar el uso de biberones: los biberones están asociados con la transmisión de infecciones.
- Usar vasos o tazas para dar bebidas

Referencias

- Fischer Walker CL, Perin J, Aryee MJ, Boschi-Pinto C, Black RE. Diarrhea incidence in low- and middle-income countries in 1990 and 2010: a systematic review. BMC Public Health 2012; 12: 220.
- Horta B, Victora CG. Long-term health effects of breastfeeding: a systematic review. Geneva: World Health Organization, 2013
- OPS/OMS. Principios de Orientación para la Alimentación Complementaria del niño amamantado. Washington, DC; 2003.

5.5. Alimentación receptiva

Los primeros dos años de vida representan una ventana crítica para que el bebé aprenda a aceptar y a preferir alimentos saludables. Además, es una etapa donde se establecen patrones de alimentación a largo plazo que pueden prevenir el inicio de problemas de obesidad, enfermedades crónicas y problemas de salud oral. Dado que los bebés no tienen la capacidad de verbalizar sus necesidades psicosociales y de alimentación, las madres deben aprender a comprender cómo se comunican. La crianza responsiva se refiere a la interpretación correcta de las señales del bebé, dando respuesta a estas señales con calidez y afecto.

La alimentación complementaria óptima depende no solamente de qué come el bebé, sino también de cómo, cuándo, dónde y con quién come. Los bebés que se alimentan por sí solos o sin recibir motivación o estímulo no suelen tener una ingesta de alimentos apropiada. Por tanto, la alimentación receptiva o perceptiva, que forma parte de los patrones de crianza responsiva, es clave para el desarrollo de hábitos de alimentación saludables desde la infancia.

La alimentación receptiva es el proceso que involucra la reciprocidad entre el bebé y la madre durante el proceso de alimentación. En la alimentación receptiva, la madre decide cuándo empezar y terminar la alimentación de acuerdo a las señales de hambre y saciedad que muestra el bebé. En la alimentación receptiva no solo se considera qué come el bebé, sino también cómo come. La madre:

- Anima al bebé a que coma, pero sin forzarlo.
- Alimenta al bebé despacio y con paciencia.
- Si rechaza los alimentos, crea combinaciones de sabores y texturas e incluso, experimenta con otros métodos para estimularlo a comer.
- Minimiza las distracciones en caso de que el bebé pierda con rapidez el interés de comer.
- Habla con el bebé y mantiene el contacto visual.
- Reconoce que los momentos de alimentación del bebé son lapsos de aprendizaje y amor.
- El bebé tiene su propio plato, de manera que el cuidador sabe si está recibiendo suficiente comida.

La Tabla 36 muestra las estrategias que pueden emplear la madre durante la alimentación receptiva.

Tabla 36. Estrategias que pueden emplear la madre durante la alimentación receptiva

Lo que puede hacer el bebé	Lo que pueden hacer la madre	Lo que está aprendiendo el bebé
<p>6 a 12 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentarse • Comer con sus manos • Comer diferentes tipos de alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que esté apoyado y en posición cómoda para usar sus manos • Establecer horarios de comida familiar y convertirlos en rutina • Ofrecer alimentos seguros que el bebé pueda tomar con las manos para promover que se alimente por sí solo • Usar dos cucharitas y que una de ellas la maneje el bebé para que aprenda al alimentarse por sí mismo • Apagar la televisión. Usar el tiempo de las comidas para relacionarse con el bebé solamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentarse por sí mismo • Decidir cuándo comer • Experimentar sabores y texturas nuevas y decidir sus favoritos • Enfocarse en comer únicamente durante los tiempos de la comida • Que comer es divertido y se siente bien
<p>12 a 24 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentarse por sí solo • Comer diferentes tipos de alimentos • Empezar a usar cucharas y tenedores apropiados para su edad • Emplear acciones y palabras para comunicar pensamientos y sentimientos, incluyendo hambre y saciedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer alimentos que pueda tomar con sus dedos o con cuchara o tenedero y que también pueda masticarlos y tragarlos fácilmente • Ofrecer utensilios apropiados y ayudarlo cuando lo necesite • Hacer de las comidas un momento agradable para estar con su bebé, estableciendo diálogos y contacto afectivo • Nombrar alimentos u objetos sobre la mesa • Hablar de cosas más allá de la comida, como las actividades diarias 	<ul style="list-style-type: none"> • Probar nuevos alimentos • Hacer cosas por sí mismo • Pedir ayuda • Confiar que su madre le va a ayudar cuando lo necesite • Nuevas palabras • Que puede comunicarse efectivamente • Que su madre le escuchará y respetará • Que sus sentimientos son importantes

Fuente: Black y Creed-Kanashiro, 2012.

El Programa SPOON promueve las prácticas de alimentación receptiva; en particular, da las siguientes recomendaciones:

Consejo 1 - “Alimente despacio y pacientemente a su bebé.”

Consejo 2 - “Anime a su bebé a comer, pero sin forzarlo.”

- Los bebés nacen con la habilidad natural que ayuda a controlar su apetito. Es importante aprender a interpretar y responder a sus señales de hambre y saciedad. Malinterpretar sus señales puede reducir la habilidad del bebé de controlar su apetito y llevarlo a comer de más cuando crezca. La madre debe ayudar al bebé a comer solo cuando tiene hambre y a dejar de comer cuando esté lleno, de esta manera no aprenderá a comer de más o por razones que no sean hambre.
- El aprender a interpretar las señales del bebé no es tarea fácil y generalmente requiere tiempo y paciencia. Las señales de hambre de un bebé de entre 6 y 12 meses incluyen abrir la boca cuando se acerca una cuchara, tratar de agarrar la cuchara o la comida, señalar la comida, emocionarse cuando la ve y expresar, con sonidos o palabras, que desea algún alimento en particular. Señales de que está lleno generalmente incluyen mover la cabeza de un lado a otro, voltearla lejos de la comida y cerrar la boca cuando la cuchara está cerca.
- Para los mayores de 1 año, la madre debe permitirle que decida cuándo empezar y terminar de comer de acuerdo a sus propias señales de hambre y saciedad.
- El bebé aprenderá que la madre comprende y responde a sus señales. Esto le ayudará a construir una relación de confianza positiva entre ambos.

Consejo 3 - “Acompáñelo y permítale que explore.”

- Las comidas y entre comidas deben ser experiencias placenteras. La madre debe tomar todo el tiempo que su bebé necesita para alimentarse sin apuros, de una forma agradable y evitando distracciones durante la comida como la televisión o teléfono. Asimismo, debe permitirle utilizar todos sus sentidos para explorar las comidas, dándole la oportunidad de que huelga, toque, pruebe y juegue con nuevas comidas para que aprenda a aceptarlas. Esto requerirá tiempo y mucha paciencia de su parte.
- En particular, la madre debe permitirle a su bebé que trate de alimentarse por sí solo, dejándolo explorar diferentes alimentos y sabores con sus manos. Alrededor del año, el bebé debe tratar de alimentarse por sí solo utilizando utensilios como cucharas y vasitos pequeños. Esto es importante para el desarrollo de sus habilidades motoras finas.

Consejo 4 - “Establezca horarios.”

- Puede tomarle un tiempo a la madre y al bebé establecer rutinas de alimentación y de sueño. Una vez que las establezca, es importante ser consistentes con estas rutinas ya que le permitirán al bebé sentirse más a gusto (disminuyendo el llanto y la irritabilidad) y desarrollar patrones de alimentación y sueño saludables.

- Es común que los brotes de crecimiento y la dentición (alrededor de los 6 meses) interrumpen las rutinas del bebé. Las madres deben tratar de mantener las rutinas de sueño y de alimentación, siendo sensibles a las necesidades del bebé durante estas etapas de transición.

Referencias

- Black M, Creed-Kanashiro H. ¿Cómo alimentar a los niños?: La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. Rev Perú Med Exp Salud Publica. 2012;29(3):373–8.
- Organización Panamericana de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2010.
- OPS/OMS. Principios de Orientación para la Alimentación Complementaria del niño amamantado. Washington, DC; 2003.
- Penny ME, Creed-Kanashiro HM, Robert RC, Narro MR, Caulfield LE, Black RE. Effectiveness of an educational intervention delivered through the health services to improve nutrition in young children: a cluster-randomised controlled trial. Lancet. 2005;365(9474):1863–72.
- Perez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach. Durham, NC: Healthy Eating Research; 2017.

5.6. Prevención del sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad en los niños y adultos son problemas comunes pero muy serios en nuestra población. Uno de cada 6 niños y adolescentes presenta sobrepeso y obesidad. Por otro lado, la mitad de los adultos en Colombia presenta sobrepeso.

La obesidad durante la niñez aumenta el riesgo de sufrir asma, dificultad para dormir, problemas en las articulaciones y huesos y baja autoestima. Además, aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes, presión alta y problemas del corazón en edades cada vez más tempranas.

La lactancia materna y alimentación saludable durante los primeros dos años de vida del bebé ayudan a protegerlo contra la obesidad. SPOON promueve consejos que las familias pueden adoptar a partir de los 6 meses de su bebé para ayudarlo a adquirir hábitos saludables, prevenir la obesidad y tener una mejor salud a lo largo de su vida.

Habito 1- “Enséñele a su bebé a comer verduras y frutas.”

- La mamá debe ofrecerle a su bebé verduras y frutas variadas con sabores y texturas diferentes para que aprenda y les tome el gusto. Es común que los bebés “hagan caritas” cuando prueban nuevas comidas. Esto es una parte normal de aprender a disfrutar un alimento y aunque lo pareciera, no significa que al bebé no le gusta el alimento. La mamá debe tener paciencia y continuar ofreciendo el alimento.
- Es común que el bebé acepte fácilmente las frutas ya que prefieren los sabores dulces. Dado que les desagrada los sabores ácidos y amargos, es más difícil que acepten las verduras. Esta etapa es muy importante para facilitar su aceptación y gusto. Los bebés y niños y niñas más grandes pueden aprender a aceptar y a preferir las verduras y otros alimentos saludables ácidos y amargos si los prueban constantemente.
- Los bebés imitan a sus padres. La madre debe enseñar con el ejemplo y comer también una variedad de frutas y verduras en frente de su bebé, siempre mostrando una actitud positiva cuando los consume.
- Para mejorar su acceso y disponibilidad, se recomienda el consumo de las frutas y verduras locales de temporada. Son más frescos y económicos.

Hábito 2 – “No le enseñe a consumir bebidas con mucha azúcar y alimentos con mucha azúcar, grasa y sal.”

- La mamá debe tratar de darle a su bebé alimentos saludables en todo momento. Esto ayudará a que aprenda a aceptarlos y a preferirlos cuando esté más grande. Aprenderá también a controlar su propio impulso por consumir dulces y otros alimentos no saludables que tienen cantidades excesivas de azúcar añadida, sodio, grasa saturada y calorías.

- Las acciones de la madre para calmar a su bebé pueden influir en la habilidad del bebé para regular su ingesta de alimentos. Si ella responde al llanto ofreciendo bebidas o alimentos azucarados, el bebé puede aprender a calmarse únicamente de esta forma. Al hacer esto, la madre no solo afecta negativamente los fundamentos de los hábitos de alimentación desarrollados del bebé, sino también su habilidad de controlar sus propias emociones.
- Se deben evitar las bebidas azucaradas como jugos de fruta y refrescos. En vez de jugo de fruta, la mamá debe ofrecer la fruta ya que tiene menos azúcar y más nutrientes y fibra.
- Si el bebé tiene sed, debe ofrecerle agua potable o leche materna. Debe ofrecer agua siempre que pueda, ya que le ayudará al bebé a familiarizarse con su sabor.
- La mamá debe enseñar con el ejemplo, tomando también agua y evitando tener disponible en la casa dulces y bebidas azucaradas.
- Nunca deben ofrecerse alimentos o bebidas dulces como premio por comportamiento.

Hábito 3 – “Ayúdelo a moverse y ser activo.”

La actividad física diaria es importante para la salud y desarrollo de pequeños. El juego activo y la exploración son actividades clave para:

- Promover su desarrollo motor y cognitivo
- Alcanzar hitos en el desarrollo
- Desarrollar la habilidad y la confianza necesarias para practicar actividad física durante la infancia y edad adulta.

La actividad física como la alimentación saludable constituyen los dos pilares básicos de las estrategias de prevención de la obesidad infantil.

La Tabla 35 muestra algunos consejos para promover la actividad física y limitar el uso de pantallas de acuerdo a la edad del bebé.

Tabla 37. Recomendaciones para la lactancia materna exclusiva

	Actividad física	Uso de pantallas (televisión, tabletas, teléfonos)
De 6 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Realice con su bebé actividades divertidas que sean apropiadas para su etapa del desarrollo. • Supervise y dele oportunidades para que su bebé se mueva libremente y explore el mundo alrededor de él. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite el uso de pantallas durante las comidas ya que interfiere con la oportunidad de socializar e interactuar con el bebé. Estas interacciones son importantes para su desarrollo y el establecimiento de hábitos saludables.
De 12 a 24 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Dé oportunidades para que su bebé esté activo durante el día con actividades estructuradas (guiadas por adulto) y no estructuradas (juego libre) adentro y fuera del hogar, donde pueda moverse y jugar de forma libre y segura. • Juegue, camine, baile, esté activo con su bebé y permítale que haga actividades por su cuenta. A los bebés de 1 año les gusta moverse de forma independiente pero necesita supervisión continua cuando realizan actividades por su cuenta. • Los bebés tienen mucha energía y les gusta explorar su ambiente. Algunas actividades que pueden ayudar a liberar energía son saltar, caminar, empujar objetivos, tirar la bola y bailar al ritmo de la música. Estas actividades también ayudan a su desarrollo motriz. • El equipo que limita el movimiento del bebé debe ser utilizado únicamente para lo que fueron diseñados. Por ejemplo, las sillas para comer deben usarse solo para dar de 	<ul style="list-style-type: none"> • Limite el uso de pantallas ya que previene que el bebé realice actividad física y coma saludablemente. • Promueva el desarrollo del lenguaje y social interactuando con su bebé. • No use pantallas durante las comidas ni una hora antes de dormir. • No use pantallas para calmar a su bebé. • Evite las pantallas en el cuarto, en las comidas y en los momentos en que realiza actividad física. • Dé el ejemplo y no use pantallas cuando esté interactuando con su bebé. • Si decide usar pantallas con el bebé, hágalo con supervisión de un adulto.

comer y los cochecitos para transportar de forma segura al bebé.

- La Academia Nacional de Medicina de los Estados Unidos recomienda que el bebé se mueva libremente por alrededor de 15 minutos por cada hora.
- La Academia Nacional de Medicina de los Estados Unidos recomienda que el bebé no pase sentado más de 30 minutos seguidos.

Fuente: Perez-Escamilla et al., 2017.

Referencias

- Bonvecchio Arenas A, Fernández-Gaxiola AC, Plazas Belausteguigoitia M, Kaufer-Horwitz M, Pérez Lizaur AB, Rivera-Dommarco JÁ. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Ciudad de México: Intersistemas, S.A. de C.V.; 2015.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia 2010 ENSIN. 1st ed. Bogotá: ICBF; 2011.
- Ministry of Health of Brazil. Dietary Guidelines for the Brazilian Population. 2nd ed. Brasilia: Ministry of Health of Brazil; 2014.
- Perez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach. Durham, NC: Healthy Eating Research; 2017.

5.7. Alimentación familiar

No son solo los más pequeños los que deben tener hábitos de alimentación y actividad física saludables. Las familias también deben enseñar con el ejemplo y adoptar y mantener hábitos saludables. SPOON promueve consejos simples que pueden adoptar los adultos para este fin.

Consejo 1: “Coma en familia.”

Compartir las comidas es una actividad importante los miembros del hogar. Para los niños y adolescentes, constituye una oportunidad importante para adquirir buenos hábitos y aprender la importancia de compartir, a través de comidas regulares en ambientes apropiados.

Comer juntos ayuda a fortalecer los lazos con los seres queridos, además de mejorar la comunicación entre la familia y pasar un rato agradable. Comer en familia tiene otras ventajas:

- Permite preparar alimentos más saludables y tener un mejor control del tamaño de las porciones. Esto ayuda a evitar que las personas coman de más, previniendo problemas como el sobrepeso.
- Ayuda a ahorrar dinero.
- Permite enseñarle a los más pequeños, a comer alimentos saludables como las verduras.
- Ayuda a establecer horarios de comida.
- Promueve la integración y cooperación de la familia, preparando los alimentos, poniendo la mesa, lavando los platos, etc.

Durante el momento de la comida, se deben evitar las distracciones que interrumpen la convivencia como el celular y la televisión.

Consejo 2: “Tome agua natural.”

El agua natural es la elección más saludable para lograr una hidratación adecuada. La falta de agua o deshidratación aguda afecta los procesos cognitivos, provoca estados de ánimo variables, disminuye la regulación térmica, reduce la función cardiovascular y afecta la capacidad para el trabajo físico. Además, la deshidratación crónica eleva el riesgo de cáncer de la vejiga.

Tomar agua tiene beneficios. Ayuda a:

- Mantener el peso saludable, pues favorece un mejor funcionamiento del metabolismo.
- Prevenir el estreñimiento, ya que ayuda a que el cuerpo procese mejor los alimentos.
- Mantener hidratada la piel.
- Pensar mejor, ya que el cerebro necesita agua para trabajar adecuadamente.
- Reducir el riesgo de enfermedades en el corazón.
- Mantener hidratados los músculos y articulaciones, lo que ayuda a mantenerlos fuertes.
- Tener más energía, ya que ayuda a que la sangre transporte oxígeno.

Se recomienda que un adulto tome por lo menos 6-8 vasos al día de agua natural y disminuya el consumo de bebidas azucaradas. Algunos consejos para lograrlo son:

- Incluya en cada comida por lo menos un vaso de agua natural, y tómela entre las comidas.
- Lleve consigo siempre una botella reusable de agua natural y úsela durante el día.
- Pídale a su hijo, hija u otro miembro de su familia que le recuerde tomar agua natural y llevar su botella cuando salga.
- Evite tomar refrescos y jugos procesados. Si los consume, prefiera agua mineral sin azúcar.
- Disminuya el consumo de jugos naturales ya que aún sin agregarles azúcar, son menos nutritivas que las frutas y tienen menos fibra. Lo mejor es comer la fruta entera o en trozos.
- Tome café o té sin azúcar. No use edulcorantes artificiales frecuentemente.
- Tome agua durante y al terminar la actividad física.
- Tome agua en frente de sus hijos y familia.
- Ponga el agua al alcance de los niños y niñas.

Consejo 3: “Incluya en cada comida verduras y frutas frescas.”

Las verduras y frutas enteras son los alimentos con el contenido más alto de vitaminas y minerales, como la vitaminas C y A, potasio, cobre, fósforo, magnesio y zinc, que por lo general son deficientes en la dieta de muchas personas. Además, tienen un alto contenido de fibra dietética, la cual es beneficiosa para la salud y no tiene azúcar añadida. Son alimentos con pocas calorías y gran cantidad de nutrientes.

En la medida de lo posible, se recomienda el consumo de verduras y frutas crudas en trozos y con cáscara, ya que contienen mayor cantidad de fibra. No se promueve su consumo en forma de jugos (naturales o industrializados) ya que se asocia con problemas como diabetes, sobrepeso y obesidad.

Es importante consumirlas todos los días, pues tienen muchos beneficios:

- Ayudan a prevenir enfermedades del corazón.
- Protege contra algunos tipos de cáncer.
- Por ser bajas en calorías y altas en fibra, ayudan a mantener un peso saludable.
- Ayudan a tener una buena digestión.

La Tabla 38 muestra recomendaciones para aumentar el consumo de verduras y frutas.

Tabla 38. Recomendaciones para el consumo adecuado de frutas y verduras

Verduras	Frutas
Compre las verduras de temporada. Son más frescos y económicos.	Compre frutas de temporada. Son más frescas y económicas.
Introduzca verduras a su alimentación de forma gradual con el fin de consumir al menos una porción en cada una de las tres comidas principales.	Si decide hacer jugos, use frutas maduras para prepararlos y no les agregue azúcar.
Comience cada comida con una entrada de verduras frescos o cocidos.	Prefiera la fruta fresca y entera en lugar de jugos.
Póngase como meta probar un nuevo vegetal cada mes.	Coma frutas como postre.
Prepare las sopas o cremas con más cantidad y tipos de verduras de lo que generalmente acostumbra.	Agregue frutas al cereal o postres.
Agregue verduras a todas las preparaciones como las pastas o arroz.	Congele frutas que no vaya a consumir y utilícelas como postre o entre comidas después.
Acostumbre a preparar entre comidas con verduras picados.	Inicie el desayuno con una porción de frutas.
Pruebe nuevas recetas en las que las verduras sean el ingrediente principal, incluso recetas vegetarianas.	Use frutas frescas o deshidratadas como entre comidas
Consuma las verduras sin agregarles grasa o sal.	Consuma las frutas sin agregarles azúcar, grasa o sal.

Fuente: Bonvecchio Arenas et al., 2015.

Consejo 4: “Realice actividad física.”

La actividad física regular en niños y adultos reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, cáncer de colon y cáncer de mama. Además, es un factor fundamental para controlar y mantener un peso corporal adecuado y mantener fuerte los huesos y músculos. Mejora la autoestima y la autoeficacia y disminuye la ansiedad y la depresión.

La actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que utiliza más energía que la gastada en reposo.” Puede ser:

- Ligera y no altera la respiración ni el ritmo cardíaco, pero contribuye a mantener el cuerpo activo y gasta energía (caminar lento, levantar objetos, etc.). Una persona que solo realiza este tipo de actividad se considera inactiva.
- Moderada o vigorosa, ocasionando elevaciones en la respiración y ritmo cardíaco. Esta actividad produce beneficios para la salud (caminar rápidamente, brincar, bailar, hacer yoga, etc.). La diferencia entre la actividad moderada y la vigorosa es que en la primera es posible sostener una conversación sin perder el aliento y en la segunda no.

A diferencia del ejercicio y del deporte, la actividad física puede realizarse en cualquier momento y lugar. No es necesario acudir a una clase de baile o ir al gimnasio, o formar parte de un equipo deportivo para ser activo. La actividad física puede integrarse a lo largo de las actividades diarias en la casa (barrer o jugar con mascotas), el trabajo (al subir o bajar escaleras), como medio de transporte (al caminar o andar en bicicleta) o recreación.

Las recomendaciones de la OMS sobre actividad física para adultos de 18 a 64 años son:

- Acumular al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o por lo menos 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa o una combinación equivalente de actividad física moderada vigorosa.
- Realizarla en sesiones de 10 minutos continuos como mínimo.
- Para obtener mayores beneficios, se recomienda aumentar hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o una combinación equivalente de actividad física moderada vigorosa.
- Se recomienda realizar actividades de fortalecimiento de los músculos dos o más veces por semana.

Entre los 5 y 18 años, se recomienda realizar una hora diaria de actividad física como caminar, correr, jugar fútbol o nadar.

Independientemente de la edad, se recomienda no pasar mucho tiempo sentado. Si es necesario hacerlo, la recomendación es levantarse por lo menos cada 2 horas y caminar por algunos minutos.



Referencias

- Bonvecchio Arenas A, Fernández-Gaxiola AC, Plazas Belausteguigoitia M, Kaufer-Horwitz M, Pérez Lizaur AB, Rivera-Dommarco JÁ. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Ciudad de México: Intersistemas, S.A. de C.V.; 2015.
- Ministry of Health of Brazil. Dietary Guidelines for the Brazilian Population. 2nd ed. Brasilia: Ministry of Health of Brazil; 2014.
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010.