

Ecuador
2025

Guía práctica

Intervención de Cambio de Comportamiento con familias para prevenir la Desnutrición Crónica Infantil en Ecuador



Guía práctica

Intervención de Cambio de Comportamiento con familias para prevenir la Desnutrición Crónica Infantil en Ecuador



Elaborado por:

María Pilar Villena Esponera
María Eliza Córdova
Marta Caballero
Mar Rodríguez Brioso
Carlos Jerves Córdova

Revisión interna:

Juan Pablo Guzmán
Carolina Moncayo
Washington Meza

Diagramación:

David Arroyo Recalde

ISBN:

Edición de la publicación: Enero 2025
ISBN: 979-13-990560-2-0

Este documento ha sido posible gracias a la participación de mujeres embarazadas y madres con menores de 2 años de la sierra de Ecuador, sus familias y el personal técnico que las acompaña. Este trabajo es un esfuerzo colectivo para dar visibilidad al compromiso de prevenir la desnutrición crónica infantil y asegurar un futuro sostenible y saludable para la infancia.

Esta publicación es parte del proyecto Estrategias para el fortalecimiento de la política pública de prevención y reducción de la desnutrición crónica infantil en Ecuador [CI23-001], financiado por el Vicerrectorado de Transferencia de la Universidad Internacional de la Rioja y Fundación REDNI.



Esta obra está distribuida bajo una licencia Reconocimiento-NoComercialCompartirlGual 3.0 España (CC BY-NC-SA 3.0)
disponible en: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>

Índice

Introducción y objetivos 04

Idea clave 05

La importancia de los 1000 primeros 05

Cambiar el comportamiento 06

Trabajar con las familias y comunidades 07

Conceptos clave 08

Medir el cambio de comportamiento 09

Guía paso a paso 13

Apoyo familiar primer trimestre de embarazo 13

Apoyo familiar segundo trimestre de embarazo 21

Apoyo familiar en tercer trimestre de embarazo 27

Apoyo familiar en primeros días del bebé 33

Apoyo familiar en el mes 2-3 del bebé 43

Apoyo familiar en el mes 4-6 del bebé 48

Apoyo familiar en el mes 7-9 del bebé 54

Apoyo familiar en el mes 10-12 del bebé 61

Apoyo familiar en el mes 13-18 del bebé 67

Apoyo familiar en el mes 18-24 del bebé 72

Fichas de registro de la intervención 77

Bibliografía 82

Anexos 83

Introducción y objetivos

Esta **guía práctica** de intervención tiene como objetivo ofrecer una estrategia efectiva de cambio de comportamiento favorable al desarrollo de la infancia. La guía busca orientar a quienes acompañan a familias con menores en riesgo de sufrir desnutrición crónica infantil, facilitando su proceso de apoyo e intervención.

La intervención se centra en promover cambios de comportamiento durante los **primeros 1.000 días de vida**, un período crucial que abarca desde el inicio del embarazo hasta los dos años de edad del niño o niña. Trabajar con las familias en esta etapa ofrece una oportunidad única para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, estableciendo las bases para una vida plena y saludable.

El **cambio de comportamiento** es una estrategia clave para ayudar a las personas a adoptar prácticas y hábitos que mejoren su bienestar y el de su entorno. Durante el embarazo y los primeros dos años, promover una adecuada alimentación y cuidados no solo contribuye a prevenir la desnutrición infantil, sino que también favorece el desarrollo cognitivo, físico y emocional de los niños y niñas.

Los objetivos que se pretenden conseguir son:

Orientar al facilitador o facilitadora para motivar un cambio de comportamiento entre los miembros de la familia, favoreciendo la prevención de la desnutrición crónica infantil.

Monitorear y evaluar los cambios que se producen en mujeres embarazadas, madres, padres y cuidadores de niños menores de dos años.

La importancia de los 1000 primeros días

El período que transcurre desde el nacimiento hasta los dos años de vida es conocido como la “ventana crítica de oportunidad”, una etapa fundamental para garantizar el crecimiento, la salud y el desarrollo óptimo de los niños y niñas (Scott, J.A., 2020). Una vez superados estos dos primeros años, revertir los daños causados por la desnutrición en el crecimiento y el desarrollo resulta complicado e incluso puede llegar a ser irreversible, lo que refuerza la necesidad de actuar desde edades tempranas (Martorell et al., 1994). Asimismo, el periodo prenatal, la infancia y la niñez temprana representan fases de especial vulnerabilidad biológica frente al desarrollo de sobrepeso y obesidad, debido a que son momentos cruciales de diferenciación celular y desarrollo.

Prevenir la desnutrición en este periodo puede parecer una tarea desafiante, pero no imposible. Por ello, es imprescindible diseñar e implementar un programa de consejería nutricional que sea culturalmente apropiado y que fomente el inicio y la continuidad de la lactancia materna, así como la adopción de prácticas alimentarias saludables durante los primeros 1000 días. Para lograr cambios sostenibles en el comportamiento, es fundamental generar un sentido de pertenencia y fortalecer la autoestima de las familias. Las personas están más dispuestas a actuar cuando se sienten convencidas de que son capaces y quieren adoptar roles como el de “familia cuidadora”. Este proceso requiere trabajar en el desarrollo de capacidades, la ampliación de oportunidades y el fortalecimiento de las motivaciones.



Cambiar el comportamiento

Esta intervención de cambio de comportamiento es una estrategia para ayudar a las personas a adoptar nuevas prácticas o hábitos que mejoren la alimentación y desarrollo integral de los niños y niñas y sus familias. Para diseñar esta intervención, hemos seguido el modelo COM-B (Michie et al., 2011), que simplifica el proceso en tres componentes esenciales que deben abordarse de manera integral:

Capacidad: Es la habilidad que una persona tiene para realizar un comportamiento. Esto incluye tanto habilidades físicas como conocimientos y habilidades mentales. Por ejemplo, las madres y padres necesitan saber qué alimentos son nutritivos y cómo preparar comidas saludables. También deben tener la capacidad física para realizar estas tareas.

Oportunidad: Son factores del entorno físico o social que permiten o facilitan realizar el comportamiento deseado. Por ejemplo, las familias deben tener acceso a alimentos saludables, y recibir apoyo de la comunidad y de profesionales de la salud.

Motivación: Son las reflexiones o los hábitos o reacciones emocionales que provocan un comportamiento. Por ejemplo, los padres y madres necesitan estar convencidos de que una buena alimentación es crucial para el desarrollo de sus hijos y sentirse motivados para hacer cambios en sus rutinas diarias.

Para lograr un cambio de comportamiento efectivo, abordaremos los tres componentes. Primero, aseguraremos que las familias cuenten con la información y las habilidades necesarias para prevenir la desnutrición infantil (capacidad), a través de actividades educativas y demostraciones prácticas sobre técnicas de lactancia, preparación de alimentos saludables y potabilización de agua. Segundo, promoveremos un entorno que facilite la adopción de estos comportamientos (oportunidad), mejorando el apoyo familiar, el acceso a alimentos nutritivos y fomentando la participación en grupos de apoyo para compartir experiencias y buenas prácticas. Por último, estimularemos la toma de decisiones conscientes y la formación de nuevos hábitos (motivación) mediante la difusión de historias de éxito de otras familias y celebrando los pequeños avances en la adopción de prácticas que favorezcan la alimentación y el desarrollo infantil.

Trabajar con las familias y comunidades

El **sistema familiar** puede incluir no solo a la familia directa, sino también a personas que ejercen una influencia significativa en el mantenimiento o la resolución de la situación que se está abordando. En algunos casos, esto incluye a personas que viven lejos y no tienen contacto frecuente con los miembros principales de la familia, pero que aun así tienen un peso importante en las decisiones familiares.

El **sistema directo** de la familia está formado por quienes participan activamente en una determinada intervención, pero el **sistema indirecto** también juega un papel relevante, a veces es incluso decisivo. Por ejemplo, aunque un padre no participe directamente, puede desempeñar un rol central tanto en el problema como en las posibles soluciones. Es crucial tener en cuenta a todos los miembros del sistema indirecto por dos razones: pueden aportar recursos valiosos para facilitar el cambio y la mejora de la situación, y también, en caso de sentirse desafiados o confrontados, pueden bloquear el proceso de intervención, dificultando la participación de la familia en las sesiones.

El **sistema profesional** incluye todo el entorno del profesional que está haciendo una intervención determinada, su equipo de trabajo, el programa e institución para el que trabaja. El **sistema directo** en este ámbito lo configura el profesional o profesionales que participan en el acompañamiento familiar. Pero el **sistema indirecto** tiene habitualmente una influencia significativa en el proceso de la intervención: configura una forma de trabajo, unas normas y límites de lo que se hace y de cómo se hace en la intervención con una familia. Este sistema indirecto está compuesto por los servicios de salud, parteras, líderes y lideresas comunitarios, etc.

Lo esencial en el **perfil del profesional** directo que realiza un acompañamiento familiar es que conozca los recursos que tienen disponibles y los utilice adecuadamente para lograr un cambio de comportamiento favorable a la nutrición infantil en las familias. Todas las personas tienen recursos, pero es **necesario prepararse** y conocerlos a fondo antes de ponerlos en práctica.

Es crucial identificar y corregir aquellos factores que pueden reducir la eficacia de una intervención y que, en muchos casos, son evitables. Entre ellos se incluyen actitudes como responder con autoritarismo o tensión, dejarse influir por un ambiente de estrés, avanzar demasiado rápido sin respetar el ritmo de la familia, entre otros, que pueden afectar la cooperación de algunas familias. Además, la falta de monitoreo y seguimiento adecuados dificulta evaluar si se están logrando los cambios deseados, lo que afecta el éxito del proceso.

Lo que se espera de un profesional que realiza un acompañamiento familiar es que logre apoyar al sistema familiar para que mejoren prácticas y generen hábitos que promuevan un entorno alimentario saludable y favorable al desarrollo de la infancia.

Conceptos clave

Los 1000 primeros días

Este periodo, que abarca desde la concepción hasta el segundo cumpleaños del niño o niña, es crucial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional. Durante este tiempo, una nutrición adecuada previene la desnutrición crónica y sus consecuencias irreversibles, garantizando un mejor inicio en la vida (Hanson, 2015; Thompson RA y Nelson CA, 2001).

Causas y consecuencias de la DCI

Causas:

- **Directas:** Ingesta inadecuada de nutrientes, enfermedades recurrentes como diarreas o infecciones respiratorias.
- **Indirectas:** Pobre acceso a agua potable, servicios de salud, prácticas inadecuadas de alimentación infantil, y desigualdades socioeconómicas.

Consecuencias:

- Retraso en el crecimiento físico y cognitivo.
- Reducción de la capacidad de aprendizaje.
- Mayor vulnerabilidad a enfermedades.
- Ciclo intergeneracional de pobreza y desnutrición.

Alimentación durante el embarazo y la lactancia

Durante el embarazo, se deben consumir alimentos ricos en hierro, calcio, ácido fólico y proteínas para garantizar el desarrollo del feto y la salud materna. Durante la lactancia, las necesidades nutricionales aumentan, por lo que la madre debe mantener una dieta balanceada para producir leche materna de calidad.

Agua apta para el consumo

El agua segura previene enfermedades como diarreas y parasitos, que son causas comunes de desnutrición (Molina, 2018; Addo, 2018). Es fundamental garantizar su tratamiento y almacenamiento seguro en los hogares.

Corresponsabilidad en el hogar

La lucha contra la desnutrición no es responsabilidad exclusiva de la madre. Padres y cuidadores deben compartir tareas como la preparación de alimentos, la higiene del hogar y la promoción de prácticas saludables, para crear un entorno protector para los niños.

Lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida es fundamental, ya que provee todos los nutrientes necesarios y fortalece el sistema inmunológico del bebé. A partir de los 6 meses se vida se recomienda complementar con alimentos adaptados a la edad del menor, al menos hasta los 2 años.

El plato saludable

Promueve una alimentación equilibrada, variada y suficiente. Debe incluir porciones de proteínas (carnes, huevos, legumbres), carbohidratos (arroz, papa, plátano), grasas saludables, frutas y verduras.

Higiene alimentaria

Consiste en lavar y desinfectar los alimentos, cocinar adecuadamente y evitar la contaminación cruzada para prevenir enfermedades que afectan la absorción de nutrientes.

Alimentación complementaria

A partir de los seis meses, se deben introducir alimentos sólidos progresivamente, mientras se mantiene la lactancia materna. Es esencial ofrecer preparaciones adecuadas en textura, cantidad y variedad.

Entornos seguros y protectores

Los niños necesitan crecer en espacios donde se reduzcan riesgos físicos, psicológicos y ambientales. Estos entornos deben fomentar el desarrollo integral y prevenir malnutrición y violencia.

Lactancia en la primera hora de vida

El contacto piel a piel y la lactancia inmediata fortalecen el vínculo entre madre e hijo y aseguran que el bebé reciba calostro, conocido como la “primera vacuna”, por su riqueza en nutrientes y anticuerpos.

Higiene de manos

Lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave (antes de comer, después de ir al baño, antes de preparar alimentos) previene la transmisión de gérmenes que pueden causar enfermedades gastrointestinales.

Desigualdad de género en la nutrición

En algunos contextos, las mujeres y niñas tienen menor acceso a alimentos de calidad debido a roles de género. Esto perpetúa un ciclo de malnutrición que afecta la salud materna y, en consecuencia, la de sus hijos. Promover la equidad de género en la alimentación mejora los resultados nutricionales para todos los miembros de la familia.

Medir el cambio de comportamiento

Este Manual proporciona los pasos a seguir para generar capacidades, oportunidades y motivaciones en las familias para adoptar prácticas adecuadas vinculadas con la lactancia materna exclusiva, una alimentación complementaria adecuada, prácticas de higiene y consumo de agua, además de otros cuidados esenciales. Con esta guía, podrás programar de manera adecuada el acompañamiento familiar a realizar según las necesidades y momento específico en el que se encuentre una mujer embarazada o la edad del menor en la familia. Para evaluar el avance en el proceso de cambio de comportamiento, se han definido una serie de indicadores. Estos indicadores sirven para monitorear si las acciones que se están llevando a cabo están logrando los resultados esperados.



Lactancia materna



Comportamiento Objetivo

Entender que la lactancia materna es una práctica beneficiosa para el menor y la madre, modificando creencias o mitos perjudiciales.

Establecer una vinculación emocional y segura a través de prácticas respetuosas, cariñosas y continuas que demuestren afecto, seguridad y bienestar.

Aprender sobre prácticas higiénicas en la lactancia, como lavarse las manos o esterilizar los utensilios para la extracción o almacenamiento de leche materna.



Cambios deseados

Desarrollar habilidades para gestionar emociones y miedos relativos a la lactancia.

Desarrollar conocimientos previos acerca de la lactancia exclusiva durante primeros 6 meses para aumentar la confianza.

Modificar creencias o mitos erróneos sobre la lactancia materna.

Aumentar la empatía y corresponsabilidad de los padres y familiares en el cuidado de mujer, hijos y el hogar.

Establecer un vínculo de apego emocional entre cuidadores y bebés.

Aumentar el apoyo familiar y comunitario hacia las mujeres y menores.

Disponer de herramientas para priorizar el autocuidado (alimentación, consumo de agua segura, salud mental, planificación familiar, etc) durante embarazo y lactancia. seguridad y bienestar.

Desarrollar habilidades para una lactancia o extracción de leche materna de manera higiénica (lavado de manos, recipientes, etc).

Disponer y utilizar canales adecuados para solicitar apoyo ante problemas con la lactancia.



Indicador de cambio

Desarrollar habilidades para gestionar emociones y miedos relativos a la lactancia.

Desarrollar conocimientos previos acerca de la lactancia exclusiva durante primeros 6 meses para aumentar la confianza.

Modificar creencias o mitos erróneos sobre la lactancia materna.

La familia reflexiona sobre la corresponsabilidad en el hogar.

La familia implementa prácticas de apego emocional entre cuidadores y bebés.

La familia reflexiona sobre la importancia de la equidad en responsabilidades familiares.

La familia ha identificado formas en que la mujer embarazada puede cuidarse a sí misma y cómo la familia puede apoyar este proceso de autocuidado

La familia adquiere habilidades sobre extracción de leche materna de manera higiénica.

La familia dispone de información, canales y servicios adecuados para solicitar apoyo con problemas de lactancia.



Alimentación saludable



Comportamiento Objetivo

Seleccionar y ofrecer alimentos que sean nutritivos, variados y en cantidad suficiente según las recomendaciones específicas.

Valorar y fomentar la incorporación de alimentos tradicionales y reconocidos por la comunidad, siempre que sean apropiados para el menor.



Cambios deseados

Aumentar la confianza acerca de la alimentación complementaria (cómo y cuándo introducir los alimentos)

Involucrar a los hombres y/o comunidad en la preparación de alimentos adecuados a la edad del menor.

Mejorar los hábitos alimentarios de toda la familia.

Reconocer los riesgos del consumo de alimentos de mala calidad o no adaptados a la edad del menor.

Establecer entornos alimentarios seguros y saludables.

Aumentar la conciencia sobre la importancia de una alimentación adecuada en cantidad y calidad

Recuperar y combinar saberes ancestrales con buenas prácticas de alimentación.

Modificar creencias o mitos erróneos vinculados con la alimentación del menor.



Indicador de cambio

La familia comprende las recomendaciones sobre la introducción de alimentos complementarios en la dieta del bebé.

La familia propone acciones para una corresponsabilidad en la alimentación complementaria

La familia reflexiona acerca de la importancia de una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia.

La familia es consciente de los riesgos del consumo de alimentos de mala calidad o no adaptados a la edad del menor.

La familia incorpora hábitos alimentarios adecuados para una alimentación saludable

La familia incorpora nuevos hábitos para una alimentación adecuada en cantidad y calidad.

La familia combina alimentación tradicional con buenas prácticas en la alimentación.

La familia reconoce la existencia de creencias erróneas o mitos sobre alimentación infantil.



Agua e higiene



Comportamiento Objetivo

Planificar adecuadamente la cantidad de agua disponible para cubrir las necesidades del hogar.

Asegurar un acceso a agua segura, almacenando el agua en recipientes adecuados y evitando su contaminación.

Desarrollar un hábito de lavarse las manos con agua y jabón, especialmente antes de las comidas y después de utilizar el baño.



Cambios deseados

Mejorar el conocimiento acerca de la evacuación y reutilización segura de aguas servidas.

Disponer de recipientes adecuados y suficientes para almacenar el agua.

Planificar el almacenamiento de agua de calidad para disponer de suficiente cantidad para la higiene y preparación de alimentos en el hogar.

Incrementar el conocimiento acerca de la calidad del agua y alternativas de potabilización. Reconocer los riesgos para la salud del consumo de agua de mala calidad.

Desarrollar habilidades para un correcto almacenamiento del agua potable (incluido el uso y manejo de recipientes)

Modificar creencias o mitos erróneos vinculados con la higiene y consumo de agua potable.

Conocer los momentos clave en los que es necesario un adecuado lavado de manos.

Tener un sentimiento positivo de la importancia del lavado de manos para evitar enfermedades.

Disponer de un espacio adecuado y con recursos (agua, jabón y toalla limpia) en el hogar para el lavado de manos.



Indicador de cambio

La familia está comprometida con adoptar prácticas sostenibles para el manejo del agua en el hogar (como la reutilización de agua o el uso responsable)

La familia comprende la importancia de disponer de recipientes adecuados y suficientes para almacenar el agua.

La familia planifica y asegura suficiente agua para higiene, preparación de alimentos y consumo de los miembros del hogar.

La familia reflexiona acerca de las técnicas de potabilización del agua y un correcto almacenamiento.

La familia reconoce los riesgos e importancia del consumo de agua para la salud.

La familia garantiza el acceso diario a agua segura almacenada en recipientes adecuados y realiza prácticas para evitar su contaminación.

La familia reconoce la existencia de creencias erróneas o mitos sobre el agua potable

La familia aprende a conocer los momentos clave en los que es necesario un adecuado lavado de manos

La familia establece un hábito consistente de lavarse las manos en al menos tres momentos clave (antes de comer, después de ir al baño, antes de preparar alimentos)

La familia dispone de un espacio adecuado y realiza un adecuado lavado de manos.



Apoyo familiar primer trimestre de embarazo

Objetivos:

Concienciar sobre la importancia del autocuidado (alimentación, consumo de agua segura, salud mental, planificación familiar, etc) durante embarazo y lactancia

Mejorar los hábitos alimentarios de toda la familia

Reconocer los riesgos para la salud del consumo de agua de mala calidad.

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Los 1000
primeros días

02

Alimentación
durante el embarazo
y la lactancia

03

Agua apta
para el consumo

Desarrollo de la sesión

Una vez que se han establecido los primeros lazos con la familia, vamos a trabajar sobre algunos aspectos destacados en esta etapa del embarazo.

Recuerda a la familia que es fundamental cuidar de la mujer embarazada. Desde el primer momento que la familia está esperando un bebé, deberán tener cuidados esenciales para asegurar un embarazo saludable.

► **Actividad 1. Conocemos y planificamos los controles en el embarazo**

Presentación

Explica a la familia que, durante el embarazo, es recomendable que las mujeres embarazadas sean examinadas por un profesional de la salud cada mes. Este control temprano permitirá detectar cualquier problema inesperado de manera temprana, obtener la suplementación con hierro y ácido fólico que precisan las mujeres embarazadas y recibir explicaciones sobre las necesidades especiales de nutrición que requieren las mujeres embarazadas, como el consumo de calcio y vitamina D, entre otras vitaminas. Si por alguna razón no puede asistir a todas las consultas mensuales, debe procurar acudir a un mínimo de cinco controles prenatales.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es fomentar la conciencia sobre la importancia de los controles prenatales durante todo el embarazo.

Desarrollo

Para realizar esta primera actividad, se proporcionará un calendario. Cada familia deberá buscar en conjunto un lugar visible para colocar un calendario donde se puedan marcar las fechas de las consultas prenatales.

Mensaje clave

Deben consultar a su médico en el centro de salud más cercano y asistir a las consultas con un familiar, para que el personal médico pueda atender sus necesidades de salud y brindar recomendaciones específicas para la familia.

Una vez leídas las historias, se preguntará a los miembros del hogar que identifiquen hábitos saludables, barreras, obstáculos y consecuencias, utilizando las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué hábitos saludables identifican en la familia Carrasco? ¿Cuáles creen que son las barreras u obstáculos en la familia Yáñez que les impide tener una vida más saludable? (Objetivo: Que la familia reconozca acciones positivas y desafíos de cada familia)
- Si un mes, el presupuesto para comprar alimentos se reduce ¿Cómo podrían estas familias ajustar su alimentación sin comprometer su salud? ¿Qué alternativas pueden buscar? (Objetivo: Reflexionar acerca de las decisiones que afectan a la alimentación cuando los recursos son limitados y promover soluciones para mantener una alimentación variada y nutritiva)
- ¿Cómo influye que las familias vivan a 40 minutos del centro de salud más cercano? ¿Qué podrían hacer para asegurar que la futura madre acuda regularmente a los controles de su embarazo? (Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la planificación y el acceso a la atención médica)
- ¿Qué consecuencias puede tener para una familia no consumir agua segura?
- ¿Qué medidas se pueden tomar para garantizar que el agua sea segura? (Objetivo: Destacar la importancia del agua segura para la salud, y fomentar la búsqueda de opciones para garantizar un consumo de agua segura)

Mensaje clave

Durante el embarazo es muy importante comer granos, frutas, verduras y proteínas. Además, debemos asegurar que se consume agua segura.

► **Actividad 3. Ruta de apoyo familiar**

Presentación

Explica a la familia que, durante el embarazo, es fundamental que la mujer embarazada y el resto de la familia sea consciente de la importancia de los cuidados en esta etapa para asegurar un embarazo saludable y un buen comienzo para el bebé.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es concienciar a la familia sobre la importancia del apoyo a la mujer embarazada y el autocuidado, tanto para su bienestar como para el del futuro bebé.

Desarrollo

Se proporcionará un diagrama con la ruta de las diferentes etapas del embarazo (desde el primer trimestre hasta el parto), con estaciones clave que deben considerar. En cada estación deberán indicar un desafío o necesidad de la mujer embarazada y qué cuidados se pueden incluir, tanto propios (autocuidado) como familiares.

Por ejemplo:

- **Estación 1:** Primer trimestre. Náuseas y cansancio.
Autocuidado: Tomarse tiempo para descansar.
Apoyo familiar: Comprometerse a realizar una determinada tarea del hogar para que la mujer pueda descansar.
- **Estación 2:** Segundo trimestre. Asistencia a los controles prenatales.
Autocuidado: Anotar todas las dudas que se quieran plantear en la consulta.
Apoyo familiar: Acompañar a la mujer embarazada a las consultas familiares.
- **Estación 3:** Tercer trimestre. Cansancio y preocupación por el parto.
Autocuidado: Descansar, practicar técnicas de relajación y mantener una alimentación variada.
Apoyo familiar: Preparar comidas saludables y nutritivas, facilitar el descanso de la mujer embarazada.

Mensaje clave

Criar un bebé sano es compromiso de la familia, amistades y comunidad. Apoyar a las mujeres embarazadas es un compromiso de todos y todas.

Cierre y conclusiones

- La familia reflexiona acerca de la importancia de una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia.
- La familia reflexiona acerca de la importancia del consumo de agua segura la salud.
- La familia ha identificado formas en que la mujer embarazada puede cuidarse a sí misma y cómo la familia puede apoyar este proceso de autocuidado.

Calendario

Controles de embarazo:



Primer Trimestre (Semanas 1-13)

1er	0	1	2	3	4
2do	5	6	7	8	
3er	9	10	11	12	13



Segundo Trimestre (Semanas 14-26)

4to	14	15	16	17	18
5to	19	20	21	22	
6to	23	24	25	26	



Tercer Trimestre (Semanas 27-40)

7mo	27	28	29	30	31
8vo	32	33	34	35	36
9no	37	38	39	40	

FAMILIA YÁNEZ

Carolina tiene 29 años, es madre de un niño de 2 años que se llama Juan y está embarazada de 4 meses. Carolina trabaja 6 horas al día en el campo, cuidando los cultivos y tres vacas. Cuando está en casa, se encarga del cuidado de su hijo de 2 años. Cuando trabaja, deja a su hijo donde su suegra. Su esposo, Luis, trabaja 8 horas diarias en la ciudad más cercana, y en sus tiempos libres le gusta ir con sus amigos a tomar. A la familia les gusta mucho las colas y casi nunca comen vegetales porque no les gusta, ni comen huevos porque los que dan sus gallinas los venden. Toman agua de la llave porque no les gusta el sabor del agua hervida. Cuando su guagua Juan se porta bien le compran papas de funda. La familia vive a 40 minutos del establecimiento de salud más cercano y solo ha acudido al control del tercer mes de embarazo.

No ha vuelto a ir pese a que le indicaron que tenía presión alta. En la tarde les gusta comer juntos viendo la televisión. Luis toma las decisiones de lo que es necesario comprar y Carolina se encarga de preparar las comidas en casa.





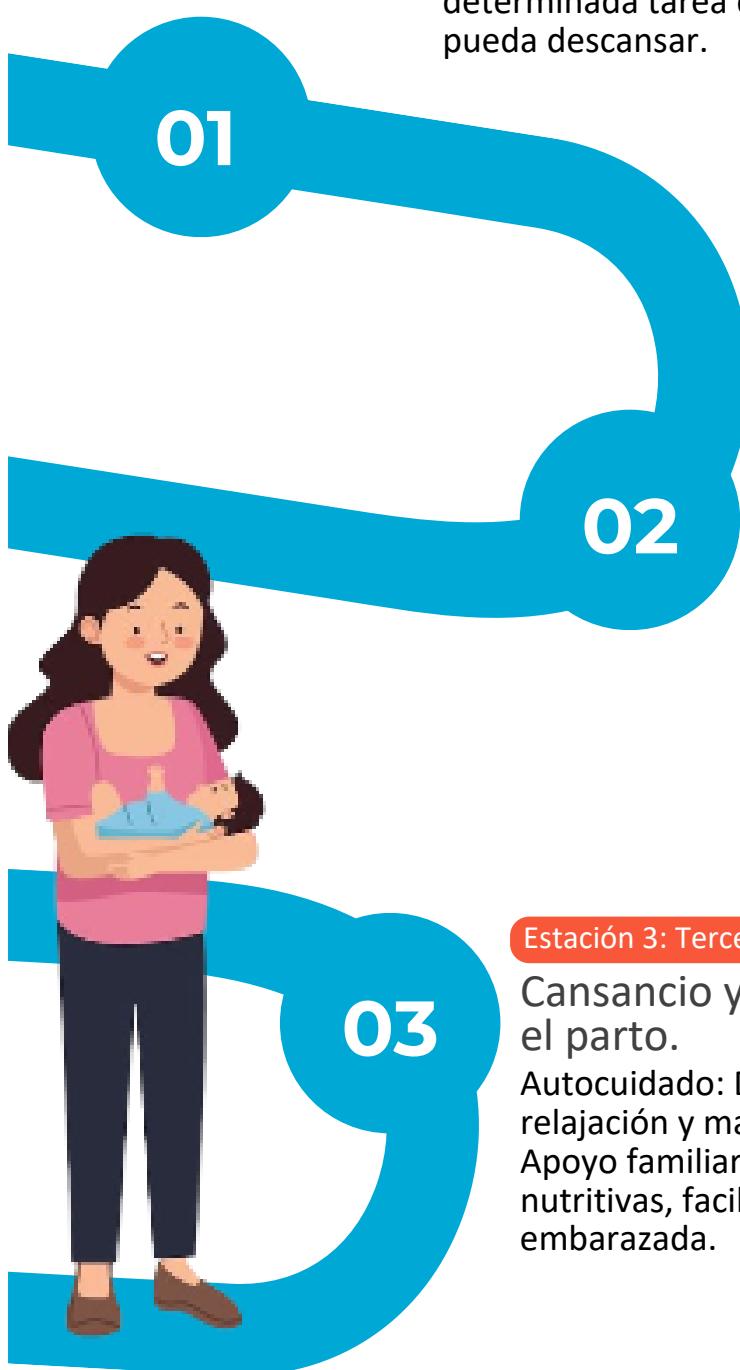
FAMILIA CARRASCO

Andrea tiene 35 años, está embarazada de 4 meses y tiene una guagua de 2 años que se llama Ana. Andrea trabaja 6 horas al día en el campo, cuidando los cultivos, unas gallinas y dos vacas. Cuando está en casa, se encarga del cuidado de su guagua de 6 años. Cuando trabaja, encarga a su hija donde su madre. Su esposo, Juan, trabaja en la ciudad como albañil y llega muy cansado en la tarde. Para mantener su hogar en orden, Juan y Andrea han dividido sus tareas. Ambos preparan la comida en la tarde para la cena y el almuerzo del día siguiente.

Andrea le ayuda a su guagua Ana en los deberes escolares y Juan hierva agua para tener agua segura para toda la familia. Andrea prepara un presupuesto semanal para comprar alimentos variados en el mercado. La familia vive a 40 minutos del establecimiento de salud más cercano, pero tanto Andrea como Juan se organizan para acudir juntos a los controles de salud. En el control le dieron unos suplementos con hierro y ácido fólico. Una vez al mes, hablan de sus ingresos y sus gastos, y de ese modo piensan juntos en planes a futuro.



Ruta de las diferentes etapas del embarazo



Estación 1: Primer trimestre.

Náuseas y cansancio.

Autocuidado: Tomarse tiempo para descansar.

Apoyo familiar: Comprometerse a realizar una determinada tarea del hogar para que la mujer pueda descansar.

Estación 2: Segundo trimestre.

Asistencia a los controles prenatales

Autocuidado: Anotar todas las dudas que se quieran plantear en la consulta.

Apoyo familiar: Acompañar a la mujer embarazada a las consultas familiares.

Estación 3: Tercer trimestre.

Cansancio y preocupación por el parto.

Autocuidado: Descansar, practicar técnicas de relajación y mantener una alimentación variada.

Apoyo familiar: Preparar comidas saludables y nutritivas, facilitar el descanso de la mujer embarazada.



Apoyo familiar segundo trimestre de embarazo

Objetivos:

Recuperar y combinar saberes ancestrales con buenas prácticas de alimentación

Aumentar la empatía y corresponsabilidad de los padres y familiares en el cuidado de mujer, hijos y el hogar

Modificar creencias o mitos erróneos sobre la lactancia materna.

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Corresponsabilidad
en el hogar

02

Lactancia materna
exclusiva

03

El plato saludable
Higiene alimentaria

Desarrollo de la sesión

El segundo trimestre de embarazo es un período crucial que merece atención especial, en esta etapa se pueden abordar aspectos fundamentales para el bienestar de la madre y el bebé. Es vital reconocer los riesgos del consumo de agua de mala calidad, ya que puede afectar la salud tanto de la madre como del bebé que viene en camino. Además, debe aumentar la empatía y corresponsabilidad de otros miembros de la familia en el cuidado de la mujer, creando un entorno más saludable y protector. Por último, desarrollar habilidades para gestionar emociones y miedos relacionados con la lactancia es esencial, puesto que, una madre emocionalmente apoyada y segura puede ofrecer una mejor experiencia de crianza.

Recuerda a la familia que este puede ser un momento ideal para recuperar y combinar saberes ancestrales con buenas prácticas de alimentación y consumo de agua segura, lo que no solo enriquece la dieta, sino que también fortalece el vínculo familiar.

► **Actividad 1. ¡Cocinamos y comemos en familia!**

Presentación

Explica a la familia que, mantener una alimentación sana y equilibrada durante el embarazo es fundamental para garantizar que la mujer embarazada y el futuro bebé reciben los nutrientes necesarios para un desarrollo saludable. Una dieta adecuada, rica en vitaminas, minerales y otros nutrientes, previene deficiencias nutricionales, reduce el riesgo de enfermedades y problemas durante el embarazo.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es desarrollar habilidades culinarias en el hogar mediante la preparación de una receta con productos locales, promoviendo prácticas seguras de higiene alimentaria.

Esta actividad también busca fomentar la recuperación de saberes ancestrales, así como fortalecer la empatía y corresponsabilidad de todos los miembros del hogar en la promoción de una alimentación saludable.

Desarrollo

Para realizar esta primera actividad, debemos llevar preparados todos los ingredientes que necesitamos para elaborar una receta saludable que incluya un aporte proteíco. En primer lugar, se leerá la preparación de la receta y se dará paso a distribuir las tareas, para que participen todos los miembros del hogar.

Ejemplo: Una persona se hace cargo de pelar y trocear la zanahoria, otra la cebolla y otra de preparar el agua para la cocción del huevo y la zanahoria. Otra persona puede preparar algún acompañamiento y otra de la decoración del plato (es importante que el emplatado sea llamativo).

Mientras se prepara la receta, el facilitador o facilitadora fomentará una conversación y reflexión utilizando las siguientes preguntas orientadoras:

¿Por qué creen que este es un plato saludable?

Objetivo: Reconocer las características de una alimentación saludable.

¿Conocen alguna receta tradicional de esta zona que sea saludable o que podamos mejorar para que sea más saludable?

Objetivo: Valorar la cultura gastronómica local y recuperar saberes ancestrales.

¿Cómo aseguramos que el agua que estamos usando es segura? ¿Qué podría suceder si consumimos agua en mal estado?

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia de utilizar agua potable en la preparación de alimentos y concienciar sobre los riesgos para la salud. Motivar la adopción de medidas preventivas.

Mensaje clave

Una alimentación variada en el embarazo es clave. Incluye proteínas, frutas y verduras en la alimentación para asegurar la salud de la mujer embarazada y del futuro bebé.

► Actividad 2. Familia a la obra

Presentación

Explica a la familia que es muy importante la corresponsabilidad en la familia. La corresponsabilidad es el principio que implica que todas las partes involucradas en una situación comparten la responsabilidad de sus acciones y decisiones. Al reconocer que cada persona tiene un papel que desempeñar, se fomenta un ambiente más equitativo y solidario. En esencia, la corresponsabilidad nos invita a trabajar juntos hacia objetivos comunes, cuidando el bienestar de todos y todas.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre la importancia de compartir responsabilidades en el hogar, enfocándose en cómo el cuidado del hogar debe ser equitativo.

Desarrollo

Mientras se consume el plato elaborado, se incentiva la conversación sobre la importancia de compartir responsabilidades en el hogar. Para orientar la conversación pueden utilizarse las siguientes preguntas orientativas:

- **¿Creen que cocinar en familia es bueno?** (Objetivo: Promover la empatía y corresponsabilidad familiar, resaltando los beneficios emocionales y familiares que tiene compartir tareas en el hogar)
- **¿Cómo podemos aplicar este tipo de trabajo en equipo en otras tareas del hogar?** (Objetivo: Reflexionar sobre cómo los principios de colaboración y corresponsabilidad experimentados en la elaboración de la receta pueden trasladarse a otras tareas del hogar)

Por último, se pide a cada persona que reflexione y diga en qué tarea o actividad podría implicarse ahora más que antes y cuál será su responsabilidad. Toma en cuenta la edad y capacidad de cada persona para poder realizarla de manera segura.

Mensaje clave

La corresponsabilidad es la distribución equitativa de responsabilidades en el hogar para lograr un ambiente familiar más equitativo y saludable.

► Actividad 3. ¿Qué sabemos sobre la lactancia materna exclusiva?

Presentación

Antes de finalizar la visita, introduciremos la importancia de la lactancia materna exclusiva. Se explicará que la lactancia materna es el proceso a través del cual la madre alimenta a su hijo o hija únicamente a través de sus senos y no ofrece otro alimento sólido o líquido, a excepción de soluciones hidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos recomendados y prescritos por un médico. Esto se recomienda durante los primeros 6 meses de vida. Sin embargo, las personas pueden tener ciertas creencias sobre la lactancia materna que es importante abordar para gestionar emociones y miedos sobre esta práctica. Al abordar estas inquietudes en el hogar, se fomenta la confianza y se facilita el vínculo afectivo.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es introducir la importancia de la lactancia materna exclusiva y abordar ciertas creencias para gestionar emociones y miedos sobre esta práctica.

Desarrollo

Se indicarán algunas creencias sobre la lactancia materna y la familia deberá consensuar si la afirmación es verdadera o falsa. A continuación, se conversará sobre la realidad o mito de cada afirmación.

- **El bebé no se llena con la leche.**

FALSO. La realidad es que en un inicio la capacidad estomacal del bebé es pequeña e irá incrementando con el tiempo. Por eso se recomienda la lactancia a demanda y que el bebé moje su pañal tras las tomas de leche y realice sus deposiciones para verificar que se está alimentando. La madre también debe escuchar que su bebé succione y trague la leche.

- **Se puede alimentar a un bebe solo con leche materna hasta que tenga 6 meses.**

VERDADERO: La leche materna es el único alimento que necesita el bebé los primeros 6 meses. Contiene todos los nutrientes para favorecer su crecimiento y desarrollo, aumenta las defensas contra las enfermedades y estrecha el vínculo de amor entre la madre y su bebé.

- **Se deben lavar los senos con jabón antes de amamantar.**

FALSO: Esto no es cierto ya que el jabón puede lastimar la piel del pezón.

- **Los pechos pequeños no pueden producir suficiente leche.**

FALSO: Todo tipo de pecho puede amamantar.

- **Las mujeres con pezones planos o invertidos no pueden dar de lactar.**

FALSO: Esto es falso, la succión se realiza de manera adecuada si el agarre es correcto.

- **La mujer no es la única responsable de la lactancia materna.**

VERDADERO: Es importante saber que el éxito depende del apoyo constante de la pareja y la familia.

- **No se debe amamantar si la madre está enferma.**

FALSO: Dependiendo del tipo de enfermedad, las madres generalmente pueden continuar amamantando cuando están enfermas. Deben asegurarse de recibir el tratamiento adecuado y descansar, comer y tomar suficientes líquidos. En muchos casos, los anticuerpos que produce para tratar la enfermedad se los pasarán a su bebé, construyendo sus propias defensas.

- **Ofrecer fórmula al bebé hará que duerma mejor y que esté saludable.**
FALSO: Esto es falso y, por el contrario, la fórmula puede producir un incremento no saludable de peso. Además, también permite a la familia ahorrar dinero al no adquirir sucedáneos de la leche materna y evita infecciones y problemas en el desarrollo bucal por el uso del biberón. Ningún sucedáneo o fórmula láctea podría ofrecer al 100% los beneficios de la leche materna, además de las defensas que ofrece al desarrollo del niño.
- **La madre que está triste o molesta no debe amamantar.**
FALSO: Esas emociones no impiden la lactancia materna, pero deben ser gestionadas con apoyo de un profesional y la familia. Es importante saber que el estrés en la madre puede afectar la salida de la leche y la producción, por lo que la ayuda familiar es fundamental.
- **La lactancia materna puede causar cólicos en el bebé**
FALSO: Los cólicos son comunes en los primeros meses de vida y pueden deberse a la inmadurez del sistema digestivo. La leche materna es el alimento más adecuado para el bebé, ya que es fácil de digerir y contiene enzimas y bacterias beneficiosas que favorecen la salud intestinal. De hecho, los bebés alimentados con leche materna suelen tener menos problemas digestivos que aquellos alimentados con fórmula.

Mensaje clave

La lactancia materna es una forma de alimentación económica, ecológica, que previene enfermedades y garantiza el desarrollo psicológico, físico e intelectual de los niños.

Cierre y conclusiones

- La familia conoce la existencia de creencias erróneas o mitos sobre la lactancia materna.
- La familia reflexiona sobre la corresponsabilidad en el hogar.
- La familia combina alimentación tradicional con buenas prácticas en la alimentación.

Tortillas de Zanahoria blanca

Ingredientes:

2 unidades medianas de zanahoria blanca (150 gramos).
2 zanahorias amarillas (120 gramos).
5 cucharadas de arvejas (100 gramos).
1 cebolla mediana (30 gramos)
5 cucharadas colmadas de carne molida (100 gramos).
1 huevo (60 gramos).
2 cucharaditas de aceite (10 mililitros).
Sal al gusto



Instrucciones:

1. Cocinar en una olla con agua la zanahoria blanca en cubos y pelada por aproximadamente 15 minutos. En la misma olla cocinar la zanahoria amarilla en cubos y las arvejas hasta que se encuentren suaves.
2. Retirar aparte la zanahoria blanca y machacar hasta formar un puré.
3. Aparte cocinar el huevo hasta que esté duro (8 minutos) y picarlo.
4. Picar la cebolla perla en cuadritos pequeños.
5. En un sartén previamente aceitado cocinar la carne con la cebolla perla.
6. Mezclar la zanahoria, la arveja, el huevo y la carne en el pocillo.
7. Con el puré de zanahoria blanca hacer bolitas y formar tortillas, consecutivamente rellenarlas de la mezcla de carne.
8. Dorar las tortillas en aceite, de lado y lado.
9. Añadir un chorrito de agua y tapar la sartén para terminar la cocción de las tortillas sin añadir aceite adicional. Servir.

► Actividad 2. Estrategias para mejorar nuestra salud

Presentación

Explica a la familia que, durante el embarazo, la futura madre debe mantener una alimentación adecuada, eligiendo los nutrientes esenciales, los grupos alimenticios adecuados y las cantidades apropiadas para asegurar un equilibrio óptimo y prevenir enfermedades para la madre y el futuro bebé.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es identificar los hábitos saludables, las barreras u obstáculos, y las posibles consecuencias para la salud de cada una de las historias que se presentan. A continuación, se reflexionará para pensar en soluciones y superar estas dificultades.

Desarrollo

En primer lugar, se procederá a realizar una lectura de ambas historias:



Apoyo familiar tercer trimestre de embarazo

Objetivos:

Desarrollar conocimientos previos acerca de la lactancia exclusiva durante primeros 6 meses para aumentar la confianza

Modificar creencias o mitos perjudiciales sobre lactancia, consumo de agua segura o alimentación infantil.

Mejorar los hábitos alimentarios de toda la familia.

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Lactancia materna
exclusiva

02

Alimentación
complementaria

03

Aqua apta para el
consumo humano

Desarrollo de la sesión

La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida es fundamental para el desarrollo y salud del bebé. La leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Es importante recordar que el agua potable no será necesaria hasta después del año, ya que la leche materna proporcionará la hidratación necesaria. Es fundamental consultar a profesionales de la salud para obtener información precisa y personalizada sobre lactancia y alimentación infantil.

► **Actividad 1. ¿Por qué es importante la lactancia materna?**

Presentación

Antes de finalizar la visita, introduciremos la importancia de la lactancia materna. Se explicará que la lactancia materna es muy importante para la salud del bebé, ya que es el alimento ideal durante los primeros seis meses de vida. La lactancia materna ofrece una protección contra diversas enfermedades y reduce la posibilidad de sufrir complicaciones como desnutrición y diarrea, entre otras. Además, la lactancia materna es también positiva para la madre, la familia y el medioambiente.

Objetivo

Esta actividad tiene el objetivo de conocer los beneficios de la lactancia tanto para la madre, familia y entorno, como para el bebé.

Desarrollo

Leeremos cada uno de los beneficios que se presentan a continuación de manera desordenada e identificaremos si es positivo para la madre, para el bebé, para la familia o el medioambiente.

Beneficios para el bebé

1. La lactancia materna protege contra la leucemia en la niñez.
2. La lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita infantil.
3. La lactancia materna tiene defensas que evitan que el bebé se enferme.
4. La lactancia materna disminuye el riesgo de desnutrición.

Beneficios para la madre:

5. La lactancia materna promueve el apego.
6. La lactancia materna favorece una rápida recuperación después del parto.
7. La lactancia materna previene la depresión posparto.
8. A largo plazo, la lactancia materna previene osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.
9. La lactancia materna disminuye el riesgo de sangrado en el posparto, por lo tanto, disminuye el riesgo de desarrollar anemia.

Beneficios para la familia y el entorno:

10. La lactancia materna es más económica, ya que no se tiene que comprar, ni necesita preparación, ni almacenamiento.
11. La lactancia materna disminuye los gastos de atención de salud del bebé, ya que es menos propenso a enfermarse.
12. La lactancia materna ahorra tiempo, ya que no necesita preparar una fórmula, el lavado y la esterilización de biberones.
13. La lactancia materna genera menos residuos.

Mensaje clave

Es importante ofrecer lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida, a libre demanda, para la salud del bebé. Lo aconsejable es que mantengas la lactancia hasta los dos años.

► **Actividad 2. Abordando mitos sobre la lactancia materna**

Presentación

Los mitos o la desinformación pueden llevar a prácticas inadecuadas que afectan el crecimiento y desarrollo infantil. Al proporcionar información adecuada y basada en evidencia, apoyamos a las madres en su proceso de lactancia y alimentación, y nos aseguramos de que los bebés reciban los nutrientes y cuidados necesarios para un inicio de vida saludable.

Objetivo

Esta actividad tiene el objetivo de abordar algunos mitos sobre la lactancia materna.

Desarrollo

Uno de los mitos se vincula a que las mujeres con pezones pequeños, planos o invertidos no pueden dar de lactar. Como ya vimos en sesiones anteriores, esto es falso, la succión se realiza de manera adecuada si el agarre es correcto. Se indicará la importancia de conocer diferentes técnicas de amamantamiento para un adecuado agarre y extracción de leche.

En primer lugar, se mostrará el siguiente video: <https://youtu.be/C3mWMg239BA> o similar.

A continuación, se preguntará a los miembros del hogar por las señales de hambre del bebé que han visualizado en el video, recalmando los siguientes aspectos:

Indicadores de alimentación correcta en los lactantes:

- Se escucha como el bebé traga la leche.
- La succión se hace de manera rítmica.
- Los brazos y manos del bebé están relajados.
- La boca del bebé está húmeda.
- Mojan sus pañales regularmente.
- Demuestran un crecimiento y desarrollo adecuados.

Indicadores de lactancia materna adecuada:

- No existen horarios para la toma del pecho. Se debe brindar el seno a libre demanda, el lactante tiene su propio ritmo de alimentación. En un inicio, para prevenir descenso de glucosa en sangre, se requieren tomas cada 1 a 2 horas.
- Cada sesión de lactancia puede durar entre 5 a 20 minutos ya que depende de la técnica de succión del bebé, de su edad y de la cantidad producida por cada seno.
- Se alimenta al bebé únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses, sin incluir ningún tipo de sucedáneos, fórmula y colada.
- Existe ablandamiento de mama tras la finalización de la toma, que se llena paulatinamente en unas pocas horas.

Mensaje clave

Durante los primeros 6 meses se debe alimentar al bebé únicamente con leche materna, sin incluir ningún tipo de sucedáneos, fórmula o coladas.

► **Actividad 3. Mi plato saludable durante la lactancia**

Presentación

Otros mitos que podemos escuchar es que la madre debe tomar leche, cerveza y coladas para producir leche, o que debe comer el doble para alimentar al bebé. Es importante recalcar que la madre debe tener una alimentación variada, con un consumo adecuado de leche y de derivados lácteos, pero que la producción de leche materna se da por succión e ingesta de líquidos como agua.

Mientras se amamanta, la madre debe beber al menos ocho vasos de agua al día. Una buena recomendación para lograrlo es tomar un vaso de agua cada vez que amamante al bebé.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es recalcar la importancia de una alimentación saludable y adecuada durante la lactancia, desmitificando creencias erróneas sobre la producción de leche materna.

Desarrollo

Se explicará que para saber que estamos manteniendo un buen equilibrio de nutrientes y alimentos, se creó el plato saludable. Este plato se divide en las siguientes partes:

Desarrollo:

Se entregará a cada miembro del hogar una imagen de un plato o uno de reciclaje y un marcador. Cada persona dibuja en el plato lo que le gustaría comer y tomar para un almuerzo o un desayuno.

Al terminar, el facilitador verifica:

- Que cada plato tenga opción de proteína, opción de carbohidrato integral o leguminosa, opción de verduras o fruta, agua y grasa saludable.
- Que no se coloquen embutidos, procesados, salsas, frituras, enlatados, etc.
- Que no se incluyan refrescos o bebidas azucaradas.
- El facilitador mostrará cómo debe ser una distribución balanceada en el plato, para eso puede usar de nuevo la imagen del plato saludable, y conversarán sobre las razones de sus elecciones y las barreras para incluir nuevos o diversos alimentos.
- También abordará la importancia del consumo de agua segura.

Mensaje clave

Además del consumo de frutas y verduras, la proteína es indispensable para el desarrollo y salud de toda la familia, incorpora carnes, huevos y granos a tu dieta diaria.

Cierre y conclusiones

- La familia comprende los beneficios emocionales y de salud que tiene la lactancia materna exclusiva tanto para el bebé como para la madre y la familia.
- La familia conoce la existencia de creencias erróneas o mitos relacionados con la lactancia materna
- La familia reflexiona acerca de la importancia de una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia..

MATERIALES

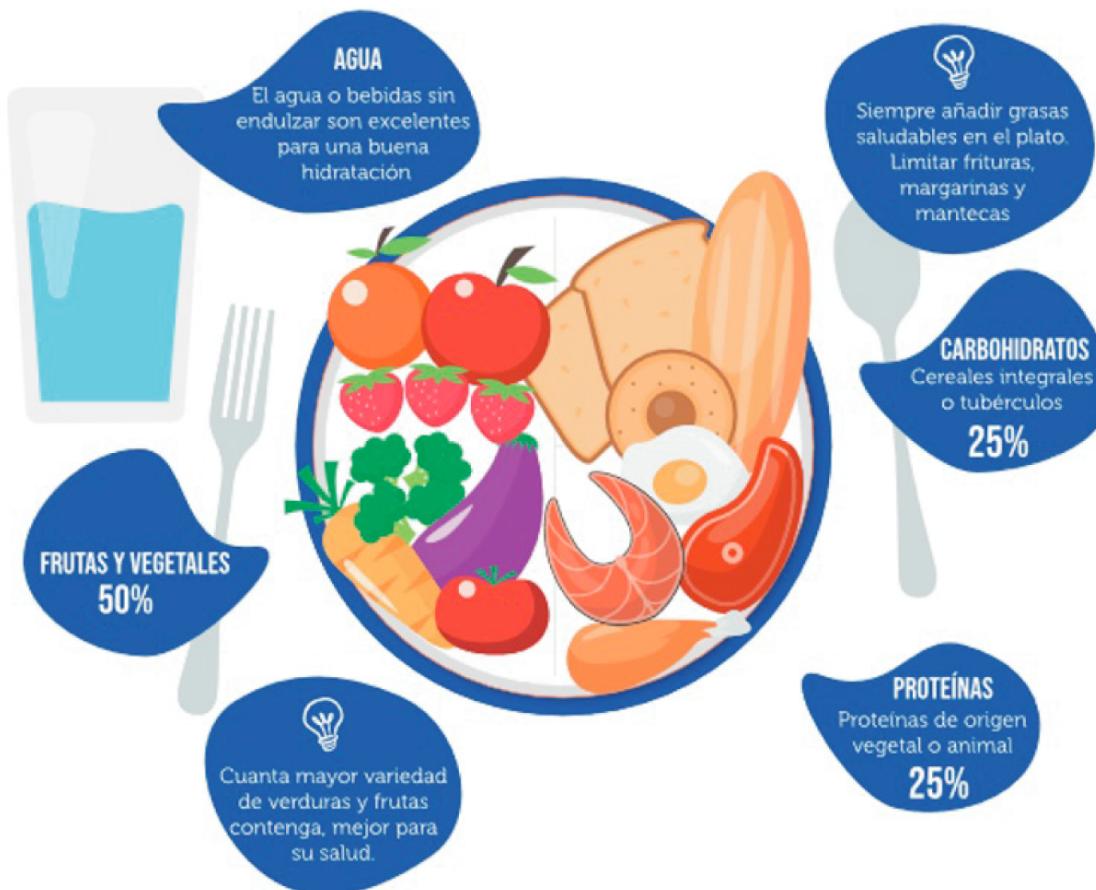


Imagen de los componentes del Plato Saludable creado por la Escuela de Salud Pública de Harvard
Manual 1000 primeros días, pág. 99 (REDNI, 2023).

Lista de creencias sobre la lactancia materna

El bebé no se llena con la leche.

FALSO. La realidad es que en un inicio la capacidad estomacal del bebé es pequeña e irá incrementando con el tiempo. Por eso se recomienda la lactancia a demanda y que el bebé moje su pañal tras las tomas de leche y realice sus deposiciones para verificar que se está alimentando. La madre también debe escuchar que su bebé succione y trague la leche.

Se puede alimentar a un bebe solo con leche materna hasta que tenga 6 meses.

VERDADERO: La leche materna es el único alimento que necesita el bebé los primeros 6 meses. Contiene todos los nutrientes para favorecer su crecimiento y desarrollo, aumenta las defensas contra las enfermedades y estrecha el vínculo de amor entre la madre y su bebé.

Se deben lavar los senos con jabón antes de amamantar.

FALSO: Esto no es cierto ya que el jabón puede lastimar la piel del pezón.

Los pechos pequeños no pueden producir suficiente leche.

FALSO: Todo tipo de pecho puede amamantar.

Las mujeres con pezones planos o invertidos no pueden dar de lactar.

FALSO: Esto es falso, la succión se realiza de manera adecuada si el agarre es correcto.

La mujer no es la única responsable de la lactancia materna.

VERDADERO: Es importante saber que el éxito depende del apoyo constante de la pareja y la familia.

No se debe amamantar si la madre está enferma.

FALSO: Dependiendo del tipo de enfermedad, las madres generalmente pueden continuar amamantando cuando están enfermas. Deben asegurarse de recibir el tratamiento adecuado y descansar, comer y tomar suficientes líquidos. En muchos casos, los anticuerpos que produce para tratar la enfermedad se los pasarán a su bebé, construyendo sus propias defensas.

Ofrecer fórmula al bebé hará que duerma mejor y que esté saludable.

FALSO: Esto es falso y, por el contrario, la fórmula puede producir un incremento no saludable de peso. Además, también permite a la familia ahorrar dinero al no adquirir sucedáneos de la leche materna y evita infecciones y problemas en el desarrollo bucal por el uso del biberón. Ningún sucedáneo o fórmula láctea podría ofrecer al 100% los beneficios de la leche materna, además de las defensas que ofrece al desarrollo del niño.

La madre que está triste o molesta no debe amamantar.

FALSO: Esas emociones no impiden la lactancia materna, pero deben ser gestionadas con apoyo de un profesional y la familia. Es importante saber que el estrés en la madre puede afectar la salida de la leche y la producción, por lo que la ayuda familiar es fundamental.



Apoyo familiar primeros días del bebé

Objetivos:

Desarrollar habilidades para gestionar emociones y miedos relativos a la lactancia.

Establecer un vínculo de apego emocional entre cuidadores y bebés

Disponer y utilizar canales adecuados para solicitar apoyo ante problemas con la lactancia

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Entornos seguros
y protectores.

02

Lactancia en la
primera hora de vida.

Desarrollo de la sesión

El vínculo de apego emocional entre los cuidadores y el bebé es fundamental para un desarrollo saludable, porque fomenta la confianza y la seguridad que necesita el bebé en el entorno familiar. Este apego se fortalece a través de la lactancia, que no solo proporciona nutrientes esenciales, sino que también crea momentos de cercanía y conexión. Es normal que, en este proceso, algunas madres enfrenten desafíos. Por ello, es importante que la familia apoye este proceso y que la familia conozca las opciones para resolver dudas o solicitar apoyo, como pediatras, enfermeras especializadas en lactancia o grupos de apoyo.

Recuerda a la familia que buscar apoyo de los servicios de salud es importante y un paso valioso para superar dificultades y asegurar que la experiencia de la lactancia sea positiva y enriquecedora.

► Actividad 1. Nutrir el vínculo: Lactancia y apego familiar

Presentación

La lactancia materna fomenta un vínculo afectivo positivo entre madre y bebé, ayuda a fortalecer la conexión emocional, lo que puede ser un factor protector contra la depresión post-parto, creando un entorno más amoroso y seguro para toda la familia.

Un apego seguro no solo proporciona al bebé una sensación de confianza y seguridad, sino que también influye en su capacidad para establecer relaciones saludables en el futuro. Fomentar este vínculo desde los primeros días de vida es esencial, ya que contribuye al bienestar emocional de toda la familia.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es fomentar la comprensión de los beneficios emocionales y físicos de la lactancia materna.

Desarrollo

En esta actividad, se utilizará un puzzle recortable, que incluye frases relacionadas con la lactancia materna. El propósito es que todos los miembros de la familia participen activamente en el armado del puzzle, uniendo las frases correctas. Este ejercicio está diseñado para que la familia reflexione de manera conjunta sobre los beneficios de la lactancia y cómo el apoyo familiar es fundamental para mantenerla.

Solución:

- Uno de los beneficios de la lactancia materna es...
- Una recomendación para dar de lactar de noche...
- Dar de lactar ayuda a prevenir...
- La lactancia exclusiva debe ser durante...
- Con el apoyo familiar adecuado se puede...
- El contacto cariñoso ayuda a los bebés...
- Dejar al bebé sentado o acostado mientras llora...
- la creación del vínculo afectivo positivo con tu bebé.
- es que puedes apoyarte en una almohada y recostar a tu bebé de lado, de manera que su cabeza quede al mismo nivel de tu seno.
- la depresión post-parto.
- los primeros 6 meses de tu bebé.
- mantener la lactancia y que no se necesiten fórmulas.
- ganar peso y a desarrollar relaciones saludables con los cuidadores
- aumenta su nivel de angustia y desconfianza en el mundo que lo rodea

Mensaje clave

Los controles médicos deben hacerse por lo menos cada dos meses en su primer año y medio de vida.

► Actividad 2. Buscamos soluciones ante los problemas con la lactancia

Presentación

Aunque los expertos recomiendan que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses, muchas mamás lo interrumpen antes de este tiempo. La mayoría de los problemas que impiden su continuación pueden ser solucionados con un correcto asesoramiento, junto con un tratamiento médico adecuado, cuando sea necesario.

Algunas de las causas que pueden afectar a la continuidad de la lactancia son:

- **Temor ante la ganancia inadecuada de peso:** la madre y su familia pueden preocuparse de la ganancia inadecuada de peso del niño o niña. En ocasiones, el bebé está ganando peso de forma adecuada, pero se percibe como insuficiente. Esto puede producir miedo en las familias y llevarlos a suplementar con fórmulas lácteas innecesarias.
- **Dolor de mama y pezón:** varias cosas pueden causar dolor durante la lactancia, sin embargo, la mayoría de estos problemas se pueden solucionar.

Objetivo

El objetivo de esta actividad consiste en conocer las posibles causas de cada afección y cómo solucionarlo.

Desarrollo

Se mostrarán imágenes de complicaciones que pueden surgir en la lactancia y cómo se abordan:

• Dolor de mama y pezón.

Signos: Dolor intenso al amamantar, grietas o lesiones visibles en el pezón, enrojecimiento.

Possible causa: La lesión en el pezón, por lo general, se debe a una técnica incorrecta de amamantamiento, particularmente a un agarre inadecuado. Otros factores que pueden empeorar el dolor causado por una lesión incluyen el uso excesivo de protectores mamarios (almohadillas insertadas en el sostén para absorber la leche, lo que puede mantener la piel húmeda), o las mordeduras de un bebé.

Soluciones: Recordar técnicas adecuadas de amamantamiento. Mantener los pezones secos y permitir que se sequen al aire después de las tomas. No usar jabones o limpiadores fuertes en los senos. Si los pezones ya están lesionados: Comenzar a amamantar con el seno que no tiene la lesión y colocar leche materna extraída o un ungüento sugerido por el médico y secar al aire para ayudar a la curación.

• Congestión.

Signos. Senos duros, hinchados, dolorosos, sensación de tensión.

Posibles causas: los senos pueden congestionarse al comienzo de la lactancia, cuando la leche sale por primera vez y se está regulando la producción de leche. La congestión también puede ocurrir si se extiende demasiado el tiempo entre las tomas o si el bebé no está drenando correctamente la leche de ambos senos. Algunas señales incluyen hinchaçon, sensación de firmeza y tensión, dolor, entre otros.

Soluciones: Intentar extraerse la leche a mano un poco antes de alimentar al bebé para que la leche fluya y ablaide el seno, lo que facilitará que el bebé se agarre y acceda a la leche.

• **Conducto Obstruido:**

Signos. Bulto doloroso en el seno, área de dureza o hinchazón, posible enrojecimiento. Posibles causas: un conducto se puede obstruir debido a una técnica de alimentación deficiente (en particular, no variar la posición de amamantamiento), usar ropa ajustada, un sostén de talla incorrecta o con varilla de metal, la disminución abrupta de la alimentación, congestión mamaria prolongada o infecciones.

Soluciones: Intentar alimentar al bebé del lado afectado primero, en cada alimentación, hasta que se despeje el conducto. Aplicar compresas tibias en los senos y masajearlos también puede ayudar a romper la obstrucción. Variar la posición durante las tomas para que se vacíe cada parte del seno. No dejar de amamantar, ya que esto podría provocar una congestión y empeorar el problema.

• **Mastitis:**

Signos: Enrojecimiento en una parte del seno, fiebre, dolor muscular, dolor intenso en el seno afectado.

Posibles causas: Puede ser causado por una infección o surgir de un conducto obstruido no tratado a tiempo. La mastitis puede ocurrir en cualquier momento durante la lactancia, pero es más común durante las primeras seis semanas, después del parto.

Soluciones. Acudir al médico inmediatamente. Vaciar los senos con frecuencia. Si es demasiado doloroso amamantar o el bebé se niega a amamantar, se debe extraer la leche para mantener los senos vacíos.

Mensaje clave

Mira que tu bebé tenga un buen agarre del seno, así evitarás lesiones y molestias en el pezón.

► Actividad 3. El equipo de apoyo a la lactancia

Presentación

El facilitador comienza la actividad explicando brevemente que existen muchas personas y grupos de apoyo que pueden ayudar a resolver problemas relacionados con la lactancia. Menciona que la madre no está sola, y que otros miembros de la familia también pueden ayudar a buscar esta asistencia.

Objetivo

Proporcionar información de canales y servicios adecuados para solicitar apoyo con problemas de lactancia.

Desarrollo

Se presenta una imagen de los profesionales y grupos de apoyo, y el facilitador los presenta uno a uno:

- **Personal médico:** ayuda a diagnosticar y tratar problemas de salud relacionados con la lactancia (mastitis).
- **Consultora de lactancia:** especialista en técnicas de amamantamiento.
- **Grupo de madres guías (REDNI):** madres con experiencia que brindan apoyo y consejos a otras madres.
- **Enfermera:** puede ayudar con información básica y orientación sobre lactancia.

Después de completar la actividad, el facilitador abre un espacio de conversación utilizando las siguientes preguntas orientadoras:

- **¿Cómo se sentirían si tuvieran que pedir ayuda?**
- **¿A quién recurrirían primero, y por qué?**
- **¿Cómo pueden otros miembros de la familia colaborar en buscar soluciones?**

El facilitador resume la actividad destacando la importancia de buscar apoyo en cualquier etapa de la lactancia, no solo cuando haya un problema grave.

Cierre y conclusiones

- La familia implementa prácticas de apego emocional entre cuidadores y bebés.
- La familia adquiere habilidades para la lactancia materna.
- La familia dispone de información de canales y servicios adecuados para solicitar apoyo con problemas de lactancia.







Imágenes de posibles complicaciones durante la lactancia



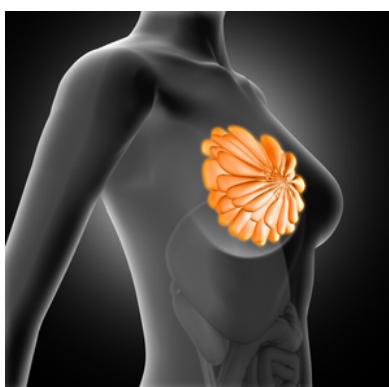
Dolor de mama y pezón

Dolor intenso al amamantar, grietas o lesiones visibles en el pezón, enrojecimiento.



Congestión

Senos duros, hinchados, dolorosos, sensación de tensión.



Conducto Obstruido

Bulto doloroso en el seno, área de dureza o hinchazón, posible enrojecimiento.



Mastitis

Enrojecimiento en una parte del seno, fiebre, dolor muscular, dolor intenso en el seno afectado.

PROFESIONALES Y GRUPOS DE APOYO





Aoyo familiar en el mes 2-3 del bebé

Objetivos:

Disponer de un espacio adecuado y con recursos (agua, jabón y toalla limpia) en el hogar para el lavado de manos

Planificar el almacenamiento de agua de calidad para disponer de suficiente cantidad para la higiene y preparación de alimentos en el hogar.

Desarrollar conocimientos para una lactancia o extracción de leche materna de manera higiénica (lavado de manos, recipientes, etc).

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Lactancia materna
exclusiva

02

Alimentación
complementaria

03

Higiene de manos

Desarrollo de la sesión

Es fundamental disponer de un espacio adecuado en el hogar que cuente con los recursos necesarios, como agua, jabón y toallas limpias, para garantizar un correcto lavado de manos. Además, es importante contar con recipientes adecuados y suficientes para almacenar el agua, asegurando así su disponibilidad y calidad.

Recuerda que debemos mantener una alimentación adecuada, tanto en cantidad como en calidad, y que no todas las fuentes de agua son seguras.

El agua cruda puede parecer limpia, pero contiene bacterias invisibles que provocan enfermedades.

► Actividad 1. Adecuando nuestro rincón de la higiene

Presentación

El espacio donde la familia se lava las manos debe estar equipado con los siguientes elementos esenciales: agua, jabón y una toalla limpia para secar las manos. Al establecer un lugar específico, facilitas esta práctica y fomentas hábitos saludables en la familia.

Objetivo

Favorecer la creación de un rincón de higiene funcional, que será accesible para todos los miembros del hogar

Desarrollo

Comenzaremos explicando que los bebés tienen un sistema inmunológico más vulnerable, lo que los hace más propensos a enfermarse y que los gérmenes pueden llegar fácilmente a los bebés a través de las manos de los adultos. Esta reflexión nos lleva a conversar sobre la importancia de disponer de un espacio adecuado y qué desafíos enfrentan (por ejemplo, falta de agua, falta de jabón, falta de espacio, etc.).

A continuación, utilizaremos una garrafa de detergente o similar para elaborar utensilios para el baño como, por ejemplo, una jabonera y un toallero.

Mensaje clave

Es importante disponer de un espacio adecuado para el lavado de manos agradable para toda la familia.

► Actividad 2. Nos aseguramos de disponer de agua segura en el hogar

Presentación

El agua es un recurso vital para la vida y nuestra salud. El almacenamiento de agua debe realizarse de manera correcta para evitar la contaminación y disponer de toda la que necesita la familia. Utilizar recipientes apropiados, limpios y cerrados, y ubicados en un lugar oscuro, es fundamental para proteger el agua de agentes contaminantes. Además, es importante prestar atención a la calidad del agua que proviene de la llave, ya que puede estar expuesta a suciedad durante su distribución.

Objetivo

Esta actividad busca concienciar a los familiares sobre la importancia de manejar el agua de manera segura y promover prácticas saludables en el hogar.

Desarrollo



02. Consumo de agua segura

[Descargar](#)

Se escuchará el podcast de consumo de agua segura. Se iniciará una conversación sobre la importancia del almacenamiento adecuado del agua y los riesgos de contaminación. Se abordarán temas como la prevención de virus, la protección contra enfermedades y el mantenimiento de la calidad del agua.

Se utilizarán una serie de preguntas a modo de concurso:

¿Qué cantidad mínima de agua potable se recomienda almacenar por persona y día para asegurar su consumo en caso de emergencia?

- a) 1 galón (Correcta)
- b) 1 litro
- c) 10 litros
- d) No es necesario

¿Por cuánto tiempo es recomendable planificar el almacenamiento de agua para un hogar en situaciones de emergencia?

- a) 1 día
- b) 1 semana
- c) 3 días (Respuesta correcta)
- d) 10 días

¿Cuál de las siguientes opciones es la mejor forma de desinfectar el agua en el hogar si no es segura?

- a) Hervirla durante 3 minutos (Respuesta correcta)
- b) Colarla con un trapo limpio
- c) Mezclarla con jabón
- d) Añadir jugo de limón

Para almacenar agua de forma segura, ¿qué tipo de envase es más adecuado?

- a) Botellas de plástico recicladas sin lavar
- b) Contenedores de plástico con tapa hermética y bien lavados (Respuesta correcta)
- c) Envases de cartón
- d) Cualquier recipiente que tenga tapa

¿Dónde es mejor almacenar los contenedores de agua potable en el hogar?

- a) En el suelo del patio
- b) En un lugar fresco y oscuro (Respuesta correcta)
- c) En la cocina cerca de la estufa
- d) Al aire libre bajo el sol

Se fomentará la participación y el intercambio de ideas para asegurar que la familia adquiera los conocimientos necesarios para proteger su salud y bienestar.

Mensaje clave

Debemos comprobar que disponemos de suficientes recipientes para almacenar agua y que son adecuados para garantizas que el agua que consumimos es segura para la familia.

► Actividad 3. ¿Cómo continuar con la lactancia materna si me separo del bebé?

Nota

En esta actividad pediremos la presencia solo de la madre, porque simularemos la extracción manual de leche materna. Mientras tanto, el resto de la familia puede realizar la **actividad 4**.

Presentación

La extracción de leche materna es un tema crucial para apoyar la lactancia materna en diversas circunstancias, como el regreso al trabajo, situaciones de separación entre madre y bebé, o problemas temporales de lactancia directa. Esta práctica no solo permite mantener la producción de leche, asegurando que el bebé continúe recibiendo los beneficios nutricionales y protectores de la leche materna, sino que también otorga flexibilidad a las madres, ayudándoles a equilibrar sus responsabilidades sin comprometer la salud del bebé. Además, la extracción de leche promueve la participación de otros cuidadores, fortaleciendo el vínculo familiar en torno a la alimentación del bebé.

Objetivo

Proporcionar información y técnicas adecuadas sobre la extracción de leche materna

Desarrollo

Paso 1: Estimulación

Se debe masajear con las yemas de los dedos desde la base del pecho hacia el pezón con movimientos circulares.

Paso 2: Extracción

Se colocará una mano en forma de C sobre el pecho. El pulgar por encima y el resto de la mano por debajo de la areola. Se empujará suavemente el pecho hacia el tórax y comprimiremos el pecho entre el pulgar y dedos. Repetiremos este movimiento rítmico hacia el pezón sin deslizar dedos sobre la piel. Rotaremos la mano alrededor de la mama para masajear todos los cuadrantes.

Mensaje clave

Es muy importante lavarse las manos con agua y jabón, antes y después de la extracción de leche para evitar infecciones.

Cierre y conclusiones

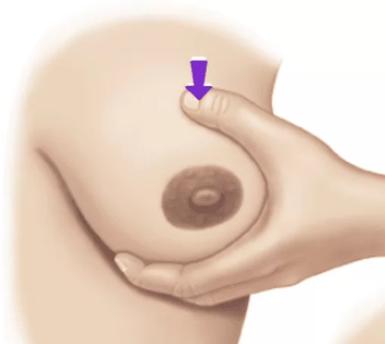
- La familia dispone o habilita un espacio adecuado y con recursos en el hogar para el lavado de manos.
- La familia planifica y asegura suficiente agua para higiene, preparación de alimentos y consumo de los miembros del hogar.
- La familia adquiere habilidades sobre extracción de leche materna de manera higiénica.

MATERIALES

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

Paso 1. Estimulación

Se debe masajear con las yemas de los dedos desde la base del pecho hacia el pezón con movimientos circulares.



Paso 2: Extracción

Se colocará una mano en forma de C sobre el pecho. El pulgar por encima y el resto de la mano por debajo de la areola.

Se empujará suavemente el pecho hacia el tórax y comprimiremos el pecho entre el pulgar y dedos. Repetiremos este movimiento rítmico hacia el pezón sin deslizar dedos sobre la piel. Rotaremos la mano alrededor de la mama para masajear todos los cuadrantes.



Aoyo familiar en el mes 4-6 del bebé

Objetivos:

Objetivos

Asegurar la disponibilidad de recipientes adecuados y suficientes para almacenar el agua.

Desarrollar habilidades para un correcto almacenamiento del agua potable (incluido el uso y manejo de recipientes)

Aumentar la confianza acerca de la alimentación complementaria (cómo y cuándo introducir los alimentos)

Aumentar el apoyo familiar y comunitario hacia las mujeres y menores

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Entornos seguros y protectores

02

Alimentación complementaria

03

Agua segura

Desarrollo de la sesión

La calidad del agua es fundamental para la salud y el bienestar, por lo que es esencial implementar alternativas efectivas de potabilización y garantizar su correcto almacenamiento para prevenir la contaminación y evitar enfermedades entre los integrantes de la familia.

A partir de los 6 meses empezaremos a introducir alimentos en la dieta del bebé, por lo que la confianza en la alimentación complementaria se convierte en un pilar para el desarrollo nutricional que necesita contar con apoyo familiar y comunitario. Recuerda a la familia que no basta con purificar el agua, es igual de importante las medidas que tomemos para almacenarla.

► Actividad 1. Disponer de agua saludable para el consumo humano

Presentación

El acceso a agua segura es fundamental para la salud y el bienestar de las personas. Sin embargo, en muchas comunidades, el agua no es segura para consumo humano. Para garantizar la salud y prevenir enfermedades transmitidas por el agua, es crucial asegurarse de que el agua sea potable y que tenga un adecuado almacenamiento.

Objetivo

Promover prácticas saludables y seguras para el manejo del agua en el hogar.

Desarrollo

Iniciaremos explorando cómo las familias almacenan el agua en sus hogares, compartiendo experiencias y hábitos actuales con preguntas: ¿Cómo se aseguran que el agua es segura? ¿Cómo y dónde almacenan el agua?

A continuación, se presentará una infografía que detalla métodos efectivos para la desinfección y almacenamiento del agua, destacando la importancia de este proceso para prevenir enfermedades.

Finalmente, se practicará la cloración, iniciando con un adecuado lavado de manos, calculando la cantidad de agua a clorar y el número de gotas a añadir (2 gotas de hipoclorito de sodio por litro de agua), y se generará un diálogo abierto con la familia sobre las ventajas y riesgos del cloro como agente desinfectante, abordando mitos sobre el consumo de agua clorada y los efectos del consumo de agua contaminada.

Mensaje clave

Es importante lavarse las manos antes de la cloración, medir bien las cantidades y consumir esa agua antes de 24 horas.

► **Actividad 2. Nos preparamos para cuando tengamos que iniciar la alimentación complementaria**

Presentación

Comer bien desde temprana edad es vital para sentar las bases de una vida saludable. Invertir en una nutrición adecuada desde el principio es clave para asegurar un futuro saludable y lleno de energía para el día a día.

Objetivo

Conocer los momentos adecuados para introducir los diferentes tipos de alimentos

Desarrollo

Se mostrarán imágenes para ilustrar cómo los alimentos cambian en presentación, textura y cantidad según la edad del bebé. Se comentará cómo, a medida que el bebé crece, los alimentos se adaptan para satisfacer sus necesidades nutricionales en cada etapa de desarrollo.

A continuación, se cocerá un huevo y una zanahoria para practicar las texturas y cantidades adecuadas.

Por último, cada persona pensará los ingredientes que incluiría en un plato para el bebé a partir de los 6 meses, enfatizando en la importancia de la participación de todos los miembros de la familia para asegurar un reparto más

Mensaje clave

Aunque introduciremos alimentos sólidos a partir de los 6 meses del bebé, es importante continuar con la lactancia materna y establecer una alimentación variada y equilibrada en la que se involucre toda la familia.

Cierre y conclusiones

- La familia conoce técnicas de potabilización del agua y un correcto almacenamiento.
- La familia se asegura de disponer de recipientes adecuados y suficientes para almacenar el agua.
- La familia comprende las recomendaciones sobre la introducción de alimentos complementarios en la dieta del bebé.
- La familia reflexiona sobre la importancia de la equidad en responsabilidades familiares.



Potabilización del Agua

**1**

PRIMERO

Prepara un recipiente limpio para almacenar el agua purificada.

**2**

SEGUNDO

Llénalo mínimo con un litro de agua, que son 4 tazas pequeñas.

**3**

TERCERO

Agrega una gota de cloro por cada litro de agua que deseas purificar.

**4**

CUARTO

Mezcla bien el agua y el cloro y deja reposar durante al menos 30 minutos.

**5**

QUINTO

Después del tiempo de reposo, habrá un ligero olor a cloro en el agua, lo que indica que está desinfectada y lista para su consumo.

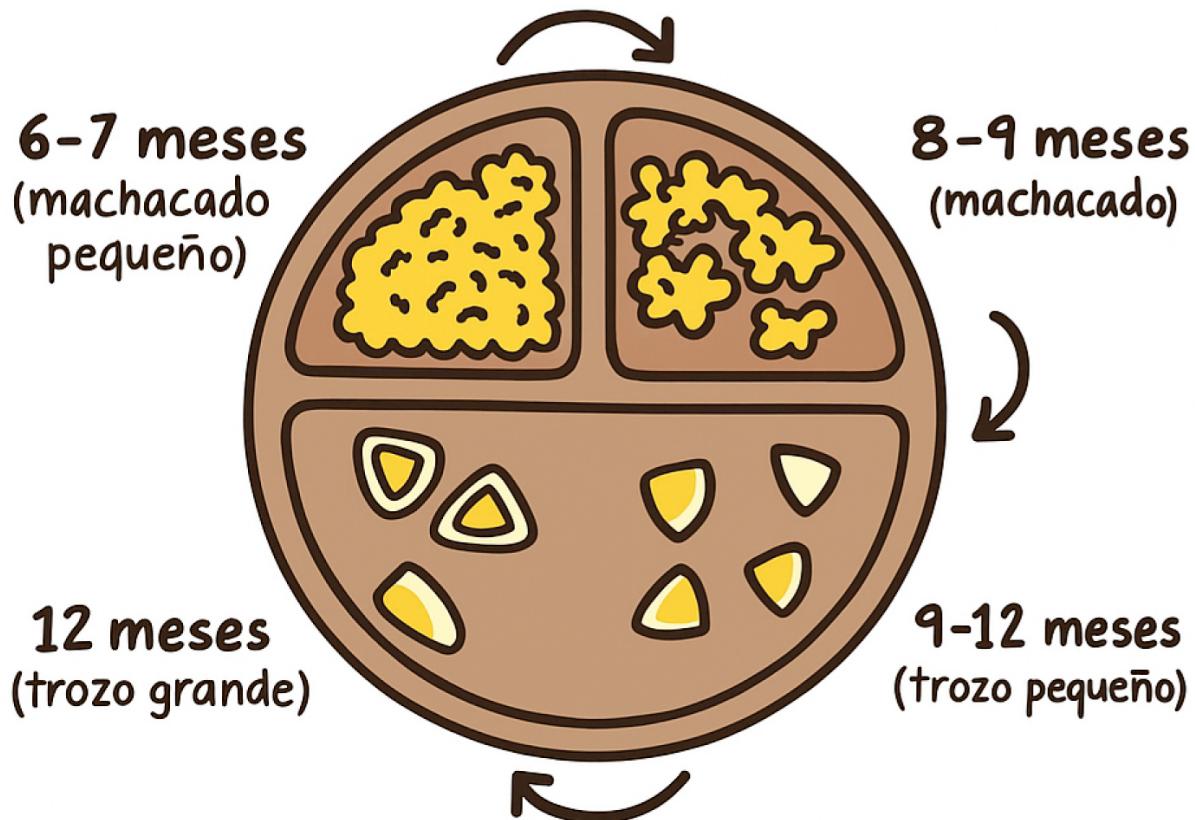
Calendario de introducción de alimentos. Manual 1000 primeros días, pág. 149 (REDNI, 2023).

Tipo de alimento	0 a 5 meses	6 meses	7 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
Leche materna	✓	✓	✓	✓	✓
Tubérculos como papa o camote		✓	✓	✓	✓
Frutas		✓	✓	✓	✓
Verduras		✓	✓	✓	✓
Yema de huevo		✓	✓	✓	✓
Cereales como quínuá o arroz		✓	✓	✓	✓
Huevos enteros		✓	✓	✓	✓
Cereales como trigo, avena o cebada		✓	✓	✓	✓
Carnes como res, pollo, pescado e hígado		✓	✓	✓	✓
Granos secos como fréjol o lenteja		✓	✓	✓	✓

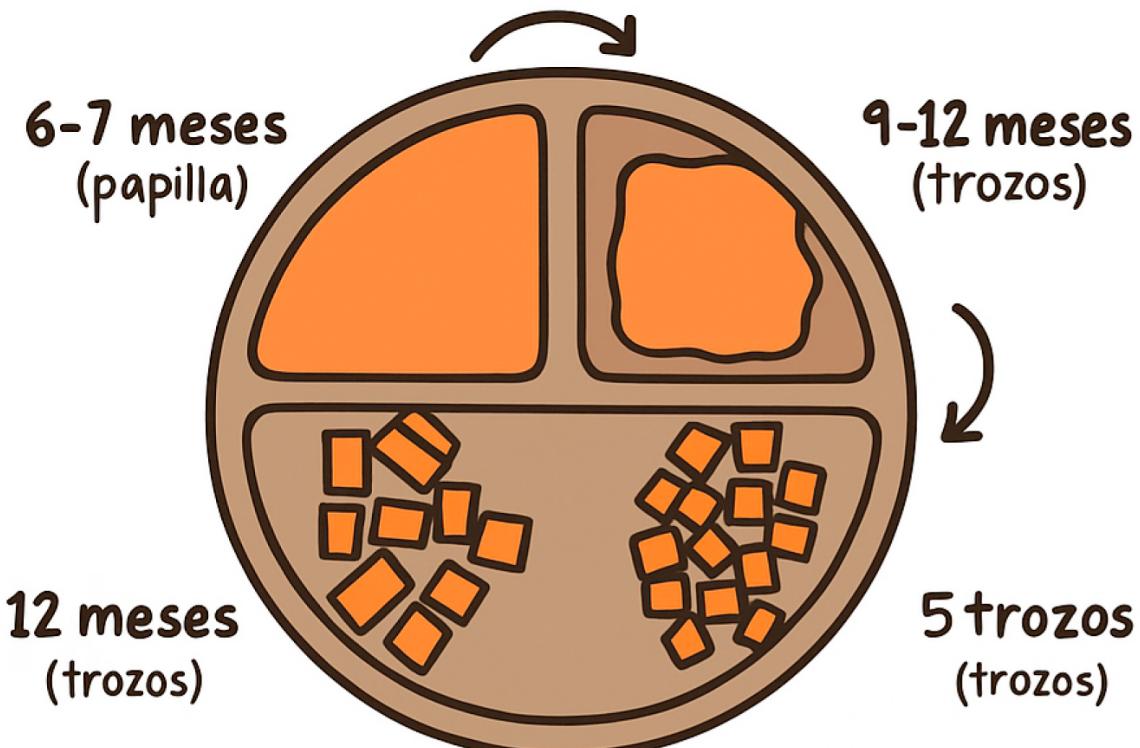
Progresión de texturas. Manual 1000 primeros días, pág. 150 (REDNI, 2023).



COMO INTRODUCIR HUEVO



COMO INTRODUCIR ZANAHORIA





Apoyo familiar en el mes 7-9 del bebé

Objetivos:

Desarrollar habilidades para un correcto almacenamiento del agua potable (incluido el uso y manejo de recipientes).

La familia es consciente de los riesgos del consumo de alimentos de mala calidad o no adaptados a la edad del menor

La familia incorpora nuevos hábitos para una alimentación adecuada en cantidad y calidad

Modificar creencias o mitos erróneos vinculados con la alimentación del menor

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Causas y
consecuencias DCI

02

Alimentación
complementaria,
higiene alimentaria

03

Aqua segura

Desarrollo de la sesión

Es crucial reconocer los riesgos asociados al consumo de agua o alimentos de mala calidad o no adaptados a la edad del menor, ya que pueden provocar enfermedades y problemas nutricionales graves.

Recuerda a la familia que es esencial introducir alimentos saludables gradualmente para el crecimiento del bebé a partir de los 6 meses, sin agregar sal o azúcar a sus comidas y cuidando la higiene en su preparación.

► Actividad 1. ¿Quieres ser una familia saludable?

Presentación

Los microorganismos tienen la capacidad de afectar nuestro organismo de diferentes maneras mucho más si hablamos de un bebé. Por ello, se hace evidente la necesidad de una mayor conciencia y prevención para proteger nuestra salud y la de los menores de la casa.

Objetivo

Conocer los riesgos asociados al consumo de agua o alimentos de mala calidad.

Desarrollo

Esta actividad busca reunir a la familia para aprender por medio de un juego interactivo de preguntas. Se pueden hacer equipos y proponer la actividad como un concurso.

1. ¿Qué alimentos deberíamos consumir más en la casa?

- (a) Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales (Correcta)
- (b) Alimentos ultraprocesados
- (c) Alimentos con alto contenido de azúcar y grasas
- (d) Ninguno de los anteriores

2. ¿Cómo podemos asegurarnos que consumimos agua segura?

- (a) Hervir el agua antes de consumirla
- (b) Usar agua embotellada o filtrada
- (c) Clorar el agua con la dosis adecuada
- (d) Todas son correctas (Correcta)

3. ¿Cuál es la mejor forma de almacenar agua potable en el hogar?

- (a) En recipientes limpios y tapados (Correcta)
- (b) En botellas abiertas sin tapa.
- (c) En cualquier tipo de recipiente, sin importar su limpieza.
- (d) En pozos al aire libre.

4. ¿Por qué es importante tapar los recipientes donde se almacena agua potable?

- a) Para evitar la evaporación del agua.
- b) Para mantener el agua fría.
- c) Para evitar la contaminación con polvo, insectos y bacterias.(Correcta)
- d) Para que se vea más ordenado el espacio.

5. ¿Cuál es el material más recomendado para almacenar agua potable en casa?

- a) Recipientes de plástico de uso alimentario o tanques de polietileno (Correcta)
- b) Envases de metal oxidados.
- c) Bolsas plásticas reutilizadas.
- d) Botellas de vidrio sin tapa.

6. ¿Por qué es peligroso almacenar agua en recipientes que antes contenían productos químicos como aceite o pesticidas?

- a) Porque pueden cambiar el sabor del agua.
- b) Porque pueden dejar residuos tóxicos que afectan la salud (Correcta)
- c) Porque pueden atraer insectos.
- d) Porque se ven sucios

7. ¿Qué crees que es la contaminación cruzada?

- (a) Transferencia de bacterias entre alimentos (Correcta)
- (b) Uso excesivo de agua en la cocina
- (c) Almacenamiento incorrecto de alimentos
- (d) Ninguna es correcta

8. ¿Cuáles son los riesgos del consumo de alimentos de mala calidad o no adaptados a la edad del menor?

- (a) Problemas digestivos
- (b) Alergias e intolerancias
- (c) Retraso en el crecimiento
- (d) Todas son correctas (Correcta)

9. ¿Qué puede suceder si un menor consume alimentos que contienen altas cantidades de azúcar y grasas?

- (a) Mejora su sistema inmunológico
- (b) Aumenta su vitalidad
- (c) Incrementa el riesgo de enfermedades crónicas (Correcta)
- (d) No tiene efectos negativos en la salud

6. ¿Qué puede suceder si no se limpian adecuadamente las superficies donde se preparan los alimentos del bebé?

- (a) Se reducen los riesgos de infecciones
- (b) Se mejora la calidad nutricional de los alimentos
- (c) Se incrementa el riesgo de contaminación cruzada y enfermedades (Correcta)
- (d) No tiene efectos en la salud del bebé

Mensaje clave

Existen miles de microorganismos que causan variedad de síntomas y enfermedades graves cuando no hay una adecuada higiene de los alimentos.

► Actividad 2. El semáforo de los alimentos

Presentación

En esta actividad, explicaremos el semáforo de los alimentos para elegir opciones saludables para el bebé y la familia. Se revisarán etiquetas de alimentos y se realiza una clasificación según el semáforo: verde (bajo contenido de grasas, azúcares y sal), amarillo (moderado) y rojo (alto contenido).

Objetivo

Reflexionar acerca del consumo de alimentos de baja calidad.

Desarrollo

Se presentará un semáforo impreso con los tres colores y se pedirá a la familia que miren el etiquetado de 2 alimentos diferentes. Se colocará cada alimento en el color del semáforo correspondiente y decidirán si es un alimento saludable o no para incluirlo en su alimentación familiar.

Se hará hincapié en la importancia de leer los ingredientes y tener en cuenta el semáforo nutricional.

Mensaje clave

Es importante considerar opciones saludables al momento de adquirir cualquier alimento.

► Actividad 3. . Desmintiendo mitos sobre la alimentación complementaria

Presentación

La alimentación es un pilar fundamental para mantener una buena salud y bienestar. Por esta razón, es crucial abordar los mitos y prácticas inadecuadas en la alimentación complementaria, promoviendo hábitos alimenticios saludables y basados en evidencia científica.

Objetivo

Modificar creencias o mitos erróneos vinculados con la alimentación del menor.

Desarrollo

Empezaremos conversando acerca en torno a esta cuestión ¿Qué alimentos consideran adecuados o inadecuados para un bebé de 6-12 meses? A continuación, se repartirán tarjetas con afirmaciones sobre alimentación complementaria que deberán clasificar como mito o realidad. Se discute cada afirmación y el facilitador explica la respuesta correcta.

Algunas afirmaciones pueden ser:

“El agua de arroz es suficiente para nutrir al bebé.”

MITO. (El agua de arroz se usa en algunas comunidades como un sustituto de la leche materna o fórmula, pero no aporta los nutrientes esenciales que el bebé necesita para su crecimiento y desarrollo. La leche materna sigue siendo la principal fuente de alimento hasta el primer año de vida, y la alimentación complementaria debe incluir alimentos ricos en hierro, proteínas, vitaminas y minerales)

“Es mejor darle coladas y papillas líquidas que alimentos con textura.”

MITO. Muchas familias creen que los bebés solo pueden consumir papillas completamente licuadas, pero esto puede retrasar el desarrollo de sus habilidades de masticación y deglución. Adaptar la textura progresivamente ayuda a prevenir problemas de alimentación en el futuro.

“El huevo no debe darse antes del año porque causa alergias.”

MITO. Antes se recomendaba evitar el huevo para prevenir alergias, pero estudios recientes han demostrado que introducirlo temprano (desde los 6 meses) en pequeñas cantidades ayuda a reducir el riesgo de alergias alimentarias. Lo ideal es ofrecer primero la yema y luego la clara, observando la tolerancia del bebé.

“No se debe añadir azúcar ni sal a la comida del bebé”

REALIDAD. Los bebés no necesitan azúcar ni sal añadida en su alimentación. Su sistema renal aún está en desarrollo y el consumo de sal en exceso puede sobrecargar sus riñones. El azúcar, por otro lado, puede generar una preferencia temprana por los sabores dulces y aumentar el riesgo de obesidad infantil y caries dental. Los alimentos deben ofrecerse en su estado natural para que el bebé se acostumbre a sus sabores reales.

Mensaje clave

La alimentación complementaria debe iniciar a los 6 meses, sin reemplazar la leche materna. Es importante ofrecer una variedad de alimentos con diferentes texturas y no añadir azúcar ni sal a los alimentos.

Cierre y conclusiones

- La familia comprende que necesita asegurar una determinada cantidad de agua segura suficiente para la higiene y preparación de alimentos en el hogar
- La familia es consciente de los riesgos del consumo de alimentos de mala calidad o no adaptados a la edad del menor.
- La familia incorpora nuevos hábitos para una alimentación adecuada en cantidad y calidad
- La familia reconoce la existencia de creencias erróneas o mitos sobre alimentación infantil.

1 ¿QUÉ ALIMENTOS DEBERÍAMOS CONSUMIR MÁS EN LA CASA?

- (a) Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales
- (b) Alimentos ultraprocesados
- (c) Alimentos con alto contenido de azúcar y grasas
- (d) Ninguno de los anteriores

2 ¿CÓMO PODEMOS ASEGURARNOS QUE CONSUMIMOS AGUA SEGURA?

- (a) Hervir el agua antes de consumirla
- (b) Usar agua embotellada o filtrada
- (c) Clorar el agua con la dosis adecuada
- (d) Todas son correctas

3 ¿QUÉ CREEES QUE ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

- (a) Transferencia de bacterias entre alimentos
- (b) Uso excesivo de agua en la cocina
- (c) Almacenamiento incorrecto de alimentos
- (d) Ninguna es correcta

4 ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE MALA CALIDAD O NO ADAPTADOS A LA EDAD DEL MENOR?

- (a) Problemas digestivos
- (b) Alergias e intolerancias
- (c) Retraso en el crecimiento
- (d) Todas son correctas

5 ¿QUÉ PUEDE SUCEDER SI UN MENOR CONSUME ALIMENTOS QUE CONTIENEN ALTAS CANTIDADES DE AZÚCAR Y GRASAS?

- (a) Mejora su sistema inmunológico
- (b) Aumenta su vitalidad
- (c) Incrementa el riesgo de enfermedades crónicas
- (d) No tiene efectos negativos en la salud

2 ¿QUÉ PUEDE SUCEDER SI NO SE LIMPIAN ADECUADAMENTE LAS SUPERFICIES DONDE SE PREPARAN LOS ALIMENTOS DEL BEBÉ?

- (a) Se reducen los riesgos de infecciones
- (b) Se mejora la calidad nutricional de los alimentos
- (c) Se incrementa el riesgo de contaminación cruzada y enfermedades
- (d) No tiene efectos en la salud del bebé

Imagen de un semáforo





Apoyo familiar en el mes 10-12 del bebé

Objetivos:

Conocer los momentos clave en los que es necesario un adecuado lavado de manos

Tener un sentimiento positivo de la importancia del lavado de manos para evitar enfermedades

Lograr la implicación de los hombres y/o comunidad en la preparación de alimentos adecuados a la edad del menor.

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Desigualdad
de género en la
nutrición

02

Higiene de manos

Desarrollo de la sesión

Los gérmenes son microorganismos diminutos que pueden causar enfermedades graves en los bebés. Estos ingresan a sus cuerpos principalmente a través de alimentos mal lavados, agua contaminada o por el contacto con manos sucias.

Es fundamental recordar que muchas enfermedades, especialmente la diarrea, pueden prevenirse si la familia mantiene una estricta higiene en todo lo que el bebé utiliza o consume.

► **Actividad 1. Lavarse las manos es divertido, con agua y jabón, estás protegido/a**

Presentación

La higiene personal es fundamental y uno de los primeros pasos es cuidar nuestras manos. A lo largo del día, nuestras manos están en constante contacto con diversas superficies y objetos, lo que las convierte en un vehículo potencial para gérmenes y bacterias. Una adecuada higiene nos ayuda a prevenir enfermedades y nos permite sentirnos frescos y limpios.

Objetivo

Generar un sentimiento positivo de la importancia del lavado de manos para evitar enfermedades.

Desarrollo

En esta actividad se enseñará a la familia la canción para un adecuado lavado de manos, para que motiven a los niños a lavarse de manera divertida. Antes de empezar hay que preparar jabón suave y agua segura, de preferencia tibia.

Mensaje clave

Es fundamental que la familia enseñe hábitos de higiene al bebé: lavarse las manos, cepillarse los dientes, etc.

► Actividad 2. Manos Limpias en cada momento!

Presentación

Una de las formas más rápidas y sencillas de asegurarse de que la familia esté a salvo de enfermedades es practicar una buena higiene de manos. Enseñar a los niños la importancia de un adecuado lavado de manos en los momentos clave del día es necesario para prevenir enfermedades.

Objetivo

Conocer los momentos clave en los que es necesario un adecuado lavado de manos.

Desarrollo

Comenzaremos reflexionando sobre una práctica esencial para nuestra salud: el lavado de manos. Hablaremos sobre la importancia de disponer de un lugar adecuado para hacerlo y motivar a los niños y niñas a utilizarlo.

A continuación, se pedirá a la familia que indique 5 momentos clave en los que es necesario lavarse las manos. Se recalcarán algunos que no se hayan mencionado como, por ejemplo:

- Antes de comer.
- Antes de coger a un bebé.
- Después de defecar u orinar.
- Después de toser o estornudar, o de estar en contacto con alguien enfermo.
- Después de estar en contacto con animales.
- Después de jugar
- Antes de cocinar alimentos

Para reforzar este hábito, se entregará a cada familia un póster del lavado de manos. Posteriormente, se demostrará y practicará conjuntamente el adecuado lavado de manos, destacando su relevancia en la prevención de enfermedades y el beneficio para protección de nuestra salud.

Mensaje clave

Es importante disponer de un espacio adecuado para el lavado de manos y promover ese hábito diario en los niños y niñas.

► Actividad 3. ¡Cocinamos y comemos en familia!

Presentación

Explica a la familia que, mantener una alimentación sana y equilibrada es fundamental para que los niños y niñas reciban los nutrientes necesarios. Para ello, es clave que todos los miembros de la familia se involucren en la preparación de alimentos.

Objetivo

El objetivo de esta actividad es fortalecer la empatía y corresponsabilidad de todos los miembros del hogar en la planificación, preparación y consumo de alimentos saludables.

Desarrollo

Para realizar esta actividad, debemos llevar preparados todos los ingredientes que necesitamos para elaborar una receta saludable que incluya proteína y adaptada a la edad del bebé. En primer lugar, se leerá la preparación de la receta y se dará paso a distribuir las tareas, para que participen todos los miembros del hogar.

Ejemplo: Una persona se hace cargo de pelar y trocear la zanahoria, otra la cebolla y otra de preparar el agua para la cocción del huevo y la zanahoria. Otra persona puede preparar algún acompañamiento y otra de la decoración del plato (es importante que el emplatado sea llamativo).

Mientras se prepara la receta, el facilitador o facilitadora fomentará una conversación y reflexión utilizando las siguientes preguntas orientadoras:

¿Por qué creen que este es un plato saludable?

Objetivo: Reconocer las características de una alimentación saludable.

¿Sabes cuál es la importancia de consumir proteínas?

Objetivo: Reconocer la importancia del consumo de proteínas de calidad en el crecimiento de la infancia.

¿Quién debe responsabilizarse de la alimentación del bebé?

Objetivo: Reforzar el mensaje de que es necesario compartir tareas sobre la alimentación, educación, salud, seguridad y afecto.

Mensaje clave

Tanto el padre como la madre u otra persona cuidadora puede ser responsable de la alimentación del bebé. Esto le ayudará a generar un vínculo para toda la vida.

Cierre y conclusiones

- La familia sabe cuáles son los momentos clave en los que es necesario un adecuado lavado de manos.
- La familia incorpora hábitos de lavado de manos para una higiene adecuada.
- La familia propone acciones para una corresponsabilidad en la alimentación complementaria.



CANCIÓN PARA LAVAR LAS MANOS

Ten listo su jabón suave y agua, de preferencia tibia.

Ubica a tu bebé frente a la tina o lavabo.



Lavarse las manos es divertido, con agua y jabón, estás protegido/a. Vamos a cantar y a frotar, las manos limpias van a quedar.



Agua corriendo, suavemente, jabón espumoso, manos relucientes. Frota arriba, frota abajo, y entre los dedos, ¡qué gran trabajo!



LAVADO DE MANOS

DE 20 A 30 SEGUNDOS





Apoyo familiar en el mes 13-18 del bebé

Objetivos:

Aumentar la corresponsabilidad en el almacenamiento del agua.

Modificar creencias o mitos erróneos vinculados con la higiene y consumo de agua potable.

Mejorar el conocimiento acerca del cuidado de las fuentes de agua, y la evacuación y reutilización segura de aguas servidas.

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

Agua segura

Desarrollo de la sesión

El almacenamiento adecuado de agua es crucial para prevenir la contaminación y garantizar su calidad. Aumentar la corresponsabilidad de la familia es esencial para promover hábitos responsables y sostenibles que beneficien a todos, especialmente en áreas donde el agua es escasa.

Recuerda a la familia que la claridad del agua no garantiza su potabilidad. El agua puede estar contaminada incluso si se ve cristalina. Para consumir agua es mejor hervirla

► Actividad 1. Nos aseguramos agua segura a la familia

Presentación

En esta actividad vamos a almacenar agua de manera segura. Dependiendo del contexto, los pasos a desarrollar serán diferentes.

Objetivo

Recopilar los pasos necesarios para asegurar el acceso a agua segura en el hogar

Desarrollo

Elaboraremos junto a la familia un listado de todos los pasos clave para disponer de agua segura en el hogar y conversaremos sobre aspectos clave, por ejemplo:

Identificación de Fuentes de Agua. ¿De dónde procede el agua? ¿Es segura? ¿Por qué?

Aspectos clave: Reforzar que la contaminación del agua puede no verse a simple vista, y que incluso aquella que procede de manantiales puede estar contaminada.

Tratamiento del Agua para Potabilización ¿Cómo potabilizamos el agua? ¿Qué otras técnicas conocen?

Aspectos clave: Reforzar conocimientos sobre técnicas de potabilización (hervir el agua, desinfectar con cloro, etc).

Almacenamiento de agua ¿Cómo almacenamos el agua? ¿Cómo son los recipientes?

¿Cuánto es el tiempo máximo para guardar el agua?

Aspectos clave: Reforzar conocimientos sobre recipientes e higiene en el almacenamiento.

Mensaje clave

No podemos ver los microbios, pero sí podemos eliminarlos hirviendo el agua o desinfectándola correctamente. Mantén tus recipientes limpios y desinfectados para evitar la recontaminación del agua.

► Actividad 2. ¡Dale agua segura a tu familia!

Presentación

En esta actividad se enfatizará en la importancia del involucramiento de todos los miembros de la familia en el almacenamiento y consumo de agua segura. .

Objetivo

Aumentar la corresponsabilidad en el almacenamiento y consumo de agua segura para toda la familia.

Desarrollo

Utilizando la lista anterior, se anotarán las responsabilidades que tiene cada persona de la familia, tratando de buscar un equilibrio y una mayor corresponsabilidad en los cuidados del hogar.

Mensaje clave

Al proteger el agua, protegemos nuestro bienestar. Tomemos acciones hoy para asegurar un futuro saludable.

► Actividad 3. Protegemos nuestras fuentes de agua

Presentación

Muchas personas dependen del agua de ríos, estanques, manantiales, etc como única opción para consumir agua. Es importante recordar que no siempre el agua de manantial es segura, puede estar afectada por procesos de contaminación incluso aunque el agua tenga un aspecto limpio y transparente. La calidad del agua varía por la ubicación y el entorno, pero todas las personas debemos concienciarnos de la importancia del derecho a consumir agua segura..

Objetivo

Reflexionar sobre la importancia de proteger y reducir el desperdicio de agua para contribuir a garantizar el derecho al agua.

Desarrollo

Dependiendo de nuestra situación, podemos pensar en estrategias para garantizar un consumo de agua segura. Todas las personas tienen ideas y es importante reflexionar sobre nuestro papel para hacerlo.

Leeremos las siguientes historias:

Un grupo de ingenieros e ingenieras llegó a una comunidad para ayudar a sus habitantes a proteger sus fuentes de agua. Cuando visitaron el manantial de la aldea, vieron que el ganado y la erosión estaban contaminando el agua. Para solucionarlo, sugirieron poner una cerca de alambre de púas para proteger el manantial y trasladar el ganado a pastar a otra parte.

Las personas de la comunidad no estaban convencidas con estas ideas. Pensaban que alguien podría robar el alambre de púas y no tenían suficiente tierra y dinero para cambiar la zona de pasto. Pero, se les ocurrió una solución que podría funcionar. La comunidad decidió sembrar unas plantas con espinas, río arriba del manantial. Esto hizo que el ganado bebiera agua río abajo del manantial y resolvió el problema.

En un barrio de la ciudad, un equipo de ingenieros e ingenieras llegó para ayudar a sus habitantes a mejorar el acceso al agua. Si bien en la ciudad el agua llega directamente a los domicilios, en la época de sequía se están produciendo cortes de suministro. El equipo técnico calculó las reservas diarias de agua y el consumo por vivienda, y planteó un calendario y horarios diferenciados para el suministro en los hogares. Las personas del barrio no estaban muy convencidas porque tendrían muy pocas horas de agua. Pero, se les ocurrió una solución que podría funcionar para ampliar el horario. Las personas del barrio decidieron informar y formar a todas las personas sobre estrategias para reducir el desperdicio de agua como, por ejemplo, tomar duchas breves, cerrar el grifo mientras se lavan los dientes, reutilizar el agua con las que lavaban las frutas y verduras para regar las plantas, etc.

¿Qué piensas de estas ideas? ¿Qué opciones se te ocurren para mejorar el acceso de agua en tu entorno?

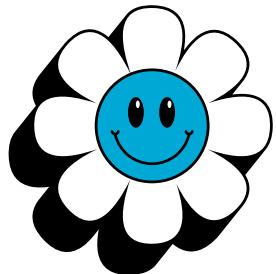
Mensaje clave

El acceso a agua segura sigue siendo un desafío para muchas familias en Ecuador, especialmente en comunidades rurales e indígenas. Todas las personas podemos poner nuestro granito de arena para mejorarlo.

Cierre y conclusiones

- La familia propone acciones para una corresponsabilidad en el almacenamiento del agua.
- La familia reconoce la existencia de creencias erróneas o mitos sobre el agua potable.
- La familia adopta estrategias para el uso responsable y conservación del agua

LISTA



de responsabilidades en el
almacenamiento de agua

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Apoyo familiar en el mes 18-24 del bebé

Objetivos:

Mejorar el conocimiento acerca de la evacuación y reutilización segura de aguas servidas

Establecer entornos alimentarios seguros y saludables

Nos preparamos

CONCEPTOS CLAVES A REVISAR

01

El plato saludable

02

Higiene alimentaria

03

Entornos seguros y protectores

Desarrollo de la sesión

Los entornos alimentarios seguros y saludables son aquellos entornos, tanto físicos como sociales, que facilitan y promueven el acceso y la elección de agua y alimentos seguros, nutritivos y adecuados para mantener una buena salud y prevenir enfermedades..

Las infecciones diarreicas causadas por la ingesta de agua y alimentos contaminados son una de las principales causas de muerte infantil en el mundo.

Mejorar el entorno alimentario, el consumo de agua potable y el saneamiento reduce significativamente la incidencia de estas enfermedades.

► Actividad 1. La importancia de la higiene en la cocina

Presentación

Se iniciará explicando la importancia de la higiene y la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.

Objetivo

Conocer técnicas de almacenamiento de alimentos para evitar contaminación cruzada.

Desarrollo

Se entregará un juego de tarjetas de alimentos (verduras y frutas, granos, lácteos, carnes, tubérculos, cereales). Entre toda la familia deberán tratar de buscar la mejor forma de almacenar cada alimento, colocando cada uno frente a la imagen de envase que corresponda.

Alimentos	Envases
<ul style="list-style-type: none">• Granos (arroz, frijoles, lentejas)• Pan• Carne cruda• Mermeladas• Frutas y verduras frescas• Aceites y vinagres• Sobras de comida cocida• Hierbas secas y especias	<ul style="list-style-type: none">• Frasco de vidrio grande reciclado• Bolsa de tela reutilizable• Envase hermético de plástico libre de BPA• Papel encerado o de abejas• Recipiente de plástico reutilizable con tapa• Botella de vidrio oscuro• Frasco de vidrio pequeño• Caja de cartón limpia con ventilación

Solución

1. Granos (arroz, frijoles, lentejas) → Frasco de vidrio grande reciclado con tapa.

- Mantienen frescos los granos y protegen de la humedad y plagas.

2. Pan → Bolsa de tela reutilizable

- Permite que el pan respire sin que se seque rápidamente.

3. Carne cruda → Recipiente de plástico reutilizable con tapa

- Mantiene la carne fresca en el refrigerador sin contaminar otros alimentos.

4. Frutas y verduras frescas → Caja de cartón limpia con ventilación

- Facilita la circulación de aire y evita que las frutas y verduras se dañen.

5. Aceites y vinagres → Botella de vidrio oscuro

- El vidrio oscuro protege estos líquidos de la luz y prolonga su frescura.

6. Sobras de comida cocida → C (Envase hermético de plástico libre de BPA)

- Ideal para refrigerar y conservar las sobras de manera segura.

7. Hierbas secas y especias → Frasco de vidrio pequeño con tapa hermética

- Preserva los aromas y sabores por más tiempo.

Mensaje clave

El almacenamiento adecuado de alimentos ayuda a preservar sus características y nutrientes.

► Actividad 2. La ruta del agua en el hogar

Presentación

Se explicará a las familias la importancia de la gestión adecuada del agua en el hogar, resaltando la escasez de agua y cómo, a través de pequeñas acciones, las familias pueden contribuir al ahorro y reutilización de este recurso.

Objetivo

Conocer formas prácticas de reutilizar agua no potable o “aguas grises”, así como evacuar de manera responsable el agua que no puede ser reutilizada.

Desarrollo

Se dibujará un plano básico del hogar con diferentes puntos donde se utiliza agua (cocina, baño, zona de lavado de ropa, patio, etc). En familia, tendrán que identificar dónde y cómo se usa el agua en cada área de la casa.

Se utilizarán pegatinas de colores azul, gris y negra para que la familia identifique el agua en cada área según su tipo:

- **Verde (agua limpia):** Ej. agua recolectada.
- **Azul (agua segura):** Ej. Agua hervida, clorada o potable.
- **Gris (agua gris):** Ej. agua de la ducha o el lavabo (sin productos tóxicos).
- **Negra (agua negra):** Ej. agua del inodoro o fregadero con restos de alimentos o químicos.

La familia colocará las pegatinas de colores en los puntos correspondientes del plano, según el tipo de agua.

Después de conversar, la familia deberá indicar para cada agua identificada si es posible reutilizar o no. En caso de ser posible, se pensará en varias ideas posibles como, por ejemplo, recolectar el agua de ducha con un balde para limpiar pisos.

Mensaje clave

El consumo de agua contaminada daña el intestino, lo que afecta la absorción de nutrientes y puede causar desnutrición.

► Actividad 3. Nuestro huerto familiar

Presentación

Se explica a la familia la importancia de los huertos familiares: producen alimentos frescos, reducen la huella de carbono, enseñan responsabilidad y pueden ser una fuente de bienestar emocional.

Objetivo

Fomentar la conciencia sobre la sostenibilidad, la alimentación saludable y la corresponsabilidad en el hogar.

Desarrollo

Se utilizarán recipientes reciclados y se entregará tierra y algún plantón o semillas que crezcan bien según el clima y estación actual.

- Si usan semillas, hacer hoyos pequeños y cubrirlas con una fina capa de tierra.
- Si son plantones, simplemente hacer un agujero y colocar la plántula en la tierra, cubriendola y presionando suavemente alrededor.

Pintar piedras o palitos de helado para identificar qué se ha plantado en cada recipiente. Después de plantar, la familia debe dar el primer riego suave para ayudar a que las semillas o plantas se establezcan.

Al final, reflexionar juntos sobre la experiencia y otras posibilidades para ver aumentar la producción y ver crecer nuestras propias verduras y hortalizas al alcance de la mano.

Mensaje clave

Un huerto saludable nutre a la familia.

Cierre y conclusiones

Objetivos

La familia adopta estrategias para el uso responsable y conservación del agua

La familia incorpora hábitos alimentarios adecuados para una alimentación saludable

MATERIALES



► FICHAS DE REGISTRO DE LA INTERVENCIÓN

A continuación, se presentan ejemplos de fichas de registro para el seguimiento y evaluación de la intervención.

Registro de sesiones de apoyo familiar

Código familia: _____
Facilitador/a: _____

Nº	Etapa de Apoyo Familiar	Fecha Visita	Observaciones	Fecha Próxima Visita
1	Primer trimestre de embarazo			
2	Segundo trimestre de embarazo			
3	Tercer trimestre de embarazo			
4	Primeros días del bebé			
5	Mes 2-3 del bebé			
6	Mes 4-6 del bebé			
7	Mes 7-9 del bebé			
8	Mes 10-12 del bebé			
9	Mes 13-18 del bebé			
10	Mes 18-24 del bebé			

Planificación visita familiar

Antes de realizar cada una sesión de apoyo familiar se debe planificar la sesión y completar esta tabla

Código familia: _____

Fecha de visita: _____

Facilitador/a: _____

Etapa: _____

Actividad	Ajustes de la actividad en base al contexto familiar	¿Qué materiales debo preparar?	¿Cuánto tiempo estimo que durará la actividad?	¿Qué quiero lograr con esta actividad?

Observaciones:

FICHA DE REGISTRO DE VISITA FAMILIAR - ETAPA PRENATAL

Código familia: _____

Fecha de registro: _____

Facilitador/a: _____

Información de la gestante:

- Nombre: _____
- Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____
- Número de semanas de gestación: _____
- Fecha de último control prenatal: _____
- Presenta anemia: () Sí () No
- Consumo de suplemento de hierro: () Sí () No
- Consumo de suplemento de ácido fólico: () Sí () No

Reflexión y Prácticas Familiares:

Primer trimestre de embarazo	<p>La familia ha identificado formas en que la mujer embarazada puede cuidarse a sí misma y cómo la familia puede apoyar este proceso de autocuidado: () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia reflexiona acerca de la importancia de una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia: () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia reflexiona acerca de la importancia del consumo de agua segura para la salud: () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p>
Segundo trimestre de embarazo	<p>La familia conoce la existencia de creencias erróneas o mitos sobre la lactancia materna () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia reflexiona sobre la corresponsabilidad en el hogar: () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia combina alimentación tradicional con buenas prácticas en la alimentación: () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p>
Tercer trimestre de embarazo	<p>La familia comprende los beneficios emocionales y de salud que tiene la lactancia materna exclusiva tanto para el bebé como para la madre y la familia: () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia identifica creencias erróneas o mitos sobre la lactancia materna: () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia es consciente de la importancia de una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia: () Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p>

Observaciones:

Fecha Próxima Visita: _____

FICHA DE REGISTRO DE VISITA FAMILIAR - ETAPA INFANTIL (de 0-6 meses)

Código familia: _____

Fecha de Registro: _____

Facilitador/a: _____

Información del Niño/a:

- Nombre: _____
- Fecha de nacimiento: _____
- Peso al nacer (gramos): _____
- Inicio de lactancia materna en la primera hora de vida: () Sí () No

Edad: _____ meses

Control pediátrico:

- Fecha de último control pediátrico: _____
- Peso: _____ kg
- Longitud: _____ cm
- Perímetro cefálico: _____ cm
- Diagnóstico T/E: _____
- Presenta anemia: () Sí () No

Alimentación actual:

- Lactancia materna exclusiva: () Sí () No
- Consumo de fórmula: () Sí () No
- Consumo de líquidos adicionales: () Sí () No
- Consumo de suplementos: () Sí () No

Reflexión y Prácticas Familiares:

Primeros días del bebé	<p>La familia adquiere habilidades para la lactancia materna: <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p> <p>La familia implementa prácticas de apego emocional entre cuidadores y bebés: <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p> <p>La familia dispone de información, canales y servicios adecuados para solicitar apoyo con problemas de lactancia.: <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p>
Mes 2-3	<p>La familia adquiere habilidades sobre extracción de leche materna de manera higiénica. <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p> <p>La familia planifica y asegura suficiente agua para higiene, preparación de alimentos y consumo de los miembros del hogar: <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p> <p>La familia dispone o habilita un espacio adecuado y con recursos en el hogar para el lavado de manos: <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p>
Mes 4-6	<p>La familia reflexiona sobre la importancia de la equidad en responsabilidades familiares: <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p> <p>La familia comprende las recomendaciones sobre la introducción de alimentos complementarios en la dieta del bebé: <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p> <p>La familia se asegura de disponer de recipientes adecuados y suficientes para almacenar el agua: <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p> <p>La familia conoce técnicas de potabilización del agua y un correcto almacenamiento <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Completamente</p>

Observaciones:

Fecha Próxima Visita: _____

FICHA DE REGISTRO DE VISITA FAMILIAR - ETAPA PRENATAL (de 7-24 meses)

Código familia: _____

Fecha de Registro: _____

Facilitador/a: _____

Información del Niño/a:

- Nombre: _____
- Edad: _____ meses
- Fecha de último control pediátrico: _____
- Peso: _____ kg
- Longitud: _____ cm
- Perímetro cefálico: _____ cm
- Diagnóstico T/E: _____
- Presenta anemia: () Sí () No

Alimentación:

- Lactancia materna continua: () Sí () No
- Consumo de alimentos semisólidos: () Sí () No
- Consumo de suplementos: () Sí () No

Reflexión y Prácticas Familiares:

Mes 7-9	<p>La familia es consciente de los riesgos del consumo de alimentos de mala calidad o no adaptados a la edad del menor.</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia incorpora nuevos hábitos para una alimentación adecuada en cantidad y calidad:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia reconoce la existencia de creencias erróneas o mitos sobre alimentación infantil:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia comprende que necesita asegurar una determinada cantidad de agua segura para la higiene y preparación de alimentos en el hogar.</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p>
Mes 10-12	<p>La familia propone acciones para una corresponsabilidad en la alimentación complementaria.</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia sabe cuáles son los momentos clave en los que es necesario un adecuado lavado de manos:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia incorpora hábitos de lavado de manos para una higiene adecuada:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p>
Mes 13-18	<p>La familia define estrategias para el uso responsable y conservación del agua:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia propone acciones para una corresponsabilidad en el almacenamiento del agua:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia reconoce la existencia de creencias erróneas o mitos sobre el agua potable:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p>
Mes 18-24	<p>La familia incorpora hábitos alimentarios adecuados para una alimentación saludable:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p> <p>La familia adopta estrategias para el uso responsable y conservación del agua:</p> <p>() Nada () Poco () Moderado () Mucho () Completamente</p>

Observaciones:

Fecha Próxima Visita: _____

Bibliografía

Addo, I. B., Thoms, M. C., & Parsons, M. (2018). Barriers and Drivers of Household Water-Conservation Behavior: A Profiling Approach. *Water*, 10(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/w10121794>

Gillman, M. W. (2008). The first months of life: a critical period for development of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(6), 1587-1589. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4407661/>

Harvard T. H. Chan School of Public Health's (2001). Healthy Eating Plate. Disponible en: https://nutritionsource.hspf.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/

Jaramillo A and Vaca AM. (2023). Metodología REDNI "Los primeros 1000 días". Fundación REDNI. Ecuador.

Jaramillo A. (2023). Metodología de Cocina en Vivo. Fundación REDNI. Ecuador.

Jaramillo A. (2023). Modelo de Alfabetización Alimentaria para la Comunidad. Fundación REDNI. Ecuador.

Martorell, R., Khan, L. K., & Schroeder, D. G. (1994). Reversibility of stunting: epidemiological findings in children from developing countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 48, S45-S57. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8005090/>

Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci*. diciembre de 2011;6(1):1-12. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>

Molina, A., Pozo, M. & Serrano, J. (2018). Agua, saneamiento e higiene: medición de los ODS en Ecuador. Instituto Nacional de Estadística y Censos y UNICEF (INEC-UNICEF). Quito-Ecuador.

Scott JA. The first 1000 days: A critical period of nutritional opportunity and vulnerability. *Nutr Diet [Internet]*. 2020 Jul 1 [cited 2021 May 17];77(3):295–7. Disponible en: <https://www.aihw.gov.au/>

Thompson RA, Nelson CA. (2001). Ciencia del desarrollo y medios de comunicación. Desarrollo cerebral temprano. *Soy Psychol*, 56(1):5-15. doi: 10.1037/0003-066x.56.1.5. PMID: 11242988.

Anexos

Primer trimestre de embarazo

- Calendario de controles en el embarazo
- Ruta del embarazo
- Historias

Segundo trimestre de embarazo

- Ingredientes y receta para elaborar
- Lista de creencias sobre la lactancia materna

Tercer trimestre de embarazo

- Lista de beneficios de esta guía
- Video: <https://youtu.be/C3mWMg239BA>
- Plato reciclado o imágenes de platos
- Colores

Primeros días del bebé

- Puzzle recortable
- Imágenes de posibles complicaciones durante la lactancia
- Imágenes de profesionales y grupos de apoyo

Mes 2-3 del bebé

- Jabón para el lavado de manos
- Materiales para preparar utensilios de baño reciclados
- Recipiente para almacenamiento de aguaInfografía sobre la extracción manual de leche materna
- Ficha para elaborar receta saludable

Mes 4-6 del bebé

- Infografía sobre potabilización de agua
- Cloro para potabilización de agua.
- Un huevo y una zanahoria

Mes 7-9 del bebé

- Juego de preguntas impreso
- Colores
- Imagen de un semáforo
- Alimentos de casa

Mes 10-12 del bebé

- Tener jabón y agua segura.
- Canción del lavado de manos de la ficha 9 impresa.
- Impresión de poster de lavado de manos de la guía “Los primeros 1000 días, pág 129”.
- Contar con los ingredientes listos

Mes 13-18 del bebé

- Lista de responsabilidades

Mes 18-24 del bebé

- Imágenes de alimentos y envases
- Pegatinas de colores azul, gris y negra.
- Recipientes reciclados, tierra y algún plantón o semillas que crezcan bien según el clima y estación actual.

- 2025 -