

### Anexo N°1.

# Anexo metodológico de sesiones educativas estrategia IEC 1000 días

SESIÓN 1: Conociendo mi grupo, presentación del grupo y actividad física

Sesión: Conociendo a mi grupo

**Objetivo general:** Generar un encuentro grupal que permita a las y los participantes reconocer sus necesidades y la importancia de los hábitos de vida saludable durante el periodo de gestación, lactancia y los primeros dos años de las niñas y niños, para contribuir a su óptimo crecimiento y desarrollo.

# Objetivos específicos:

- Favorecer el reconocimiento de las y los participantes de la estrategia para facilitar su integración durante el desarrollo de las cuatro sesiones programadas.
- Promover estilos de vida saludable en el entorno familiar a partir de los conocimientos de los participantes.
- Informar a las y los participantes la clasificación nutricional a partir de la toma de datos antropométricos, o información disponible en el sistema de Vigilancia Nutricional de la Secretaría de Integración Social, con el fin de sensibilizar la importancia de la adopción de estilos de vida saludables.

**Población a quien va dirigida:** personas en periodo de gestación, lactancia, cuidadores y cuidadoras de niños y niñas menores de dos años.

Tiempo máximo de la sesión: 2 horas

Número máximo de participantes: 20 personas por un facilitador.

**Lugar requerido para la sesión**: un salón cómodo que se adecue a las actividades a realizar. Se requiere contar con sonido para poder reproducir los videos.

# Materiales para la sesión:

- Base de datos de clasificación del estado nutricional por antropometría de los participantes en la sesión.
- Dos pliegos de cartulina o papel periódico
- Marcadores y/o esferos, colores
- Lista de asistencia.
- Formato de autorización del uso de imagen para menores y mayores de 18 años.





Los siguientes materiales serán utilizados si se tiene disponibilidad de los mismos:

- Video beam (proyector).
- Computador.
- Parlante.

## Organización del lugar

Se sugiere que las y los participantes se organicen en media luna, lo más juntos posible para poder socializar la información.

# Descripción de las actividades previas, durante y después del encuentro o sesión:

Recomendación: Antes de dar inicio a la sesión, se recomienda designar a una persona responsable de recopilar la información básica de los participantes (nombre, identificación, dirección, número de contacto), esto para facilitar el envío de cualquier información a las familias por WhatsApp.

- Para iniciar, el facilitador brinda unas palabras de bienvenida a los y las participantes explicando el objetivo, número de sesiones y lo que se espera al terminar el ciclo de las 4 sesiones.
- 2. Actividad rompe hielo: el facilitador pide a los asistentes que se presenten mediante una dinámica en la cual involucren los alimentos, cada participante nombrará un alimento o comida con la inicial de su nombre, (ejemplo: Mi nombre es Ana, Ana de Arveja) posterior a esto deben mencionar su edad, rol que cumplen (ejemplos: gestante de 9 semanas; esposo de la gestante; madre de un niño de 15 meses; entre otros) y expectativas de las sesiones.
- 3. Establecer reglas para el desarrollo de las sesiones con los asistentes, en cuanto a horarios, uso del celular y otras normas de comportamiento.
- 4. Actividad sobre alimentación y estilos de vida saludable: el facilitador da la orientación a las y los participantes de dividirse en dos grupos y solicita que en 1 pliego de cartulina o papel periódico escriban una lluvia de ideas, se pueden incluir dibujos, frente a lo que consideran alimentación saludable y estilos de vida saludable. Se debe asignar uno de estos temas a cada grupo), haciendo énfasis en el periodo de gestación, lactancia y niños y niñas menores de dos años, esto con el objetivo de identificar los conocimientos e imaginarios de estos temas.
- 5. Luego, los participantes deben socializar sus ideas frente al grupo, y el facilitador debe aclarar los conceptos de: alimentación saludable y estilos de vida saludable, la importancia de la mismos en las distintas etapas de la maternidad y paternidad. Al finalizar, el facilitador debe hacer alusión a la actividad física como parte importante de los hábitos y sus beneficios, esto para hacer énfasis en la importancia de la





promoción de la actividad física y el movimiento corporal de las niñas y niños, en el entendido de que en todas las sesiones se contemplará un momento relacionado con este hábito de vida saludable.

6. Actividad física: en este momento de la sesión se pretende incentivar la actividad física, para lo cual el facilitador explica la importancia de la misma para todos los ciclos vitales. En este sentido, puede apoyarse del esquema que se presenta a continuación.



Fuente: elaboración propia, estudiantes facultad Enfermería Universidad Nacional 2023

Posteriormente, se da inicio al momento de actividad física, solicitando a las y los participantes que se pongan de pie. A continuación, se dan las siguientes instrucciones de cada ejercicio aclarando que son sencillos y que todos pueden realizar sin ninguna restricción:

- Apertura de las piernas a lo ancho de los hombros, espalda recta, realización de movimientos de cabeza de izquierda a derecha durante 15 segundos. Y movimientos de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos.
- Extensión de brazos hacia los lados, puños de la mano cerrados y realización de movimientos circulares del hombro hacia adelante durante 15 segundos y hacia atrás durante 15 segundos.
- Extensión de brazos hacia el frente, puños de la mano cerrados y realización de movimientos del hombro hacia arriba y hacia abajo durante 15 segundos.
- Llevar manos a la cintura y realizar círculos con la cadera hacia el lado derecho durante 15 segundos, hacia el lado izquierdo durante 15 segundos y realizar movimientos hacia adelante y atrás durante 15 segundos.
- Entrelazo de las manos, extensión de brazos hacia arriba y pies en punta- talón durante 15 segundos.





Para finalizar los profesionales deberán presentar el siguiente video: Soy un taza, vinculando en la actividad a las niñas y niños presentes: https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ

Para terminar la sesión los participantes recibirán la información de la clasificación nutricional por antropometría a nivel individual, a través de un papel o en mensaje de WhatsApp. De manera general se realizará la interpretación de los resultados, puede ser en el encuentro grupal o en la visita domiciliaria de acuerdo a cómo se desarrolle el encuentro y la disponibilidad de tiempos, con el propósito de que cada uno pueda comprender su situación nutricional actual.

### Evaluación de la sesión:

Al terminar las actividades propuestas en la sesión, el profesional deberá identificar los aciertos, necesidades y dificultades durante la implementación de la sesión, a fin de plantear estrategias de mejora. Para esto se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?
- ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Qué otros temas relacionados con estilos de vida saludable les gustaría que se abordaran?
- ¿Le interesaría continuar asistiendo a las siguientes sesiones?
- ¿Tiene alguna sugerencia para los facilitadores en las siguientes sesiones?

Al finalizar se agradece la asistencia a las y los participantes, se recuerda la fecha del próximo encuentro, y se realiza la despedida.

### Resultados esperados:

- Conocer a los participantes presentes en el proceso de aprendizaje, sus necesidades y el conocimiento de las familias frente a los temas propuestos.
- Los participantes identifican la importancia y los beneficios de la actividad física como una acción positiva dentro de los hábitos de vida saludables a lo largo de cada etapa de los primeros 1000 días de vida.
- Los participantes conocerán el resultado de la clasificación nutricional por antropometría, y la importancia de este indicador como un resultado de sus condiciones de salud en las que inciden los estilos de vida adaptados por cada uno.

### Compromiso de los participantes:

- Realizar en casa los ejercicios propuestos para incentivar la actividad física. Los siguientes links se enviarán vía WhatsApp, una vez finalice la sesión.
  - https://youtu.be/a7a5mbewZ-c?si=47M2vYan1Ly1uW1k https://youtu.be/6zNVoWLJuLY?si=koKXIj7apQUxE59Y
- Los participantes se comprometen asistir a las siguientes sesiones y aplicar lo





aprendido para mejorar y/o mantener sus hábitos de vida saludable (alimentación, nutrición y actividad física).

# Bibliografía

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

SESIÓN 2: Alimentación y nutrición de gestantes y personas en periodo de lactancia

**Nota:** Para esta sesión se tendrán en cuenta dos guías metodológicas. A criterio el profesional puede elegir la implementación de una de las dos ayudas que se presentan a continuación:

**Guía 1. ¡Come bien, vive bien!:** en los servicios que atienden población de 1000 días (gestantes, lactantes y niños y niñas menores de dos años) y que no cuentan con la herramienta de Nutricircuito.

**Guía 2. Nutricircuito Plato Saludable-grupos de Alimentos:** en los servicios del proyecto 7745 (Comedores Comunitarios y Compromiso por una Alimentación Incluyente-bonos y canastas-). Ver anexo guía metodológico del Nutricircuito adaptado para la estrategia IEC 1000 días.

**Objetivo general:** Desarrollar un encuentro grupal en el cual se promueva la importancia de la alimentación adecuada y saludable en personas gestantes y en periodo de lactancia.

# Objetivos específicos:

- Identificar los conocimientos previos de los participantes en torno a la alimentación durante el periodo de gestación y lactancia.
- Promover estilos de vida saludables en personas gestantes y lactantes, en el marco de las actividades cotidianas que realizan los participantes y su familia.
- Establecer acuerdos sobre estilos de vida saludable, a partir de los mitos y creencias de los participantes relacionados con la alimentación durante la gestación y lactancia.

Población a quien va dirigida: Personas gestantes y en periodo de lactancia.

Tiempo máximo de la sesión: 2 horas.





Número máximo de participantes: 20 participantes por un facilitador.

**Lugar requerido para la sesión:** un salón cómodo que se adecue a las actividades a realizar. Se requiere contar con sonido para poder reproducir los videos.

### Materiales para la sesión:

- Mesa.
- Rotafolio 1000 días: <a href="https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion">https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion</a>
- Pieza comunicativa: Cuida tu alimentación.
   <a href="https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caia-de-herramientas-nutricion">https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caia-de-herramientas-nutricion</a>
- Lista de asistencia.
- Nombres o imágenes de alimentos relacionados con el plato saludable de la familia colombiana
- Cartulina en pliegos (6) o papel periódico.
- Cinta pegante.

Los siguientes materiales serán utilizados si se tiene disponibilidad de los mismos:

- Video beam (proyector).
- Computador.
- Parlante.

**Organización del lugar:** los participantes deben organizarse en una mesa redonda, favoreciendo la comunicación entre ellos mismos.

# Descripción de las actividades previas, durante y después del encuentro o sesión:

- 1. Se da la bienvenida a los asistentes. Posterior a esto se dará inicio con un panorama general del patrón de alimentación que llevan a cabo los participantes, y para ello se realizarán las siguientes preguntas orientadoras, las cuales se entregarán impresas en media hoja carta:
  - ¿Qué alimentos suele consumir en su día a día?
  - ¿Cuántas son sus comidas al día?
  - ¿Qué alimentos evita consumir y por qué razón evita consumirlos?
  - ¿Sigue algún tipo de dieta especial?
  - ¿Qué mitos puede identificar usted sobre la alimentación durante la gestación y la lactancia?

Se dará un tiempo prudencial para las respuestas y la retroalimentación de las mismas, por parte del facilitador.





2. En la siguiente actividad, se realiza la presentación del plato saludable de la familia colombiana. Para el desarrollo de esta temática el facilitador presenta el plato saludable de la familia colombiana, empleando el rotafolio "Mil Días" y la pieza comunicativa "Cuida tu alimentación", o la imagen del plato saludable de las GABA´s.

Con estas herramientas se dan a conocer los 6 grupos de alimentos de plato saludable de la familia colombiana:



También lo que indica el color en cada grupo, la presencia de los cubiertos y el individual, el vaso con agua, las figuras realizando actividad física, y en general las recomendaciones que orientan a la población para elegir una adecuada alimentación, según el momento del curso de vida. Para cerrar la actividad el facilitador resolverá las inquietudes haciendo énfasis en las recomendaciones específicas para las personas en estado de gestación y lactantes. A continuación, encontrará los links donde se encuentran la información de los temas e imágenes de apoyo las cuales encontraran más adelante:

https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/20022020\_ Caja\_Herramientas\_IEC.pdf

https://www.icbf.gov.co/system/files/guias alimentarias basadas en alimentos para la\_poblacion\_colombiana\_mayor\_de\_2\_anos\_2\_1.pdf

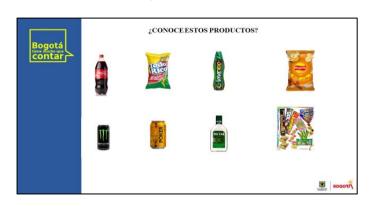
A manera de cierre de la actividad, se debe hacer énfasis en los alimentos cuyo consumo debe evitarse o reducirse. El facilitador preguntará al auditorio cuáles productos de paquete, bebidas azucaradas, energizantes y alcohólicas suelen consumir y con qué frecuencia lo hacen, esto con el fin de tener un panorama general del consumo de estos productos,





teniendo en cuenta que según la ENSIN 2015, son altamente consumidos por la población colombiana. Posterior a esto y mediante una presentación de los productos más consumidos por la población colombiana, por ejemplo; bebidas azucaradas, productos de paquete, bebidas energizantes, comidas rápidas y licores. Las imágenes de apoyo que verán a continuación podrán ser consultadas en la caja de herramientas que aparece en la página web de la entidad.

# Imágenes de apoyo





Se señalarán las implicaciones que tiene el consumo de estos productos para la salud y nutrición de la madre y el bebé, dado a su alto contenido de azúcar, grasa, sal y sodio. A modo de reflexión se plantea una pregunta cierre por parte del facilitador: según lo visto durante el transcurso de la sesión, en una escala del 1 al 10, se preguntará a los participantes: ¿Qué tan saludable es la alimentación que mantiene actualmente?, siendo 1 lo menos saludable y 10 lo más saludable.

3. Para realizar la siguiente actividad se tendrán en cuenta dos guías, el profesional es autónomo en seleccionar cual es la que implementará. Para la toma de decisión



www.integracionsocial.gov.co



tenga en cuenta que debe contar con los materiales dispuestos, si no cuenta con los elementos del Nutricircuito debe implementar la Guía 1.

# Guía 1: ¡Come bien, vive bien!

La actividad denominada "Organicemos nuestro plato saludable" requiere organizar a los participantes en grupos de 6 personas, se les entregará un pliego de cartulina o papel periódico que contenga la imagen del plato saludable de la familia colombiana, únicamente con las 6 divisiones de los grupos de alimentos. Adicionalmente, se hará entrega de imágenes o nombres de alimentos los cuales deberán ser clasificados por los integrantes de cada grupo según lo compartido en la actividad anterior. Posterior a esto, el facilitador realizará una retroalimentación en cuanto a la categorización y división de alimentos que realizaron los participantes, y mencionará los beneficios de cada grupo para la salud y nutrición, haciendo énfasis en la condición de gestantes y lactantes de las y los participantes.

Guía 2: Nutricircuito Plato Saludable-grupos de Alimentos: esta actividad se realiza tal y como se tiene establecida en la guía metodológica del Nutricircuito adaptado para la estrategia IEC 1000 días, es decir, con orientaciones específicas para las personas gestantes y en periodo de lactancia. La quía estará publicada en la caja de herramientas que aparece de la página web de la entidad.

4. Actividad física: el facilitador hace una breve introducción resaltando los beneficios de realizar actividad física durante los periodos de gestación y lactancia materna, para ello es clave que previamente se les informe a los participantes que asistan a la sesión con ropa y calzado cómodo; que faciliten poner su cuerpo en movimiento.

Es importante explicar a las y los participantes beneficios de la actividad física, tales como:

- Aumenta la probabilidad de tener un parto vaginal
- Menor incidencia de Diabetes Mellitus gestacional
- Evita el aumento excesivo de peso gestacional
- Disminuye la incidencia de parto prematuro
- Reduce el riesgo de bajo peso al nacer
- Mejora el estado de ánimo
- Disminuye el dolor de espalda
- Reduce los calambres en las piernas
- Mejora la tolerancia al estrés
- Disminuye la aparición de síntomas depresivos.

Posteriormente se dará inicio a la actividad, solicitando a los participantes que se pongan de pie, sin bolsos y con la mejor disposición; se les indicará que deben seguir las instrucciones del facilitador quien dirigirá la actividad. Se debe aclarar que los movimientos que van a realizar son adecuados para todas las personas, sin ningún tipo de restricción. A continuación, los ejercicios sugeridos:





Para la actividad física de las gestantes, tendrán como herramienta de apoyo el video Barriguitas que se encuentra en el link. La idea es que los facilitadores dirijan la sesión de actividad física musicalizada o utilizando el video.

Video barriguitas: https://youtu.be/A0DqvSVwRPw

### Evaluación de la sesión:

Al terminar las actividades propuestas en la sesión, el profesional deberá identificar los aciertos, necesidades y dificultades durante la implementación de la sesión, a fin de plantear estrategias de mejora. Para esto se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?
- ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Qué otros temas relacionados con alimentación y actividad física les gustaría que se abordaran?
- ¿Le interesaría continuar asistiendo a las siguientes sesiones?
- ¿Tiene alguna sugerencia para los facilitadores en las siguientes sesiones?

Al finalizar se agradece la asistencia a las y los participantes, se recuerda la fecha del próximo encuentro, y se realiza la despedida.

### Resultados esperados:

- Los participantes adquirirán mayor comprensión sobres los grupos de alimentos que componen el plato saludable de la familia colombiana, a partir de las recomendaciones dispuestas en la Guía Alimentaria Basada en Alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, niñas y niños menos de 2 años de Colombia.
- Se espera que las y los participantes reconozcan la importancia y beneficios de una alimentación saludable y la práctica de la actividad física, durante el periodo de gestación y lactancia.

# Compromiso de los participantes:

Tomar decisiones de manera responsable frente al proceso de alimentación y la realización de actividad física en su cotidianidad, teniendo en cuenta la información brindada en la sesión.

# Bibliografía:

ICBF. (2018). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Mujeres Gestantes, Madres en periodo de Lactancia, Niños y Niñas menores de dos años para Colombia .Obtenido https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos manualfacilitador 2018.





Vang, N. [@NataliaVang]. (2021, agosto 27). BAILE/CARDIO para EMBARAZADAS en casa - Zumba Dance Cardio for pregnant women - Natalia Vanq. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=A0DqvSVwRPw

# SESIÓN 3: Alimentación y nutrición en niños y niñas entre 0 y 6 meses

### Lactando con amor

# Objetivo general:

Reforzar el conocimiento respecto a la alimentación y nutrición, que brinda la práctica de la lactancia materna, su importancia y beneficio para la diada (persona en periodo de lactanciahijo/hija) durante los 6 primeros meses de vida y más allá de los 2 años.

### Objetivos específicos:

- Identificar los conocimientos previos de los participantes en torno a la lactancia.
- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y continua hasta más allá de los 2 años, resaltando los beneficios para la persona en periodo de lactancia y los niños y niñas lactantes.
- Realizar actividades prácticas sobre las técnicas sugeridas para la extracción manual de leche materna y las posturas adecuadas de lactancia.

Población a quien va dirigida: Personas en periodo de gestación, lactancia, cuidadores y cuidadoras de niños y niñas menores de dos años.

Tiempo máximo de la sesión: 2 horas

Número máximo de participantes: máximo 20

Lugar requerido para la sesión: un salón cómodo que se adecue a las actividades a realizar. Se requiere contar con sonido para poder reproducir los videos.

## Materiales para la sesión:

- Mesa
- Seno pedagógico
- Frasco de vidrio tapa rosca de plástico
- Marcador
- Cinta de enmascarar
- Rotafolio 1000 días y/o Cartilla: "La leche materna, el Alimento de la vida". El rotafolio





es un material de apoyo que se puede emplear para mostrar imágenes o figuras, en grupos pequeños de personas, no más de cinco. El uso de la cartilla se referencia como material de consulta para el facilitador, dado que la información es más de carácter técnico y científico.

Para mayor información, las herramientas de la estrategia 1000 días estarán publicadas en la caja de herramientas que aparece en la página web de la entidad; la cartilla si se podrá consultar en el siguiente link:

https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/06042020 Cartilla Lactancia.pdf

Lista de asistencia

**Organización del lugar:** los participantes deben organizarse en un semicírculo donde se ubique una mesa en el centro del mismo, la mesa debe contar con los elementos de apoyo pedagógico como los modelos de seno, recién nacido, rotafolio impreso entre otros).

# Descripción de las actividades previas, durante y después del encuentro o sesión:

- Se da la bienvenida a los asistentes y se toma la lista de asistencia. Después, se iniciará con una explicación guiada y participativa sobre la lactancia; dicha explicación consiste en realizar unas preguntas orientadoras a todo el grupo. Posteriormente, el facilitador aclara los conceptos y soluciona dudas frente a cada pregunta. Las preguntas orientadoras son:
  - ¿Qué es la lactancia materna?
  - ¿Qué beneficios tiene la lactancia materna tanto para la madre, el bebé, la familia y en general la sociedad?
  - ¿Qué sabe usted sobre lactancia materna exclusiva?
  - ¿Qué mitos conoce usted sobre la lactancia materna?

El rotafolio y la cartilla contienen la información que da respuesta a las preguntas anteriores e información adicional que guiará la sesión educativa.

Imágenes de apoyo









Fuente: Rotafolio 1000 días. 2023

2. Actividad de dramatización: el facilitador selecciona al azar dentro del grupo de asistentes, 4 binomios (madre e hijo), quienes tendrán que realizar una dramatización de la técnica de amamantamiento frente a los demás participantes; a quienes se les preguntará si la técnica es adecuada, ellos deberán alzar la mano de manera voluntaria para responder y comentar, frente si la técnica es adecuada o no y los aspectos a mejorar, seguidamente, el facilitador debe corregir los errores después de la dramatización de cada dupla, con la intensión de que el siguiente grupo tenga en cuenta los puntos clave, y pueda realizarlo cada vez de la mejor manera.

Para valorar los puntos clave de la técnica de amamantamiento, el facilitador debe emplear el siguiente formato, empleado en los procesos de formación de consejeros:





	mbre de la madre: Fecha:		
	mbre del bebé:Edad del be s signos entre paréntesis se refieren al recién nacido, no a bebés may		
SIG	SNOS DE QUE LA LACTANCIA FUNCIONA	SIG	GNOS DE POSIBLE DIFICULTAD
	NERALES		
	ndre:		ndre:
_	Se ve saludable		Se ve enferma o deprimida
	Está relajada y cómoda		Está tensa e incomoda
	Signos de vínculo afectivo madre/bebé (Acaricia al bebé, lo sostiene segura y confiada, , mucho contacto)		No existe contacto visual madre/bebé (Lo toca poco, no hay casi contacto físico)
Re	(Acaricia al bebe, lo sostiene segura y conflada, , mucho contacto) bé:	Re	(Lo toca poco, no nay casi contacto Jisico) bé:
	Se ve saludable		Se ve somnoliento o enfermo
	Está calmado y/o alerta mientras mama	_	Está inquieto o llorando
	Busca el pecho si tiene hambre		No busca el pecho
	(Búsqueda, explora el pecho con la lengua)		(No se observa búsqueda)
ne	CHOS		
	Blandos después de la mamada	П	Pechos ingurgitados (pletóricos)
	No presentan dolor o molestias		El pecho enrojecido y/o el pezón dolorido
	Sostiene el pecho con los dedos en la areola lejos del		Sostiene el pecho con los dedos en la areola
	pezón	_	obsterie er peerio con ros dedos en la dreola
	Pezón sobresale de su base		Pezón plano, no sobresale
	Pechos redondeados mientras el bebé mama		Pechos estirados o halados
20	SICIÓN DEL BEBÉ DURANTE LA LACTANCIA		
_	La cabeza y el cuerpo están alineados		El cuello y la cabeza están torcidos
	Está en contacto con el cuerpo de la madre		El bebé no está en contacto
	Todo el cuerpo del bebé es sostenido		Sólo la cabeza y el cuello son sostenidos
	(Nalgas del bebé apoyadas)		
	Aproximación al pecho, nariz se dirige al pezón		Aproximación al pecho, labio inferior/mentón al
			pezón
	ARRE DEL PECHO		
	Se ve más areola por encima del labio superior		
	Nariz cerca al pecho		Nariz lejos del pecho
	La boca está muy abierta El labio inferior hacia afuera		La boca no está muy abierta Los labios apuntan hacia adelante o hacia adentro
	El mentón toca el pecho		El mentón no toca el pecho
	·	ŭ	Li menton no toca el pecho
	CCIÓN – DEGLUCIÓN	_	Language and the standards of the standa
	Lengua adelante y acanalada		Lengua posterior y/o plana
	Mejillas redondeadas Succiones lentas, profundas, con pausas		Mejillas tensas o chupadas cuando succiona Succiones rápidas, superficiales
	Se puede ver u oír al bebé deglutiendo		Se ove al bebé chasqueando
	El bebé suelta el pecho espontáneamente		La madre retira al bebé del pecho
_	El Debe sucha el pecho espontaneamente		to moure retira ai bebe dei pecilo
	La madre experimenta signos del reflejo de oxitocina (Chorro, entuertos)		No se observan signos del reflejo de oxitocina
EH	bebé mamó durante minutos.		
Adas	stado de la ficha del mismo nombre "Guía de Capacitación en manejo en lactancia" de H. C. A	mstron	g, New York, IBFAN y UNICEF, 1992, Consejería para la alimentación del lactante y del

Fuente: elaboración a partir el manual de facilitadores para consejería en alimentación del lactante y el niño pequeño

Nota: Para el desarrollo de la actividad, el facilitador deberá contar con un modelo de seno que puede construir con ayuda de una bomba llena de aire, mediante la cual puede realizar la explicación de la anatomía de la glándula mamaria, la verificación del agarre y posición para el amamantamiento. Adicionalmente, debe contar con una copia impresa del formato denominado: "Ayuda de trabajo para la observación de la lactancia materna".

Este formato no debe ser diligenciado, sino que constituye una quía para que ninguno de los aspectos clave del amamantamiento dejen de observarse. Debe ser leído de izquierda a derecha, para así verificar cada uno de los aspectos. Por ejemplo: Valorar si la madre se ve saludable o enferma y deprimida, el bebé está calmado y/o alerta mientras mama o si está inquieto o llorando, y así sucesivamente revisar cada línea, de manera tal que, por cada uno de los ítems, se pueda verificar si el proceso de amamantamiento se da de forma adecuada.





Para efectos de la estrategia IEC 1000 días, se sugiere que previo a la sesión, el facilitador revise atentamente el formato, para que así tenga claro cada uno de los aspectos a valorar.

Al terminar la actividad, se preguntará a los asistentes sobre sus aprendizajes y el facilitador deberá complementar la información sobre la adecuada técnica de amamantamiento y las dificultades que puedan llegar a presentarse para consequirla. Lo anterior, apoyándose de las imágenes dispuestas en el rotafolio 1000 días, el cual se proyectará a través del video beam o en físico.



Fuente: Rotafolio 1000 días. 2023

- 3. Actividad física: explique a las y los participantes los ejercicios a realizar y la importancia de la actividad física durante el periodo del amamantamiento, enfatizando en sus beneficios:
- El ejercicio aumenta la flexibilidad y el tono muscular, lo cual mejora la postura lumbar y, por ende, disminuye el dolor de espalda, que puede llegar a presentarse durante el amamantamiento.
- Reduce el estrés y la ansiedad, produce sensación de bienestar.
- Ayuda a recuperar el peso adecuado.

Nota: en caso de que alguna gestante o participante tenga alguna contraindicación para realizar la actividad física, debe obtenerse de hacerla.

A continuación, encontraran el link video que orienta la actividad física (en caso de no contar con video beam, el facilitador debe guiar los ejercicios):

### https://www.youtube.com/watch?v=iNfPi09zRzA

Se dará inicio a la actividad, solicitando a los participantes que se pongan de pie, sin bolsos y en compañía de sus hijos-hijas. Se les indicará que deben seguir las instrucciones del facilitador, haciendo énfasis en que los movimientos que van realizar, les permitirá no sólo





fortalecer sus habilidades físicas, sino además fortalecer el vínculo con sus hijas e hijos, a través de la exploración del mundo y la interacción de las niñas y niños con otras personas. Se sugiere tener en cuenta el uso del póster y los videos que se mencionan a continuación. seleccionando cualquiera de las dos propuestas. Pueden emplear un fondo musical de su gusto, que les motive a realizar actividad física.

Al finalizar la actividad se pregunta a los participantes qué y cómo se sintieron frente al ejercicio físico.

4. Actividad de buscar parejas de fichas: con esta actividad se fortalecen conocimientos y habilidades respecto a la técnica de extracción manual, conservación y transporte de la leche materna. Para esta actividad el facilitador debe contar con parejas de fichas que contengan imágenes con los pasos de la extracción manual, conservación v transporte de leche materna. Estas fichas deberán situarse sobre una mesa o sobre el suelo con la cara vacía hacía los asistentes y en desorden, estos deberán encontrar las parejas de fichas recordando las imágenes y describir lo que observa en cada imagen, también se debe preguntar si en algún momento realizaron la técnica de extracción y que dificultades tuvieron.

Según la información suministrada por las y los participantes, el facilitador debe explicar la técnica de extracción manual de la leche materna teniendo en cuenta la información suministrada en el rotafolio 1000 días. Para esta actividad práctica, el facilitador deberá utilizar los elementos requeridos: modelo de seno, el frasco de vidrio con tapa plástica, marcador y la cinta, procurando que los asistentes repitan su acción, con el fin que los asistentes tengan claridad del proceso y lo puedan a aplicar en su cotidianidad durante el periodo de lactancia.

Para finalizar la actividad y para complementar el tema, el facilitador deberá brindar las orientaciones para conservar y transportar la leche materna, para ello se utilizarán las imágenes del rotafolio, en caso de no contar con video beam podrán utilizar las imágenes utilizadas al comienzo de la actividad. El rotafolio podrá ser consultado en la caja de herramientas que aparece en la página web de la entidad.

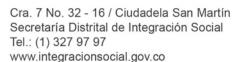
Rotafolio 1000 días:

















## Evaluación de la sesión:

Al terminar las actividades propuestas en la sesión, el profesional deberá identificar los aciertos, necesidades y dificultades durante la implementación de la sesión, a fin de plantear estrategias de mejora. Para esto se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?
- ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Qué otros temas relacionados con lactancia materna les gustaría que se abordaran?
- ¿Le interesaría continuar asistiendo a las siguientes sesiones?
- ¿Tiene alguna sugerencia para los facilitadores en las siguientes sesiones?

Finalice la sesión agradeciendo la asistencia y participación.

# **Resultados esperados:**

- Se espera que las y los asistentes reconozcan la importancia y beneficios de la lactancia materna, y puedan implementar y reforzar las técnicas trabajadas en sesión.
- Los asistentes sienten mayor confianza en el proceso de amamantamiento, extracción manual, conservación y transporte de la leche materna, a partir de la puesta en práctica de los puntos clave abordados durante la sesión.
- Tomar decisiones de manera responsable frente al proceso de lactancia teniendo en cuenta la información brindada en la sesión.

# Bibliografía:

FAO. & ICBF. (2018).Manual del facilitador. Gov.co. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos manualfacilitador 2018.





<u>pdf</u>

- Técnicas de extracción de la leche Escuela Cántabra de Salud cantabria.es. (2015
   1). Escuela Cántabra de Salud. <a href="https://www.escuelacantabradesalud.es/tecnicas-extraccion-leche">https://www.escuelacantabradesalud.es/tecnicas-extraccion-leche</a>
- Ministerio de Sanidad S.N.S, Nagusia, E. J. A., Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián. (2017, abril). Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Gob.es. https://redets.sanidad.gob.es/documentos/GPCLactancia Osteba.pdf
- Publicación del Ministerio de Salud a través de la Comisión Nacional para el Fomento de la Lactancia Materna con asistencia técnica de PMA, UNICEF, INCAPY OPS/OMS. (2020, julio). Guía familiar de lactancia materna y alimentación complementaria. Unicef.org.

https://www.unicef.org/panama/media/2636/file/LACTANCIA%20MATERNA%20GU%C3%8DA%20.pdf



www.integracionsocial.gov.co



SESIÓN 4: Alimentación y nutrición en niños y niñas menores de 2 años (entre 6 meses y 23 meses de edad). Alimentación complementaria perceptiva

# Mis primeros pasos hacia la alimentación saludable

**Objetivo general:** Orientar y acompañar a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 6 a 23 meses de edad, en el proceso de alimentación complementaria.

### Objetivos específicos:

- Promover la alimentación complementaria perceptiva, en los cuidadores y cuidadoras de niñas y niños menores de dos años
- Brindar orientaciones y recomendaciones clave respecto al qué, cómo, cuándo, dónde y con quién llevar a cabo la alimentación, según los grupos de edad; de 6 a 8, de 9 a 11 y de 12 a 23 meses.
- Incentivar el desarrollo de actividades que faciliten la experiencia del movimiento corporal y la exploración del espacio, por parte los niños y niñas menores de dos años.

**Población a quien va dirigida:** cuidador o cuidadora de niñas y niños menores de dos años, o futuros cuidadores.

Tiempo de la sesión: dos horas

Número máximo de participantes: 20 participantes por un facilitador

**Lugar requerido para la sesión:** un salón o espacio cerrado en el que se pueda proyectar las páginas del rotafolio, el karaoke y otras imágenes que sean necesarias. De igual forma se requiere contar con sonido para poder reproducir el karaoke.

# Materiales para la sesión:

- Rotafolio 1000 días impreso y en digital
- Piezas comunicativas: píldoras informativas de alimentación complementaria perceptiva
- Video beam
- Bafle
- Computador
- Mesas y sillas
- Formato de listado de asistencia
- Formato de autorización por uso de imagen de menor de edad





• Formato uso de imagen de persona natural

**Organización del lugar:** disponer las sillas y mesas en media luna para facilitar la comunicación entre participantes.

Descripción de las actividades previas, durante y después del encuentro o sesión:

### Previo e inicio de la sesión:

- 1. Brinde una cordial bienvenida a su grupo y recuérdeles que esta es la última sesión en la que compartirán, por tanto, motívelos a obtener el mayor provecho de las recomendaciones que se socialicen. Tome el listado de asistencia.
- 2. Desarrolle un ejercicio rompe hielo. Previo a la sesión, (se sugiere con dos días de anterioridad) envíe por chat a los participantes las piezas comunicativas con píldoras informativas sobre alimentación complementaria. Para retroalimentar este proceso, al inicio de la sesión se realizará el tradicional juego de tingo tango o se realizarán directamente las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué es importante la alimentación complementaria?
  - ¿Con qué tipo de alimentos consideran debe iniciarse la alimentación complementaria a los 6 meses de edad?
  - ¿Qué aspectos debe tener en cuenta el cuidador o cuidadora, para brindar los alimentos de manera apropiada al niño o niña?
  - ¿Por qué es importante estimular el movimiento corporal y exploración del espacio, en los niños y niñas?

A continuación, se registran las piezas comunicativas relacionadas con las píldoras informativas sobre alimentación complementaria perceptiva:















www.integracionsocial.gov.co







Para este momento, los padres, madres y cuidadores, también, ya habrán tenido la posibilidad de revisar el rotafolio en las anteriores sesiones. Pregunte si presentan alguna duda e inquietud respecto a la alimentación complementaria, a partir de la revisión del material.

### Durante la sesión

- Posteriormente, reproduzca y proyecte el video del karaoke Ñame Ñame Um Um. Link: <a href="https://maguare.gov.co/name-name-ummm-karaoke/">https://maguare.gov.co/name-name-ummm-karaoke/</a>
   Seguido a esto, realice las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se llaman los monos del video?
  - ¿Qué preparaciones realizaron?, ¿las han consumido?
  - ¿Qué otras preparaciones son tradicionales en nuestro país y ciudad?
  - ¿De los alimentos que se presentan allí, cuáles consideran pueden ofrecerse a los 6 meses cuando se inicia la alimentación complementaria?
  - ¿Cuáles alimentos han ofrecido a las niñas y niños?
- 2. Una vez se haya hecho el encuadre de la sesión con el karaoke. Forme cuatro grupos





tratando de integrar los diferentes participantes. A cada uno entregue un pliego de papel periódico y pegante, y disponga en una mesa recortes de alimentos de los diferentes grupos del plato saludable de la familia colombiana, incluyendo productos alimentarios como cereales de caja, bebidas azucaradas, compotas, entre otros.

Solicite a cada grupo elaborar un menú para cada uno de los tiempos de comida. Por ejemplo, desayuno para un niño o niña de 14 meses; almuerzo para un niño o niña de 7 meses; una merienda para un bebé de 10 meses y finalmente, una cena para un bebé de 6 meses. Solicite que especifiquen las preparaciones e ingredientes que emplearían, las cantidades, las texturas y número de comidas que deben hacer al día según el grupo de edad.

Para finalizar esta actividad, un representante de cada grupo expondrá la información y en conjunto se hará la debida retroalimentación y aclaración de dudas e inquietudes.

3. Haciendo uso del Rotafolio, ya sea en impreso o en proyección, explique qué es la alimentación complementaria, cuáles son sus características, qué elementos deben tenerse en cuenta para que sea perceptiva, cuáles son las recomendaciones específicas por los grupos de edad de 6 a 8, de 9 a 11 y de 12 a 23 meses. Es necesario hacer énfasis en cómo hacer una correcta introducción de la alimentación complementaria, tipo, cantidades, frecuencia y textura de los alimentos, según los grupos de edad. A continuación, las imágenes dispuestas en el rotafolio y relacionadas con la alimentación complementaria:

Imágenes de apoyo

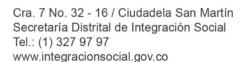
































4. Promoción de experiencias de movimiento corporal en los niños y niñas menores de dos años. Para este apartado mencione la importancia de promover experiencias de movimiento para un adecuado crecimiento y desarrollo. Socialice con las familias a través de los videos propuestos y las siguientes orientaciones:

## Orientaciones generales:

- Durante el proceso de convocatoria, comunique a los participantes que asistan a la sesión con ropa y calzado cómodo, que faciliten el movimiento.
- Solicite a los padres o cuidadores que lleven una manta o una cobija, donde puedan ubicar a los niños y niñas en el piso.
- Como en las anteriores sesiones, el propósito es promover e incentivar la actividad física, por lo que el facilitador, resaltará los beneficios de realizar actividad física desde la primera infancia para establecer y reforzar hábitos de vida saludables, desde la propuesta de educación inicial.

### Beneficios del movimiento corporal:

- Generación de dinámicas en los hogares que permita promover el desarrollo físico y motriz de los niños y niñas.
- Favorecer este tipo de actividades, potencia la capacidad de movimiento del cuerpo humano ya que facilita la adquisición y el desarrollo de habilidades motrices básicas





como el equilibrio, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la propiocepción (la conciencia de nuestra posición corporal en el espacio).

 Adicionalmente, la actividad física realizada desde los primeros años de vida permite implantar hábitos de vida saludables desde la infancia dado que los niños y niñas que permanecen activos, presentan menores riesgos de padecer enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

En este sentido, el Ministerio de Salud recoge algunas recomendaciones de la Asociación Colombiana de Medicina del Deporte:

### Menores de 1 año de edad

- Los bebés menores de 12 meses no deben permanecer por más de una hora en la misma posición en coches, sillas o cargadores.
- Ayude al bebé, de forma suave, delicada y cariñosa, a realizar estiramientos de brazos y piernas, cambios de posición y estímulos en su espalda mediante suaves masajes.
- En esta etapa, además es clave potenciar el desarrollo cognitivo y sensorial mediante el juego con distintas texturas, los arrullos, las canciones, las rondas infantiles y la lectura de cuentos.

### Entre 1 y 2 años de edad

- En esta etapa, ya logran permanecer sentados sin apoyo, han iniciado el gateo o ya han empezado a dar sus primeros pasos.
- Lo recomendable es que completen entre 60 y 90 minutos de actividad física diaria de diversas intensidades.
- Puede estimular el gateo sobre distintas texturas (toallas, tapetes, mantas, etc.), desarrollar actividades de coordinación con juguetes, jugar a lanzar pelotas con la mano o con los pies e invitar al niño a o niña a realizar caminatas con apoyo de tus manos al interior de la vivienda.
- Otra opción, son las lúdicas de reconocimiento del cuerpo, para las cuales puede emplear rondas infantiles. En este caso, puedes pedirle al niño o niña que señale las partes a medida que las van mencionando: cabeza, ojos, rodillas, pies, entre otros, buscando, eventualmente, las mueva.

Para la jornada, se pondrá en práctica la opción de lúdica que les permita reconocer el cuerpo. Con los niños menores de 1 año se realizará sobre una manta o cobija en el piso y





con los niños mayores de 1 año, se realizará de pie con la supervisión de padres o cuidadores.

Se les indicará que deben seguir las instrucciones del profesional que dirigirá la actividad, haciendo énfasis en que los movimientos que van realizar les permitirá no sólo fortalecer sus habilidades físicas, sino además fortalecer el vínculo afectivo con sus hijas e hijos.

Se sugiere tener en cuenta los videos que se referencian a continuación, aprendiendo la canción y diseñando la coreografía que se debe realizar con cada grupo (menores de 1 año y mayores de 1 año):

https://youtu.be/pc06kmPcNkk?feature=shared

https://youtu.be/NVCw59tvkXI?feature=shared

https://youtu.be/6r\_qz5XnK-M?feature=shared

**Nota:** Se recomienda que todo el material de la sesión, en especial los links de los videos, se comparta los links por los grupos de WhatsApp

### Evaluación de la sesión:

Al terminar las actividades propuestas en la sesión, el profesional deberá identificar los aciertos, necesidades y dificultades durante la implementación de la sesión, a fin de plantear estrategias de mejora. Para esto se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?
- ¿Qué fue lo que menos le gustó?
- ¿Qué otros temas relacionados con alimentación infantil les gustaría que se abordaran?
- ¿Tiene alguna sugerencia para los facilitadores en las siguientes sesiones?

Finalice la sesión agradeciendo la asistencia y participación.

**Resultados esperados:** se espera que los y las participantes aclaren inquietudes frente al tema de la alimentación complementaria, y conozcan cómo acompañarla de manera adecuada, incorporando elementos de crianza perceptiva.

Compromiso de los y las participantes para después de la sesión:

 Los y las participantes se comprometerán a tener en cuenta lo compartido durante la sesión, para contribuir a un adecuado proceso de alimentación y nutrición, y favorecer





un sano crecimiento y desarrollo.

- Se sugiere que en casa realicen con las niñas y niños los siguientes ejercicios:
- 1. De 3 a 4 meses, ejercicio con rodillo para promover el gateo https://www.youtube.com/watch?v=98PpUAxIxDo
- 2. De 5 a 6 meses, ejercicio para promover el arrastre: https://www.youtube.com/watch?v=2X5R5MBAT-k
- 3. De 0 a 12 meses, cambio de posiciones antes de gatear o caminar: https://www.youtube.com/watch?v=xzrTU2yd5qE

# Bibliografía:

- Estimulación temprana: Cambios de posiciones en el bebé antes de gatear o caminar.
   (s. f.-a). Recuperado 9 de mayo de 2023, de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xzrTU2yd5gE">https://www.youtube.com/watch?v=xzrTU2yd5gE</a>
- Estimulación temprana de 5 a 6 meses, ejercicios de arrastre. (s. f.). Recuperado 9 de mayo de 2023, de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2X5R5MBAT-k">https://www.youtube.com/watch?v=2X5R5MBAT-k</a>
- Estimulación temprana: Ejercicios con rodillo. (s. f.-b). Recuperado 9 de mayo de 2023,
   de <a href="https://www.youtube.com/watch?v=98PpUAxIxDo">https://www.youtube.com/watch?v=98PpUAxIxDo</a>
- ICBF. (2018). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Mujeres Gestantes, Madres en periodo de Lactancia, Niños y Niñas menores de dos años para Colombia.
   Obtenido de <a href="https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos\_manualfacilitador\_2018.">https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos\_manualfacilitador\_2018.</a>
- Mitos alrededor de la alimentación complementaria. (2020, mayo 5). Portal ICBF -Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. <a href="https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/mitos-alrededor-de-la-alimentacion-complementaria">https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/mitos-alrededor-de-la-alimentacion-complementaria</a>
- Bases <u>curriculares para la Educación Inicial y Preescolar. Ministerio de Educación</u>
   Nacional. 2017. Disponible en: http://www.colombiaaprende.edu.co/primerainfancia
- Ministerio de Cultura. Proyecto de la Dirección de Poblaciones. Maguaré es parte de la Estrategia Digital de Cultura y Primera Infancia. Karaoke Ñame Ñame Um Um. Disponible en: <a href="https://maguare.gov.co/name-name-ummm-karaoke/">https://maguare.gov.co/name-name-ummm-karaoke/</a>

