

Taller Grupal 1

La importancia de dar solo pecho durante los primeros 6 meses de vida

A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Saludo
2. Actividad Rompehielos	10 min.	Conozcámonos
3. Aprenderemos a	10 minutos	Presentación del tema Presentación de la competencia
4. Compartamos nuestras experiencias	10 minutos	Preguntas generadoras
5. Conozcamos nuevas ideas	45 minutos	Museo de la Lactancia materna
6. Manos a la Obra	10 minutos	Corte de cinta simbólica
7. Qué aprendimos /Compromiso	7 minutos	Conversación abierta Corazón
8. Evaluación	5 minutos	Diagnóstico Mejores Familias SPOON
9. Registro asistencia y cierre	5 minutos	Cierre- entrega de hoja de proyecto

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

PREVIO A:

1. Ambiente el lugar de capacitación con un rótulo de bienvenida y otro con el tema de la capacitación, para que las participantes se sientan motivadas y dispuestas al aprendizaje.
2. Lea comprensivamente: UNIDAD No. 5 (Manual de implementación Guatemala)
3. Asegúrese de contar con todos los materiales: semillas, ilustraciones, rótulos, material fungible (masking tape, marcadores, tijeras, otros)
4. Organice los Rincones demostrativos.

B. Descripción de Actividades

1. Bienvenida y saludo



Duración:

3 min

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Descripción de la actividad:

Dé la bienvenida, presentándose, agradeciendo la asistencia y animando a participar a las mujeres.

"¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy Técnico de Mejores Familias SPOON."

“Les agradecemos mucho su asistencia. 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.”

Actividad Rompehielos

2. Conozcámonos



Duración:
10 min

Objetivo:

Conocerse entre las participantes y generar un espacio de confianza y seguridad.



Materiales e insumos:

- 1 plato desechable
- 1 paquete de Semillas de marañón
- 1 paquete de habas
- 1 paquete de pasas



Preparación de la actividad:

1. Vierta las semillas en el plato desechable y pida a las participantes que tomen un elemento y que aún no lo coman.
2. Una vez que todas lo hayan tomado una semilla, comente que deben compartir la siguiente información según lo que tienen. El facilitador en forma voluntaria solicita la participación de 3 a 5 mujeres.
 - a. Marañón: dice su nombre y cuántos años tiene
 - b. Haba: Dice cuántos miembros tiene su familia
 - c. Pasas: dice que espera aprender el día de hoy.
3. Indique que pueden comer el alimento.
4. Agradezca a las participantes por la información que compartieron y por haber permitido que se conozcan un poco más.

Aprenderemos a

3. Tema y competencias



Duración:
10 min

Objetivo:

Presentar el tema y dar a conocer la competencia del taller.



Descripción de la actividad:

1. Presente de manera dinámica o haciendo uso de nemotecnia el tema: **“La importancia de dar solo pecho durante los primeros 6 meses de vida”**



2. Presente a través de una ilustración generadora la competencia del taller:
 - a. **Aprenderemos a: Valorar la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, en el desarrollo integral de nuestros hijos”**

Compartamos nuestras experiencias

4. Preguntas



Duración:

10 min

Objetivo:

Explorar los conocimientos de las mamás del tema a trabajar en la sesión que es la importancia de dar solo pecho durante los primeros 6 meses de vida (y continuar dando pecho, junto con otros alimentos, hasta los 2 años o más)



Descripción de la actividad:

1. Mediante la ilustración generadora, solicite la descripción de la misma.
2. Socialice de manera coloquial la frase: **“Mamá, tu leche me alimenta, tu leche me arropa, tu leche me consuela, tu leche me llena, tu leche es perfecta”**
3. Coloque la frase debajo de la ilustración.
4. Comente a las participantes que en el taller de hoy hablarán sobre algunas creencias comunes y problemas comunes durante la lactancia materna. Realice las siguientes preguntas de forma abierta:
 - a. ¿Cómo se alimenta generalmente a un bebé menor de 6 meses en la comunidad?
 - b. ¿Cuáles son algunas creencias sobre la lactancia comunes en su comunidad?
¿Qué opinan sobre estas creencias?
 - c. ¿Cuáles son algunos problemas que enfrentan las mamás para dar pecho?
5. Agradezca los aportes y anímelas a continuar. *“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”*

Conozcamos Nuevas Ideas

5. Museo de la Lactancia



Duración:

45 min

Objetivo:

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



Materiales e insumos:

- Problema 1: Rotafolio No. 3 Posibles problemas durante el amamantamiento, 3 mesas

- Problema 2: 2 jarras o vasos, colorante blanco, 6 vasos desechables transparentes o tazas medidoras (oz), 2 bolas de duroport con el siguiente diámetro: 2 cm, 5 cm y 6 cm (se pueden utilizar otros elementos pero que conserven el mismo tamaño)
- Problema 3: muñeco o manta para representar al bebé
- Problema 4: tabla para picar, cuchillo, banano, manzana, café, chocolate en barra, un gancho de ropa y un martillo pequeño. 6 vendas de ojos
- Problema 5: 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:
 - La mamá cree que tiene poca leche
 - El bebé llora y parece que no se llena
 - El bebé llora mucho, tiene cólicos o sed
 - Se cree que el bebé quiere y se le antojan los alimentos, por lo que hay que darles probaditas.
 - Otros problemas comunes
- Rotafolio No. 2 Importancia de dar solo pecho durante los primeros 6 meses de vida
- Rotafolio No. 3: Posibles problemas durante la lactancia.



Preparación de la actividad:

1. Imprima los letreros con las bases en tamaño tabloide.
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 rincón de aprendizaje y el símbolo para cruzar los problemas distribuidos en el aula.
6. Repase el contenido técnico en la unidad 5. Preparación de la actividad:



Puntos clave para la reflexión:

- Beneficios de la lactancia materna.



Descripción de la actividad:

1. Inicie la actividad compartiendo a las participantes los beneficios de la lactancia materna apoyándose en el **Rotafolio #2 “la importancia de la lactancia materna”**: Láminas **1A -1B**, Lámina **5A-5B**, Lámina **6A-6B**
2. Cuénteles a las participantes que conocerán lo importante que es la leche materna, las va a invitar a una actividad muy especial para ellas, van a hacer un recorrido por el museo de la lactancia.

Técnico:

- “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”
3. Visite cada uno de los rincones de aprendizaje. 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 en orden, hasta finalizar con el rincón No. 5.
 - El desplazamiento entre los rincones de aprendizaje se realiza caminando. No debe ser mucho el desplazamiento.

Rincón de aprendizaje No. 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: “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 peque bien al pecho. Esto ayuda que se produzca suficiente leche”.
- Muestre la lámina del **rotafolio 3 “Posibles problemas durante la lactancia”** que presenta información sobre los pasos para lograr un buen agarre del pecho.

Rotafolio Lámina **1A - 1B, 2A-2B.**

- Pida a las participantes que se desplacen al rincón de aprendizaje No. 2. Muéstrelas donde está ubicada la base y señale el rótulo de la base para ubicar a todo el grupo.

Rincón de aprendizaje No. 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.

Introduzca la siguiente actividad.

- Divida a las participantes en 2 grupos.
- Haga entrega a cada grupo de una jarra con “leche” (agua con colorante blanco) y 3 tazas o vasos medidores.
 - Pídale que pongan la leche que ellas creen que cabe en el estómago de un bebé en una toma. En la primera tazas 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 colorante blanco o leche, el de 1 semana, con 60 ml (2 onzas) y el de 1 mes, con 90 ml (3 onzas).

- Muéstrelas con ejemplos lo que le cabe al estómago del bebé:
 - 1 día: Bola duroport diámetro 2 cm (o una uva)
 - 1 semana: Bola duroport diámetro 5 cm (o un limón pequeño)
 - 1 mes: Bola duroport diámetro 6 cm (o un huevo mediano)

Haga la siguiente reflexión:

“El estómago del bebé es muy pequeño, por lo que necesita 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 la lámina 3 del rotafolio No. 3 “Posibles problemas durante la lactancia” para dar la explicación.

Pida a las participantes que se desplacen al rincón de aprendizaje No. 3. Muéstrelas dónde está ubicado el espacio y señale el rótulo para ubicar a todo el grupo.

Rincón de aprendizaje No. 3: El bebé llora mucho, tiene cólicos o sed

Tiempo: 8 minutos

Actividad:

- 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 unos 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.)
 - b) qué hicieron ante esta situación (nada, arrullarlo, darle de comer, darle palmaditas en la espalda, etc.). Pregunte al grupo porqué lloran los bebés.
- Explique el contenido del rotafolio relacionado con este problema. Apóyese en las láminas 4 y 5 del rotafolio Posibles problemas durante la lactancia para dar la explicación.
- Haga hincapié que cuando un bebé tiene cólicos, no se le debe dar tés. Si un bebé pareciera tener sed, tampoco se le debe dar agua.
- Pídale comentar su experiencia calmado al bebé que llora. En caso de que sugieran dar alimentos o bebidas al bebé, recuérdelos que no es una práctica recomendada, explique por qué y retome ejemplos de otro tipo de actividades mencionadas.
- Pida a las mamás que se desplacen al rincón de aprendizaje No. 4. Muéstrelas dónde está ubicada la base y señale el rótulo para ubicar a todo el grupo.

Rincón de aprendizaje No. 4: Se cree que hay que dar probaditas de alimentos al bebé menor de 6 meses.

Tiempo: 8 minutos

Actividad:

1. Realice la siguiente actividad:
 - Parta la manzana y el banano en la tabla de picar.
 - Elija a 6 participantes.
 - Vende sus ojos utilizando las vendas.
 - Por turnos pida a 2 participantes que abran su boca y deposite uno de los elementos comestibles que tiene.
 - Pida que adivine qué alimento es (banano – manzana).
 - Con otras 2 participantes vende sus ojos y pídale que identifiquen un objeto solo utilizando el tacto, sus
 - manos (martillo – gancho de ropa).
 - Por último, a otras dos participantes pídale que identifiquen el objeto solamente a través de su olor (café – chocolate)
2. Una vez todas haya adivinado los elementos haga la siguiente reflexión:
 - “El día de hoy ustedes lograron conocer un elemento, objeto o sabor a través de los sentidos. Utilizaron el olfato, el tacto y el sabor. Estas habilidades se logran a través del proceso de desarrollo; sin embargo, un bebé realiza casi toda su exploración inicial a través de su boca; con ella reconocen los objetos de su mundo.”
 - “Debido a que es uno de los sentidos más desarrollados en estas edades, los bebés van a tener una tendencia a llevar todo a su boca, esto más allá de tener la finalidad de comerlo, es con el objetivo de conocimiento. Cuando un bebé lleva un objeto a su boca, lo chupa, lo muerde con las encías o lo siente es para poder conocer ese objeto. Es por este motivo que un bebé pareciera antojar o pedir la comida, pero en realidad él llevaría a su boca tanto comida como otros elementos no comestibles solo por el hecho de que así se familiariza con ellos y los conoce.”
 - “Solo cuando el bebé cumpla los 6 meses podrá ingerir alimentos, antes de los 6 meses es solo un proceso de exploración y lo querrá hacer con cualquier objeto a su alcance.”
 - “La leche materna es lo único que necesita el estómago del bebé menor de 6 meses. No es necesario darle otros alimentos.”
 - “Es posible que antes se hicieran las cosas diferentes, tal vez desde pequeños les daban probaditas, pero ahora sabemos que no es necesario dar otros alimentos aparte de leche materna antes de los 6 meses. Las invitamos para que dé solo pecho durante los primeros 6 meses de vida del bebé y luego, cuando cumpla los 6 meses, le preparen deliciosas papillas.”
3. Explique la **Lámina No. 6** del rotafolio Posibles problemas durante la lactancia.

Técnico

“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.”

Pida a las participantes que se desplacen al rincón de aprendizaje No. 5. muéstrelas dónde está ubicada la base y señale el rótulo para ubicar a todo el grupo.

Rincón de Aprendizaje No 5: Problemas individuales

Tiempo: 5 minutos

Actividad:

- En esta estación se 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 contemplan en las bases anteriores.
- Pregunte qué otras dificultades han encontrado o les han contado sobre la lactancia. Realice la conversación con las participantes y realice el cierre de la actividad invitándolas a la siguiente actividad.

Manos a la obra

6. Cortar la cinta



Duración:
10 min

Objetivo:

Llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.



Descripción de la actividad:

- 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”.
- Refuerce a las participantes las ideas principales del tema:
 - 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 del bebé 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.

Qué aprendimos

7. El Repollo/ Compromiso



Duración:
7 min

Objetivo:

Retomar la información que es fundamental recordar del taller, validar el aprendizaje de las madres.

Materiales e insumos:

- Ficha de corazón

- Pelota
- Hojas con preguntas
- Sticker de corazón



Preparación de la actividad:

1. Utilizando una pelota elabore el “repollo” en cuyas hojas aparezcan las siguientes preguntas.
 - a. ¿Un bebé solo llora cuando tiene hambre?
 - b. ¿Si el bebé tiene cólico debe darle agüitas o té?
 - c. ¿El bebé menor de 6 meses solo debe recibir leche materna?
 - d. ¿Si el bebé menor de 6 meses tiene sed, debo darle agua hervida?
 - e. Aunque sea común en la comunidad, no se debe dar poquitos de alimentos al bebé menor de 6 meses.



Descripción de la actividad:

1. Las participantes forman un círculo y al ritmo de palmadas, sonido de una pandereta, sonaja pasan el “repollo” de mano en mano. Cuando se interrumpa el sonido, la participante que se quedó con el “repollo” desprende una hoja, lee la pregunta. (Si no sabe leer el facilitador la apoya) y responde SI o No. Las demás participantes confirman si la respuesta es correcta. con el fin de recalcar y enfatizar en la información relevante que las madres no deben olvidar. Invite a las participantes a comentar esta información compartiendo sus aprendizajes.

Nota: 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. Refiérase a la Unidad 4 de este manual para más información.

2. Pida a las participantes que cada una establezca un compromiso de lo trabajado en la sesión, una vez lo haya pensado, pasan a pegar su sticker al corazón grande como símbolo del compromiso. Pueden decirlo en voz alta.

Evaluación

8. Diagnóstico Mejores Familias SPOON- SÍ / NO



Duración:

12 min

Objetivo:

Evaluar la reacción de las participantes y aprendizajes del taller

Materiales e insumos:

- Formato de Diagnóstico Mejores Familias SPOON impreso
- Paletas con círculos de cartulina de las tres diferentes expresiones: cara triste, seria y alegre. De diferente color (rojo, amarillo, verde, tres por participante)



Descripción de la actividad:

1. Realice pregunta por pregunta para que las participantes levanten la expresión que se ajuste a su opinión.
2. Realizar el conteo y anotar los datos en el formato.
3. Las preguntas son:
 - a. ¿Entendió los temas desarrollados en el taller o reunión?
 - b. ¿Le gustaron las actividades que se realizaron?
 - c. ¿Le recomendaría esté taller o platica a otras mujeres?

Compromiso y cierre

9. Registro asistencia y cierre



Duración:

3 min

Objetivo:

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

Materiales e insumos:

- Ficha de asistencia
- Lapicero
- Huellero



Descripción de la actividad:

1. Pida algunas voluntarias identificar y compartir un aprendizaje puntual del taller. Haga entrega de la hoja de proyecto y realice
2. Firma de planilla de asistencia.
3. Recuérdeles la fecha, hora y lugar del próximo encuentro, agradeciendo la participación de todas.

Taller Grupal 2

Alimentación del bebé desde los 6 meses y hasta que cumple los 2 años de edad

A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	3 min	Saludo
2. Actividad Rompehielos	10 min.	Manzanas y piñas
3. Aprenderemos a	10 minutos	Presentación del tema Presentación de la competencia
4. Compartamos nuestras experiencias	10 minutos	Preguntas generadoras
5. Conozcamos nuevas ideas	35 minutos	Alimentación complementaria
6. Manos a la Obra	15 minutos	Consistencia perfecta
7. Qué aprendimos /Compromiso	15 minutos	Conversación abierta
8. Evaluación	10 minutos	Diagnóstico Mejores Familias SPOON
9. Registro asistencia y cierre	3 minutos	Cierre- entrega de hoja de proyecto

Imprima el archivo “Resumen – TG2” para tener una guía de las actividades durante la ejecución del taller.

PREVIO A:

1. Ambiente el lugar de capacitación con un rótulo de bienvenida y otro con el tema de la capacitación, para que las participantes se sientan motivadas y dispuestas al aprendizaje.
2. Lea comprensivamente: UNIDAD No. 5 (Manual de implementación Guatemala)
3. Asegúrese de contar con todos los materiales: semillas, ilustraciones, rótulos, material fungible (masking tape, marcadores, tijeras, otros)
4. Organice los Rincones demostrativos.

B. Descripción de Actividades

1. Bienvenida y saludo



Duración:
3 min

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Descripción de la actividad:

Dé la bienvenida, presentándose, agradeciendo la asistencia y animando a participar a las mujeres.

“¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy Técnico de Mejores Familias SPOON.”

“Les agradecemos mucho su asistencia. 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.”

Actividad Rompehielos

2. Manzanas y Piñas



Duración:
10 min

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza acerca de los participantes entre sí y conocer los demás participantes.



Preparación de la actividad:

1. Explique que hoy van a jugar a las manzanas y piñas.
2. Explique que la piña siempre será la persona que se encuentra a su derecha. La manzana será la persona que se encuentra a su izquierda.
3. Pida a las participantes que se aseguren del nombre de las personas que tiene a su lado.
4. Inicie la actividad preguntando de manera aleatoria a alguna participante: ¿Cuál es tu piña? A lo que la participante debe dar el nombre de la manzana (usted decide cuántas veces le pregunta a la participante y si pregunta por manzana y piña o solo por una de las dos)
5. Haga la actividad con agilidad y de manera aleatoria entre todas las participantes.
6. Luego de un rato diga “Ensalada de frutas” y todas las participantes cambian de posición o de silla.
7. Repita las preguntas aleatorias a varias participantes para ver si sabe el nombre de su piña o de su manzana actual.
 - a. En caso de que alguna participante no diga el nombre correcto de la compañera del lado o elige el lado que no es; usted puede poner una penitencia, sacarlas del juego o retomar la pregunta con otra mamá.

Aprenderemos a

3. Tema y competencias



Duración:
10 min

Objetivo:

Presentar el tema y dar a conocer la competencia del taller.



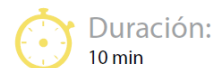
Descripción de la actividad:

1. Presente de manera dinámica o haciendo uso de nemotecnia el tema: **“Alimentación del bebé desde los 6 meses y hasta que cumple los 2 años de edad”**
2. Presente de manera coloquial a través de una ilustración generadora la competencia del taller:

- a. **Aprenderemos a: “Complementar la lactancia materna, a partir del sexto mes, con alimentos adecuados en cantidad y calidad”**

Compartamos nuestras experiencias

4. Preguntas



Objetivo:

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



Descripción de la actividad:

1. Muestre una ilustración generadora.
2. Solicite la descripción.
Socialice en forma mediada la siguiente frase y luego colóquela debajo de la lamina generadora. “El amor es la fuerza que mueve al mundo, y usted puede ser un ejemplo perfecto de esto. Cuando una madre da los alimentos con amor, está dando lo mejor para el futuro de sus hijos”.
3. Realice la siguiente dinámica: “Tingo, Tingo, Tango”
 - a. Comente a las participantes que en el taller de hoy hablarán sobre la alimentación del bebé a partir de los 6 meses de edad. Antes de iniciar, es necesario recordar los aprendizajes del taller anterior.
4. Pida a las participantes que formen un círculo. Entregue la pelota y juegue al “tingo, tingo, tango.”
5. Indique a las participantes que deberán pasarse la pelota de forma secuencial en el círculo rápidamente mientras usted, sin mirar al círculo, dirá “tingo, tingo, tingo, tingo...” de forma seguida, sin parar.
6. En cualquier momento usted dirá la palabra “tango” y las participantes deben detener el paso de la pelota.
7. Usted debe mirar al círculo y la participante que tenga la pelota en sus manos en ese momento responderá una de las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo se debe alimentar al bebé desde que nace hasta que cumple los 6 meses de edad? (R/ Se debe alimentar con leche materna. La leche materna es lo mejor para el bebé. No necesita ningún otro líquido, fórmula o alimento).
 - b. ¿Qué podemos hacer si el bebé tiene cólicos? (R/ Darle masajes, sacarle el aire, arrullarlos o pasearlo. No se debe dar tectitos o agüitas ya que no las necesita y lo pueden enfermar.)
 - c. ¿Qué podemos hacer si hace calor y el bebé tiene sed? (R/ Darle leche materna. Tiene agua que quita la sed.)
 - d. ¿Hasta qué edad debe darse lactancia materna? (R/ Se recomienda dar lactancia hasta los dos años o más. La leche materna continúa dando energía y vitaminas a los bebés más grandes, además de protegerlos de enfermedades.)
8. Después de responder la pregunta, vuelva a iniciar la dinámica diciendo nuevamente
9. “tingo, tingo, tingo...” y haciendo los demás pasos hasta que aborde todas las preguntas.
10. Aclare la información en caso de que las participantes den información incorrecta.



11. Comente a las participantes que ahora van a hablar sobre sus conocimientos y experiencias en la alimentación de los bebés a partir de 6 meses:
 - a. ¿A qué edad se comienzan a dar alimentos además de la leche materna a los bebés?
 - b. ¿Cómo cambia la alimentación a medida que el bebé va creciendo?
 - c. ¿Cuáles alimentos no son adecuados para los bebés de 6 meses?
12. Agradezca la participación y anímelas a continuar

Conozcamos Nuevas Ideas

5. Alimentación complementaria



Duración:
35 min

Objetivo:

Dar a conocer a las mamás la forma correcta de alimentación de los bebés de 6 a 12 meses.

Materiales e insumos:

- Rotafolio de Alimentación del bebé de 6 a 24 meses.



Puntos clave para la reflexión

- Alimentación del bebé de 6 a 24 meses de edad.
- Importancia de dar alimentos variados en consistencia de papilla (evitar calditos)



Descripción de la actividad:

1. Desarrolle en forma interactiva el contenido de las siguientes láminas del rotafolio:
 - a. **Inicio de la alimentación complementaria.** Rotafolio láminas 1A-1B.
 - b. **Alimentación variada.** Rotafolio Láminas 2A-2B
 - c. **Textura y consistencia de alimentos.** Rotafolio láminas 3A-3B, 4A-4B
 - d. **Cucharadas por tiempo de comida:** Rotafolio lámina 5A-5B, 6A-6B, 7A-7B.
 - e. **Tiempos de comida:** Rotafolio 6-8 meses, láminas 6A-6B, 9-11 meses 5A-5B, 1 a 2 años 5A-5B.
 - f. **Alimentación con paciencia.** Rotafolio 6-8 meses, lámina 7A-7B.
 - g. **Comida chatarra.** Rotafolio 1 a 2 años 2A-2B.

Manos a la obra

6. Consistencia perfecta



Duración:
15 min

Objetivo:

Dar a conocer la consistencia perfecta para la alimentación



Materiales e insumos:

- 1 Colador
- 2 porciones de fruta o verdura cocida
- 1 tenedor

- 3 platos hondos pequeños
- 3 cucharas soperas
- 1 cuchillo
- Tabla



Preparación de la actividad

1. Ubique en la mesa, los alimentos cocidos previamente, colocar tenedor, cuchillo, cucharas y tres platos pequeños.
2. Utilice el cuchillo para partir la fruta.
3. Prepare la mesa con todos los alimentos.



Descripción de la actividad:

Oriente a las participantes para la elaboración de 3 preparaciones: papilla, puré y trocitos.

Preparación de papilla:

- Use 1/3 de la fruta o verdura cocida.
- Pásela por el colador, para mostrar la textura suave y rala que debe tener una papilla al iniciar la ablactación
- Use el agua de la cocción para arralarla
- La porción es de 3 cucharadas y es para niños de 6 a 8 meses.

Preparación de puré:

- Use otro tercio de la fruta o verdura cocida para machacarla con un tenedor
- Muestre que la consistencia debe quedar más espesa y la textura es más gruesa
- La porción es de 4 cucharadas: Es para niños que se encuentran al final del período de 6 a 8 meses y para los niños de 9 a 11 meses.
- Incluir 3 tiempos de comida y una refacción.

Alimentos en trocitos:

- Parta en pequeñas piezas la fruta o verdura cocida.
- Esta textura puede darse a los niños que están al final del período de 9 a 11 meses, especialmente si ya tienen dientes
- Esta textura es también para los niños que ya tienen 1 año, pues a partir del año, el niño debe consumir los alimentos que consume el resto de la familia.
- La porción es de 5 cucharadas.
- Debe incluir 3 tiempos de comida y 2 refacciones.

Qué aprendimos

7. Alimentando a mi bebé según su edad



Duración:

15 min

Objetivo:

Retomar la información que es fundamental recordar del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Materiales e insumos:

- 3 platos
- Mesa para colocar los alimentos

- Frutas o verduras naturales o artificiales
- Sticker de corazón
- Ilustración de corazón



Descripción de la actividad:

1. Forme 3 grupos por afinidad.
2. Presente ante la plenaria una mesa en la que ha colocado variedad de alimentos naturales o artificiales.
3. Indique que imaginarán tener en el salón a tres bebés, de las siguientes edades:
 - a. 7 meses
 - b. 11 meses
 - c. 1 año y medio
4. Asigne a cada grupo, una edad diferente:
 - a. Solicite a cada grupo, que elijan de la mesa los alimentos que les servirán para alimentar a su bebé.
 - b. Deberán indicar, cómo lo preparan y la textura que le darán.
 - c. Las cantidades en cucharadas.
5. Podrán ejemplificar, cómo alimentarían al bebé.
6. Pida a las participantes identificar y compartir un aprendizaje puntual del taller.
7. Pida a las participantes que cada una establezca un compromiso de lo trabajado en la sesión, una vez lo tengan, solicite pequen su sticker en el corazón como símbolo del compromiso. Pueden decirlo en voz alta.

Evaluación

8. Diagnóstico Mejores Familias SPOON- SÍ / NO



Duración:
10 min

Objetivo:

Evaluar la reacción de las participantes y aprendizajes del taller

Materiales e insumos:

- Formato de Diagnóstico Mejores Familias SPOON impreso
- Paletas con círculos de cartulina de las tres diferentes expresiones: cara triste, seria y alegre. De diferente color (rojo, amarillo, verde, tres por participante)



Descripción de la actividad:

1. Realice pregunta por pregunta para que las participantes levanten la expresión que se ajuste a su opinión.
2. Realizar el conteo y anotar los datos en el formato.
3. Las preguntas son:
 - a. ¿Entendió los temas desarrollados en el taller o reunión?
 - b. ¿Le gustaron las actividades que se realizaron?
 - c. ¿Le recomendaría esté taller o platica a otras mujeres?

Compromiso y cierre

9. Registro asistencia y cierre



Duración:

3 min

Objetivo:

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

Materiales e insumos:

- Ficha de asistencia
- Lapicero
- Huellero



Descripción de la actividad:

1. Pida algunas voluntarias identificar y compartir un aprendizaje puntual del taller.
2. Firma de planilla de asistencia.
3. Recuérdeles la fecha, hora y lugar del próximo encuentro, agradeciendo la participación de todas.
4. Haga entrega de la hoja de proyecto

Taller Grupal 3

“Dando de comer con amor, paciencia y buen humor”

A. Estructura del taller

Momento del taller	Duración	Actividad
1. Recibimiento	5 min	Saludo
2. Actividad Rompehielos	10 min.	Globos de colores
3. Aprenderemos a	10 minutos	Presentación del tema Presentación de la competencia
4. Compartamos nuestras experiencias	15 minutos	La pesca
5. Conozcamos nuevas ideas	35 minutos	Dar de comer con amor
6. Manos a la Obra	15 minutos	Construcción de casos
7. Qué aprendimos /Compromiso	10 minutos	Afuera-Adentro
8. Evaluación	5 minutos	Diagnóstico Mejores Familias SPOON
9. Registro asistencia y cierre	5 minutos	Cierre- entrega de hoja de proyecto

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

PREVIO A:

1. Ambiente el lugar de capacitación con un rótulo de bienvenida y otro con el tema de la capacitación, para que las participantes se sientan motivadas y dispuestas al aprendizaje.
2. Lea comprensivamente: UNIDAD No. 5 (Manual de implementación Guatemala)
3. Asegúrese de contar con todos los materiales: globos, rotafolios, peces de cartón, pliego de papel bond, palillos, lana y clip (simulando caña de pescar)
4. Organice el espacio para la “pesca”

B. Descripción de Actividades

1. Bienvenida y saludo



Duración:
5 min

Objetivo:

Dar la bienvenida a las participantes.



Descripción de la actividad:

Dé la bienvenida, presentándose, agradeciendo la asistencia y animando a participar a las mujeres.


“¡Buenos días/tardes! Mi nombre es _____. Soy Técnico de Mejores Familias SPOON.”

“Les agradecemos mucho su asistencia. 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.”

Actividad Rompehielos

2. Globos de colores

 Duración:
10 min

Objetivo:

Conocerse entre las participantes y generar un espacio de confianza y seguridad.

Materiales e insumos:

- Globos de 6 colores diferentes (30 promedio)
- Bolsa grande para colocar los globos




Descripción de la actividad:

- En una bolsa grande eche 30 globos de seis diferentes colores (30 promedio)
- Pida a las mamás hacer un círculo, que tomen un globo, lo inflen y lo amarren.
- Explique que hoy van a jugar a no botar los globos
- Dada la “señal” todas deben empezar a hacer flotar los globos dentro del círculo que formaron. La idea es que ningún globo toque el piso. Todas deben cooperar para que ninguno caiga sin importar cuál sea.
- A la siguiente “señal” todas deben atrapar un globo, de cualquier color.
- Seguidamente, se reagrupan de acuerdo al color que agarraron.

Aprenderemos a

3. Tema y competencias

 Duración:
10 min

Objetivo:

Presentar el tema y dar a conocer la competencia del taller.



Descripción de la actividad:

1. Presente de manera dinámica o haciendo uso de nemotecnia el tema: **“Dando de comer con amor, paciencia y buen humor”**
2. Presente a través de una ilustración generadora la competencia del taller:
 - a. **Aprenderemos a: “Promover el desarrollo integral de nuestros hijos; a través de la alimentación con amor, paciencia y buen humor”**



Compartamos nuestras experiencias

4. La Pesca

 Duración:
15 min



Objetivo:

Materiales e insumos:

- Peces de cartón
- Papel de rotafolio
- Papel celofán color azul
- Lazo o pita gruesa
- Anzuelos (palillo, lana y clip)
- Peces de cartón



Preparación de la actividad:

1. Prepare en el piso un “lago” utilizando papel de rotafolio pegado al piso, colocando encima el papel celofán color azul y circulándolo con un lazo o piza gruesa
2. Prepare los peces de cartón
3. Con el palillo, lana y clip, forme un anzuelo para cada equipo.
4. Coloque los peces arbitrariamente dentro del lago.
5. Forme cinco grupos de cinco integrantes



Descripción de la actividad:

1. Explique a las participantes que “jugarán” a pescar.
2. Cada equipo, de común acuerdo, nombrará a una participante para que compita con el resto, ‘pescando’
3. Indique que gana el equipo más peces obtenga.
4. De 10 minutos máximo.
5. Agotado el tiempo o los peces, se declara al equipo ganador y se hace la siguiente reflexión: **¿Qué habilidad, o actitud en particular creen que es necesaria para poder sacar los peces del lago? La respuesta debe ser la paciencia. Ayúdeles a llegar a esta conclusión.**
6. Realice el “cierre” con la siguiente idea: **“Efectivamente la paciencia es la habilidad necesaria para cumplir todos los retos trabajados; sin ella dejaríamos el dibujo sin colorear o el rompecabezas sería un fracaso si no seguimos la muestra. La paciencia es una habilidad que se debe fortalecer todos los días. En el proceso de alimentación de sus hijos será fundamental y les vamos a explicar por qué”.**
7. Agradezca la participación y anímelas a continuar, explique que en el transcurso del taller van a aclarar toda la información sobre lo que es importante al momento de dar a comer al bebé y será un taller de mucho aprendizaje.

Conozcamos Nuevas Ideas

5. Dar de comer con amor



Duración:

35 min

Objetivo:

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



Materiales e insumos:

- Rotafolio

Mensaje Central de la actividad:

- Dar de comer a los bebés con paciencia y amor.



Descripción de la actividad:

1. Desarrolle en forma interactiva el contenido de las siguientes láminas del rotafolio:
 - a. 1A-1B, 2A-2B, 3A-3B, 4A-4B, 5A-5B.

Manos a la obra

6. Construcción de casos



Duración:

15 min

Objetivo:

Llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.



Descripción de la actividad:

1. Pida la participación de 6 voluntarias para que formen pareja
2. Proporcione a cada pareja, las ilustraciones de los “casos” (un caso por pareja)
3. Deles un tiempo para que los analicen, interpreten y luego por turnos lo presentan a la plenaria en forma de historias breves.

Caso 1:

Una mamá enojada gritándole a su bebé desde lejos que se coma la comida (fuerte y duro). Su bebé está sentado en una sillita con un plato de comida y llorando.



Caso 2:

Una madre viendo TV con el bebé comiendo junto a ella. La madre le sirve la comida pero sin mirarlo porque presta más atención al programa de TV.



Caso 3:


Una mamá sonriente sentada junto a su bebé en la mesa. El bebé tiene un plato de comida frente a él. El bebé tiene su carita limpia. La mamá lo alimenta sonriente, hablándole y cantándole.



4. Al finalizar las presentaciones, pida comentarios sobre el caso que más les impactó, preguntándoles por qué.
5. Refuerce las ideas positivas, animándolas a adoptar el caso No. 3 con sus ventajas para el desarrollo de la niñez.

Qué aprendimos

7. Afuera- Adentro

 Duración:
10 min

Objetivo:

Retomar la información que es fundamental recordar del taller, validar el aprendizaje de las madres.



Descripción de la actividad:

1. Realice la siguiente dinámica:

“AFUERA-ADENTRO”

Formando un círculo o en una sola fila, se traza una línea frente a las participantes. Se les explica que en ese momento quedaron en el espacio “**afuera**” pero con un pequeño salto sobre la línea trazada pasan al espacio “**Adentro**”. Entonces, deben escuchar cuando el Facilitador mencione cualquiera de las dos palabras y ocupar el lugar correspondiente.

2. Ensáyelo previamente.
3. Realice el juego mencionando indistintamente las palabras “Afuera-adentro” procurando confundirlas.
4. La participante que se equivoque debe responder a una de las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué se debe hacer en caso que un bebé no acepte algunas comidas?
 - b. ¿Qué cosas pueden hacer que la madre pierda la atención al alimentar a su bebé?
 - c. ¿Qué puede pasar si se deja a un niño alimentarse solo.
 - d. ¿En qué le ayuda a un niño que es alimentado con paciencia, amor y buen humor?
5. Si la participante no aportara las respuesta, es válido solicitar a voluntarias para que respondan o amplíen
6. Pida a las participantes identificar y compartir un aprendizaje puntual del taller.
7. Pida a las participantes que cada una establezca un compromiso de lo trabajado en la sesión, una vez lo haya pegan su sticker al corazón grande como símbolo del compromiso. Pueden decirlo en voz alta.

Evaluación

8. Diagnóstico Mejores Familias SPOON- SÍ / NO



Duración:
10 min

Objetivo:

Evaluar la reacción de las participantes y aprendizajes del taller



Materiales e insumos:

- Formato de Diagnóstico Mejores Familias SPOON impreso
- Paletas con círculos de cartulina de las tres diferentes expresiones: cara triste, seria y alegre. De diferente color (rojo, amarillo, verde, tres por participante)



Descripción de la actividad:

1. Realice pregunta por pregunta para que las participantes levanten la expresión que se ajuste a su opinión.
2. Realizar el conteo y anotar los datos en el formato.
3. Las preguntas son:
 - a. ¿Entendió los temas desarrollados en el taller o reunión?
 - b. ¿Le gustaron las actividades que se realizaron?
 - c. ¿Le recomendaría este taller o plática a otras mujeres?

Compromiso y cierre

9. Registro asistencia y cierre



Duración:
5 min

Objetivo:

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



Materiales e insumos:

- Ficha de asistencia
- Lapicero
- Huellero



Descripción de la actividad:

1. Pida algunas voluntarias identificar y compartir un aprendizaje puntual del taller. Haga entrega de la hoja de proyecto.
2. Firma de planilla de asistencia.
3. Recuérdeles la fecha, hora y lugar del próximo encuentro, agradeciendo la participación de todas.