



# Guía para facilitadores



CAPACITACIÓN EN EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL AL PERSONAL Y FAMILIAS BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA DE APOYO ALIMENTARIO









Agradecimientos | V

Presentación | VII

Introducción | IX

Como utilizar esta Guía | 1

## Tema 1. Estrategia metodológica para los Facilitadores del PAL | 3

- 1.1 Principios metodológicos de una estrategia participativa para la educación comunitaria | 8
- 1.2 Perfil y funciones del Facilitador del PAL, responsable de capacitación | 13
- 1.3 Autodiagnóstico de la situación alimentaria de la comunidad | 17
- 1.4 Planeación y desarrollo de la capacitación en las comunidades | 20
- 1.5 Seguimiento y evaluación del proceso de capacitación en las comunidades beneficiarias del PAL | 23

## Tema 2. Nutrición y crecimiento de los niños | 27

- 2.1 Cartilla de crecimiento y desarrollo | 29
- 2.2 Higiene | 35
- 2.3 Desnutrición | 41

## Tema 3. Alimentación Familiar. Recomendaciones específicas durante el ciclo de vida | 45

- 3.1 Alimentación adecuada | 47
- 3.2 Alimentación durante el primer año de vida | 57
  - 3.2.1 Lactancia materna | 59
  - 3.2.2 Alimentación complementaria | 63
- 3.3 Alimentación del niño de 1 a 5 años | 67
- 3.4 Alimentación del niño de 6 a 12 años | 73
- 3.5 Alimentación del adolescente | 79
- 3.6 Alimentación de la mujer embarazada y en periodo de lactancia | 85
- 3.7 Alimentación del adulto | 91
- 3.8 Alimentación del adulto mayor | 97

# Indice

3.9 Obesidad en la familia | **101**

3.10 Actividad física | **107**

Tema 4. Disponibilidad, acceso, distribución y aprovechamiento de los alimentos de la localidad | **111**

4.1 Gasto familiar | **113**

4.2 Producción para el autoconsumo | **119**

Feria de la alimentación | **123**

Glosario de términos | **127**

Bibliografía | **139**

**Estimados Facilitadores del Programa de  
Apoyo Alimentario de DICONSA:**

Me es grato saludarlos y a la vez felicitarlos por su contribución al hacer posible que las familias de beneficiarios del Programa de Apoyo Alimentario, a lo largo del país, reciban pláticas informativas sobre nutrición, salud e higiene.

Gracias a su compromiso y dedicación estamos en condiciones de mejorar la calidad de vida en las poblaciones más necesitadas. El importante papel que tienen en sus comunidades nos permite estar cada día más cerca del México al que todos aspiramos. Un país sin problemas de desnutrición ni enfermedades infecciosas.

Este manual, que ponemos en sus manos, es el resultado de la experiencia que hemos tenido en sus comunidades, y de las recomendaciones de los expertos en el tema.

Junto con ustedes, hemos hecho un equipo fuerte para acompañar los paquetes alimentarios que reciben los beneficiarios de este programa social, con recomendaciones y consejos útiles sobre la importancia que tienen la alimentación nutritiva, los buenos hábitos y la higiene para crecer con salud.

Los invito, primero que nada, a que hagan suya esta información para que sean ustedes los primeros beneficiados y mejorar así su calidad de vida familiar.

También los invito a que sigan compartiendo estos conocimientos con sus vecinos. Juntos podemos vencer a la pobreza. Con una buena alimentación y nutrición tendremos familias más fuertes y más sanas, con energías para trabajar, participar y lograr la transformación de sus comunidades.

Los felicito por el compromiso que han adquirido.

Atentamente,



**Josefina Vázquez Mota,**  
*Secretaria de Desarrollo Social*

## Agradecimientos

Derivado del proyecto Capacitación en Educación Alimentaria y Nutricional al Personal y Familias Beneficiarias del Programa de Apoyo Alimentario (TCP/MEX/3002) que el Gobierno de México -a través de la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL)- firmó con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación (FAO), se desarrolló la "Guía para Facilitadores de la Capacitación del Programa de Apoyo Alimentario", por tal motivo,

### Los autores del presente trabajo agradecen a:

Lic. Josefina Vázquez Mota, *Secretaria de Desarrollo Social*

Dr. Jacques Diouf, *Director General de la FAO*

Dr. Norman Bellino, *Representante de la FAO en México*

Ing. Ramón Zamanillo Pérez, *Director General de DICONSA, S.A. de C.V.*

Así mismo agradecemos por sus valiosas contribuciones a las siguientes

### personas e Instituciones:

Dr. Cecilio Morón,

*Oficial Principal de Política Alimentaria y Nutrición, Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.*

Lic. Carlos Fuentes Díaz de León,

*Responsable del Programa de Apoyo Alimentario, Encargado de la Dirección de Programas Especiales de DICONSA, S.A. de C.V. y Director Nacional del proyecto FAO/SEDESOL TCP/MEX 3002*

Al Personal del Programa de Apoyo Alimentario de DICONSA S.A. DE C.V.

A las familias beneficiarias del PAL quienes asistieron con su inestimable tiempo, brindando información sobre sus hábitos y costumbres alimentarias.

A las instituciones que dieron sus comentarios para la reimpresión de este

material, que forman parte del Comité Técnico del Proyecto

FAO-DICONSA/PAL: SEDESOL, Instituto Nacional de Salud Pública y

Diconsa/PAL central y de los estados.



La guía que se presenta a continuación es una herramienta fundamental de apoyo, para los facilitadores del Programa de Apoyo Alimentario (PAL) y forma parte de la estrategia de capacitación del Proyecto: Capacitación en educación alimentaria y nutricional al personal y familias beneficiarias del Programa de Apoyo Alimentario, TCP/MEX/3002 (T). Esta guía fue conceptualizada y diseñada después de realizar un proceso de investigación formativa.

En este proceso inicialmente se realizó un estudio de la situación nutricional de las familias beneficiarias del Programa de Apoyo Alimentario (PAL), a fin de conocer la problemática de su población.

Posteriormente se realizó una investigación cualitativa con grupos focales para conocer los hábitos alimentarios de la población objetivo y finalmente un diagnóstico de las necesidades y percepciones sobre alimentación, nutrición y salud del personal promotor de la capacitación y de los conocimientos actitudes y prácticas de las madres beneficiarias del PAL.

Asimismo, se trabajó de manera conjunta con el personal responsable de la capacitación a nivel central de la Gerencia de Integración Social del PAL a través de la Subgerencia de Capacitación, con el propósito de retroalimentar las estrategias propuestas.

## Presentación

La guía está conformada por 4 temas ejes, y cada uno de ellos, desagregado en subtemas. Los temas generales son:

1. Estrategia metodológica para los Facilitadores del PAL
2. Nutrición y crecimiento de los niños
3. Alimentación familiar
4. Disponibilidad, acceso, distribución y aprovechamiento de los alimentos de la localidad.

Todos ellos han sido desarrollados con la característica de ser sencillos y fáciles de entender y contienen los conceptos básicos a transmitir. Su estructura y contenido permiten a los facilitadores apoyarse no sólo de manera conceptual, sino también de forma didáctica.

Al inicio de cada tema general, el facilitador encontrará un índice capitular, es decir, un "mapa resumen", en el cual los facilitadores pueden encontrar los conceptos básicos que deben transmitir a la población beneficiaria del PAL.

Con esta guía el proyecto TCP/3002/MEX, pretende sentar las bases de la estrategia educativa y los temas a desarrollar para la capacitación del personal facilitador del PAL.

De acuerdo a los objetivos planteados en el Plan Nacional de Desarrollo 2001-2006 y en el Programa Nacional de Desarrollo Social 2001-2006, Superación de la Pobreza: una Tarea Contigo, el Gobierno Federal a través de Oportunidades, Liconsa, Diconsa y el DIF, apoyan con diferentes acciones alimentarias a la población vulnerable de las zonas marginadas del país. Sin embargo, a pesar del enorme esfuerzo gubernamental existen familias en comunidades de alta y muy alta marginación que no reciben ningún apoyo.

El Programa de Apoyo Alimentario (PAL) surge en 2003 como parte de una estrategia del Ejecutivo Federal para mejorar las condiciones de alimentación y nutrición de los hogares que viven en situación de pobreza, que habitan en localidades rurales de alta y muy alta marginación, y que no tienen acceso a otros programas alimentarios del Gobierno Federal.

El Programa entrega un apoyo alimentario en especie o en efectivo a hogares elegibles, utilizando para ello la red e infraestructura de Diconsa y promueve acciones sinérgicas y complementarias a este objetivo, a través de otros programas para el desarrollo social.

La misión del Programa de Apoyo Alimentario es garantizar una adecuada alimentación, sustentada en una educación alimentaria que logre la modificación voluntaria de prácticas, para el mejoramiento del estado nutricional y de salud, en busca del desarrollo de la población de las zonas marginales del país. La visión, movilizar la voluntad social, mediante una intensa comunicación reeducativa, impulsando la adecuada alimentación y salud, como la más eficaz medicina preventiva para la población atendida, en busca de la igualdad de oportunidades y desarrollo humano.

A la fecha el Programa de Apoyo Alimentario atiende alrededor de 180 mil familias en 5,190 localidades de los 31 estados de la República Mexicana, consideradas en la mayor marginación social del país. Los beneficiarios de este programa reciben un

## Introducción

paquete alimentario con costo de 150 pesos mensuales, o el equivalente en efectivo, a través del sistema de tiendas rurales Diconsa. El apoyo se otorga directamente a la madre o jefa del hogar, reconociendo su responsabilidad y compromiso en el uso de los apoyos, así como su importancia para el desarrollo de la familia y como elemento de fortalecimiento de su posición al interior de la misma.

El programa de apoyo alimentario opera con base en un modelo que otorga apoyos a las familias en pobreza extrema bajo un esquema de corresponsabilidad, en el cual, las familias a su vez, realizan acciones de beneficio propio. La participación en procesos de educación en alimentación y nutrición está considerada como una de las principales acciones de corresponsabilidad.

El PAL con el apoyo de la FAO, está desarrollando una estrategia de educación y comunicación educativa en materia de alimentación y nutrición dirigida a la población beneficiaria.

El objetivo general de esta estrategia es proporcionar a los responsables de la capacitación comunitaria del Programa de Apoyo Alimentario los conocimientos y las habilidades en alimentación, nutrición y participación comunitaria para mejorar las condiciones de salud, de la población beneficiaria del PAL.

Este material, constituye una Guía de Capacitación, dirigido a los Facilitadores de la capacitación del PAL en las comunidades sobre temas de alimentación, nutrición y salud, se trata de un programa de formación y desarrollo de los responsables de la capacitación del PAL, para fortalecer sus conocimientos en alimentación y nutrición, así como su capacidad técnica metodológica para promover e impulsar la organización y participación de la población beneficiaria del PAL, con el propósito de mejorar sus prácticas y hábitos de alimentación así como para el mejor aprovechamiento de los alimentos que reciben en el paquete que les otorga este programa.

En resumen, esta guía tiene el propósito de orientar a los participantes en el proceso de capacitación, para proporcionarles los elementos metodológicos básicos que les permitan, facilitar, apoyar y evaluar procesos de carácter participativo y organizativo a nivel comunitario en torno al diseño y aplicación de estrategias de educación en alimentación y nutrición.



Esta guía está dirigida a los facilitadores institucionales y facilitadores comunitarios del Programa de Apoyo Alimentario (PAL), responsables de la capacitación, para orientar a las comunidades beneficiarias del PAL sobre la alimentación, nutrición y salud.

El propósito de esta Guía es:

Proporcionar los principios metodológicos básicos para desarrollar un proceso de capacitación enfocado a la educación en alimentación, nutrición y salud de la población beneficiaria del PAL.

Proporcionar la información técnica sobre diversos temas de alimentación y nutrición.

Esta Guía está dividida en 4 apartados; el primero se refiere a la metodología que se sugiere a los Facilitadores del PAL para desarrollar un proceso de capacitación. El segundo presenta los principios teóricos y prácticos para la nutrición y crecimiento de los niños. En el tercero se desarrolla el ciclo completo de la alimentación familiar. El cuarto se refiere a la disponibilidad, acceso, distribución y aprovechamiento de los alimentos de la localidad.

Con el propósito de facilitar el manejo de esta Guía, todos los temas se presentan con la misma estructura, esto es, cada tema está integrado por una serie de sesiones y para cada sesión se describe: el objetivo general, los objetivos específicos, actividades, materiales, tiempo, ejercicios de evaluación, definición de conceptos básicos, preguntas de exploración y mensajes claves.

Se sugiere a los usuarios de esta Guía que las sesiones sean desarrolladas de acuerdo a los principios metodológicos de la estrategia de educación comunitaria que se describen en el primer apartado, a saber: reconocer la experiencia de los participantes y motivar a los participantes para que sus aportaciones sean en positivo, creativas y propositivas.

## Cómo utilizar esta guía

Esta es una Guía para apoyar el trabajo de capacitación de los Facilitadores institucionales y facilitadores comunitarios del PAL, presenta los contenidos básicos para desarrollar una estrategia educativa en las comunidades del PAL, la guía pretende ser flexible para que pueda ser adaptada a los contextos locales, se sugiere que se lea y analice con cuidado antes de iniciar el trabajo como facilitador.

El facilitador selecciona los temas que quiere presentar, discutir y analizar con el grupo y elabora el plan de trabajo. Los temas no tienen una secuencia rígida, el orden de ellos puede ser cambiado de acuerdo a las necesidades detectadas en el diagnóstico de las comunidades.

Finalmente, se recomienda a los facilitadores del PAL que evalúen su trabajo y el de los participantes en las sesiones de capacitación, con los mismos principios metodológicos de apreciar, aprender y aportar.



Tema 1

# **Estrategia Metodológica**

para los  
Facilitadores del PAL



**TALLER FORMACION DE PROMOTORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA FAO PAL  
CARTA DESCRIPTIVA**

**Sesión 1**

**Estrategia metodológica**

**Objetivo general:** Al término de la sesión los facilitadores comunitarios del PAL conocerán los principios metodológicos básicos para planear, organizar y evaluar un proceso de capacitación enfocado a la educación en alimentación, nutrición y salud de la población beneficiaria del PAL.

<b>Tiempo</b>	<b>Al finalizar el participante será capaz de</b>	<b>Tema / mensajes clave</b>	<b>Actividades</b>	<b>Material de Apoyo</b>	<b>Ejercicios de evaluación</b>
60 minutos	<p><b>Objetivo 1.</b> Identificar los Principios Metodológicos de una Estrategia Participativa para la Educación Comunitaria.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Impulsa la coordinación entre los diferentes niveles de responsables de capacitación.</li> <li>2. Rescata y reconoce la experiencia de los participantes.</li> <li>3. Promueve un proceso de aprendizaje significativo, propositivo y proactivo.</li> <li>4. Metodología participativa.</li> <li>5. Promueve la corresponsabilidad social.</li> </ol>	<p><b>Principios metodológicos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde su experiencia ¿por qué es importante la educación de la población para mejorar su estado de nutrición y salud?</li> <li>2. ¿Qué hábitos y prácticas de la población en su comunidad considera que son importantes fortalecer para mejorar las condiciones de alimentación, nutrición y salud de las comunidades?</li> <li>3. ¿qué factores identifica, que motivan la participación de la población en las comunidades?</li> </ol>	<p><b>Preguntas de exploración en equipos de trabajo:</b></p> <p>“La importancia de la educación de la población para mejorar su estado de nutrición y salud”</p>	<p>Papelógrafos Plumones Masking tape</p>	<p><b>Analizan esquema de Exploración apreciativa y practican etapas:</b></p> <p><b>Descubrir.</b> Los equipos escriben en hojas de rotafolio las respuestas.</p> <p><b>Imaginar.</b> Elaboran una representación gráfica, un dibujo muy creativo de una comunidad saludable, con educación en nutrición, con buenos hábitos de higiene.</p> <p><b>Diseñar.</b> Los participantes escriben, las acciones prioritarias que tienen que hacer para lograr su ideal de una comunidad saludable.</p> <p><b>Producir.</b>  <i>Qué quieren cambiar. (Objetivo/Meta)</i>  <i>Cómo lo van hacer (Estrategia)</i>  <i>Quiénes asumen el compromiso de hacerlo (Responsables).</i></p> <p>Revise mensajes clave de la Guía</p>

45 minutos	<b>Objetivo 2.</b> Analizar el Perfil y las Funciones de un Facilitador Comunitario Responsable de la Capacitación del Programa de Apoyo Alimentario .	<b>Las principales funciones del facilitador comunitario del PAL.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proporcionar a la población beneficiaria del PAL, información correcta sobre alimentación y nutrición.</li> <li>2. Preparar las actividades y los materiales.</li> <li>3. Elaborar un diagnóstico .</li> <li>4. Motivar a la población beneficiaria del PAL para que se organicen y participen.</li> <li>5. Respetar los conocimientos y la experiencia de la población beneficiaria del PAL.</li> <li>6. Adaptar el contenido del material.</li> <li>7. Llevar un sistema de registro de datos.</li> <li>8. Evaluar los cambios en la comunidad.</li> <li>9. Mantener comunicación con el responsable de capacitación del programa a nivel estatal.</li> </ol>	<b>Preguntas de exploración en equipos de trabajo. Perfil del facilitador comunitario .</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son las actividades que realiza un facilitador del PAL responsable de la capacitación?</li> <li>2. ¿Cuáles son los retos que identificas para ser un excelente Facilitador del PAL?</li> <li>3. ¿Qué compromisos a nivel personal puedes asumir para ser un excelente Facilitador del PAL ?</li> </ol>	<b>Construir el perfil ideal de un Facilitador Comunitario del PAL.</b> Dibujar la figura completa de un hombre o una mujer, esto es la silueta del Facilitador Comunitario del PAL.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafo</li> <li>- Plumones</li> <li>- Masking tape</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la cabeza los pensamientos que tiene un Facilitador del PAL, responsable de la capacitación, con respecto a su trabajo.</li> <li>- En el corazón los sentimientos del Facilitador del PAL, sobre su trabajo.</li> <li>- En el estómago las emociones del Facilitador del PAL, sobre su trabajo.</li> <li>- En la mano derecha los conocimientos y habilidades que debe tener Facilitador del PAL, para hacer con excelencia su trabajo.</li> <li>- En la mano izquierda las actitudes que debe tener el Facilitador del PAL.</li> <li>- En el pie derecho las oportunidades que identifica el Facilitador del PAL.</li> <li>- En el pie izquierdo los retos que se le pueden presentar.</li> </ul>	
				Revise mensajes clave de la Guía .	

60 minutos	<p><b>Objetivo 3.</b> Facilitar un proceso de diagnóstico de la situación alimentaria de la comunidad.</p>	<p><b>Diagnóstico de la situación alimentaria</b></p> <p>Un aspecto fundamental para la educación en alimentación y nutrición de una comunidad, es contar con un diagnóstico de la situación alimentaria de la comunidad.</p> <p>Un diagnóstico, se refiere al proceso de obtener y analizar información de una comunidad para conocer por ejemplo, sus hábitos de alimentación.</p>	<p><b>Preguntas de exploración en equipos de trabajo. Diagnóstico comunitario.</b> Ejemplos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los hábitos de alimentación de las familias?</li> <li>2. ¿Cómo se reparten los alimentos en casa?</li> <li>3. ¿Cómo guardan o almacenan los alimentos?</li> <li>4. ¿Las familias tienen forma de producir algunos alimentos para su propio consumo?</li> <li>5. ¿Cómo están las condiciones de higiene?</li> <li>6. ¿Cómo se organiza y participa la comunidad para mejorar sus condiciones de alimentación y salud?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafo</li> <li>- Plumones</li> <li>- Masking tape</li> </ul>	<p><b>Participantes analizan diagnóstico de la comunidad.</b></p> <p><b>Definen acciones prioritarias a seguir.</b></p> <p>Revise mensajes clave de la Guía.</p>
30 minutos	<p><b>Objetivo 4.</b> Identificar los elementos básicos para planear y desarrollar un proceso de capacitación en alimentación y nutrición dirigido a las comunidades beneficiarias del PAL.</p>	<p><b>Planear y desarrollar la capacitación,</b> se refiere al proceso de preparar las tres fases: antes, durante y después de la reunión de capacitación dirigida a la población beneficiaria del PAL para mejorar sus condiciones de alimentación, nutrición y salud.</p>	<p>Fase 1. Antes de la reunión de capacitación se sugiere preparación.</p> <p>Fase 2. Durante la reunión de capacitación se sugiere: Organización, participación y compromiso.</p> <p>Fase 3. Después de la reunión de capacitación se sugiere: Seguimiento, apoyo, y evaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafo</li> <li>- Plumones</li> <li>- Masking tape</li> </ul>	<p>Los participantes, elaboran un sencillo plan para organizar su capacitación.</p> <p>Revise mensajes clave de la Guía.</p>
30 minutos	<p><b>Objetivo 5.</b> Manejar los elementos metodológicos básicos para llevar a cabo el seguimiento y la evaluación de las reuniones de capacitación dirigidas a los facilitadores/promotores del PAL.</p>	<p><b>El seguimiento</b> se refiere al proceso continuo y sistemático para verificar que las actividades de capacitación realizadas por los facilitadores comunitarios del PAL, se lleven de acuerdo a lo planeado.</p> <p><b>La evaluación</b> de la capacitación se refiere al proceso que se realiza para conocer los resultados de las reuniones de capacitación sobre alimentación, nutrición y salud y de acuerdo a los objetivos planteados.</p>	<p>Se explican y ejercitan los formatos de seguimiento y evaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafo</li> <li>- Plumones</li> <li>- Masking tape</li> </ul>	<p>Se analiza el formato de registro para el seguimiento de la reunión de capacitación. Formato 1.</p> <p>Se analiza el formato de seguimiento evaluación de la capacitación recibida. Formato 2.</p>

## **Tema 1. ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LOS FACILITADORES COMUNITARIOS, RESPONSABLES DE LA CAPACITACIÓN DEL PAL**

### **I. Objetivos**

#### **General:**

Al terminar de revisar este tema los facilitadores comunitarios del PAL conocerán los principios metodológicos básicos para planear, organizar y evaluar un proceso de capacitación enfocado a la educación en alimentación, nutrición y salud de la población beneficiaria del PAL.

#### **Específicos:**

Los facilitadores comunitarios del PAL, serán capaces de:

1. Identificar los principios metodológicos básicos de una estrategia participativa para la educación comunitaria.
2. Analizar el perfil y las funciones de un facilitador comunitario responsable de la capacitación del Programa de Apoyo Alimentario.
3. Facilitar un proceso de diagnóstico de la situación alimentaria de la comunidad.
4. Identificar los elementos básicos para planear y desarrollar un proceso de capacitación en alimentación y nutrición dirigido a las comunidades beneficiarias del PAL.
5. Manejar los elementos metodológicos básicos para llevar a cabo el seguimiento y la evaluación de las reuniones de capacitación dirigidas a los facilitadores/promotores del PAL.

## 1.1 Principios metodológicos

Objetivo: Identificar los Principios Metodológicos de una Estrategia Participativa para la Educación Comunitaria.

El programa de capacitación a los facilitadores comunitarios del PAL, presenta los siguientes principios metodológicos:

1. Impulsa la coordinación entre los diferentes niveles de responsables de capacitación desde los más experimentados, estos son los facilitadores institucionales, hasta los facilitadores(as) comunitarios quienes trabajan con las familias beneficiarias del PAL.
2. Rescata y reconoce la experiencia de los participantes. Es una metodología que construye a partir de la diversidad cultural de las localidades en las que opera el PAL.
3. Promueve un proceso de aprendizaje significativo, propositivo y proactivo que aprovecha el conocimiento y la experiencia de las personas.
4. La metodología de capacitación es altamente participativa, promueve un proceso de formación horizontal y recíproca en el que el facilitador comunitario y los participantes se asocian para aprender el uno del otro y encontrar alternativas de solución, viables, posibles y factibles en su contexto.
5. Promueve la corresponsabilidad social, para que los diferentes actores involucrados en el PAL se sientan partícipes en la solución de los problemas.

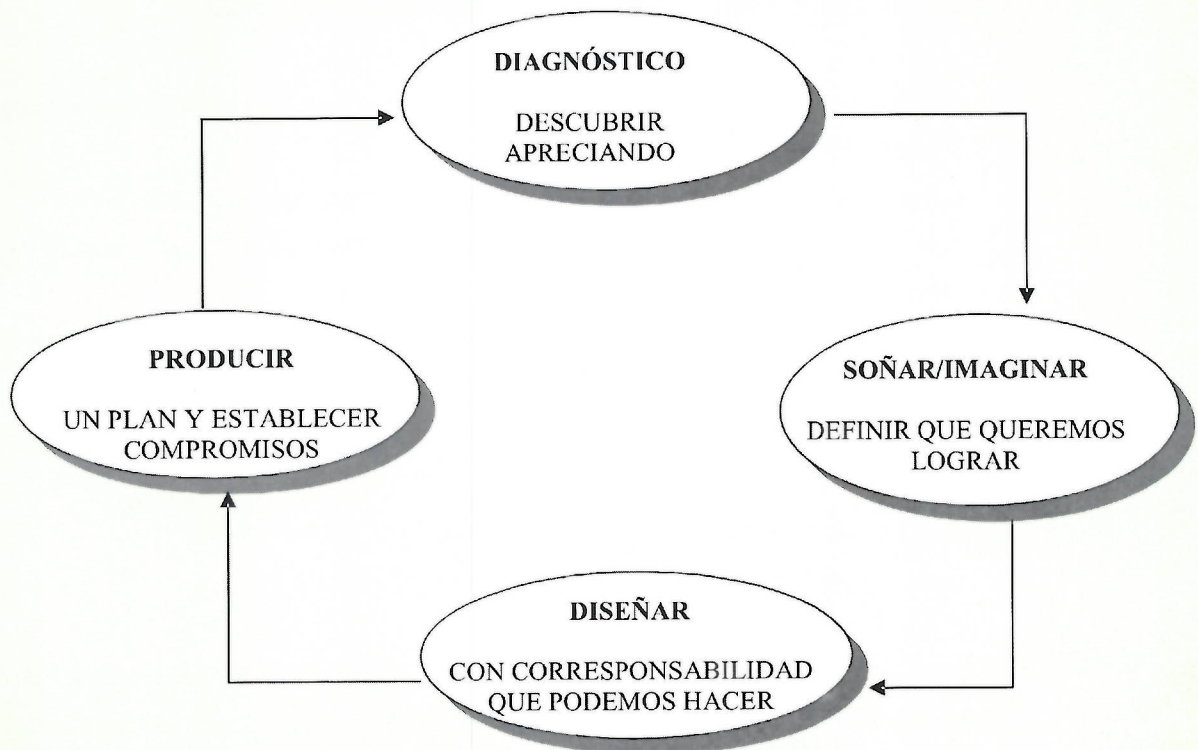
### La Exploración Apreciativa (EA)

La EA, es la base conceptual de la estrategia de educación y comunicación para la formación de los facilitadores comunitarios, responsables de capacitación del PAL.

La Exploración Apreciativa es una estrategia de desarrollo organizacional, tiene el propósito de promover procesos de cambio a nivel de las personas, de las familias, y de las comunidades. La EA busca descubrir y apreciar los factores que motivan a

ESQUEMA 1

EL CICLO DE LA EXPLORACION APRECIATIVA



## Metodología

un grupo o comunidad para iniciar un cambio, identificando sus fortalezas y experiencias de éxito, con el propósito de replicarlas. La EA se desarrolla en 4 etapas: descubrir, imaginar, diseñar y producir. VER ESQUEMA 1

**Etapa 1 Descubrir.** Para desarrollar esta etapa, el facilitador comunitario divide al grupo en equipos de trabajo y sugiere a los participantes una serie de preguntas sobre el tema: “La importancia de la educación de la población para mejorar su estado de nutrición y salud”

Las preguntas deben ser planteadas en positivo para que los participantes descubran cuáles son sus fortalezas, su potencial y los recursos que tienen tanto a nivel personal, como de la familia y en la comunidad. Por ejemplo:

- a. *Desde su experiencia ¿por qué es importante la educación de la población para mejorar su estado de nutrición y salud?.*
- b. *¿Qué hábitos y prácticas de la población en su comunidad considera que son importantes fortalecer para mejorar las condiciones de alimentación, nutrición y salud de las comunidades?*
- c. *Platique una experiencia en la que la comunidad haya sido muy participativa y se haya organizado para asumir algún reto relacionado con la salud.*
- d. *Desde su experiencia ¿qué factores identifica, que motivan la participación de la población en las comunidades?*
- e. *¿Cuáles son los retos que identifica para promover la participación de la comunidad?*

Los equipos escriben de forma breve y clara en hojas de rotafolio, las respuestas de los participantes a las preguntas de exploración, e identifican las similitudes y diferencias que existen entre las diversas experiencias, y registran también las principales conclusiones a las que llegan como grupo de trabajo.



**Etapa 2 Imaginar.** Esta etapa se refiere a los objetivos o metas que queremos alcanzar. Imaginar a donde queremos llegar, que queremos lograr, cómo nos vemos en el futuro, a nosotros mismos, a nuestras familias, a nuestra comunidad, y nuestro entorno.

*Solicite a los participantes, que imaginen con todo detalle cuál sería el estado ideal de una comunidad saludable y que elaboren en hojas de rotafolio una representación gráfica, un dibujo muy creativo de una comunidad saludable, con educación en nutrición con buenos hábitos de alimentación e higiene, que imaginen como ven a los niños, a las mujeres y a los hombres participando, como ven el medio ambiente, etc...*

*Se indica a los participantes que en su dibujo, no está permitido escribir palabras o símbolos convencionales, porque le restan creatividad a la representación de su ideal.*

**Etapa 3 Diseñar.** En esta etapa se analizan las diferentes estrategias para lograr lo que los participantes han imaginado para su vida, su familia y/o su comunidad. Si en la etapa anterior se hizo una definición precisa de hasta donde quieren llegar, que quieren lograr, en esta etapa el cómo hacerlo resultará mucho más sencillo, porque además conocen las fortalezas y los recursos con los que pueden contar y que se han reconocido en la primer etapa.

*Solicite a los participantes que escriban en hojas de rotafolio, que acciones en concreto tienen que hacer para lograr su ideal, que identifiquen las prácticas o hábitos que pueden cambiar tanto a nivel personal, como de la familia y de la comunidad para estar cada día más saludables. Se solicita al grupo que identifique las prioridades de la comunidad para darle un orden a sus acciones.*

**Etapa 4 Producir.** La cuarta y última etapa del ciclo de la Exploración Apreciativa, se refiere al compromiso o la serie de compromisos que los participantes están dispuestos a asumir para mejorar el estado de nutrición y salud a nivel personal, familiar y de la comunidad.

## Metodología

*Solicite a los participantes que para esta última etapa, establezcan los compromisos que estarían dispuestos a desarrollar para mejorar la nutrición y la salud en la comunidad.*

*Como resultado de las discusiones y reflexiones de las etapas anteriores, los participantes en esta etapa presentan un resultado en concreto.*

*Se solicita a los participantes que escriban en una hoja de rotafolio.*

- Qué quieren cambiar. (Objetivo/Meta)*
- Cómo lo van hacer (Estrategia, acciones a desarrollar)*
- Quiénes pueden asumir el compromiso de hacerlo (Responsables).*

Sesión plenaria. Los equipos de trabajo presentan los resultados en cada una de la etapas y analizan las diferencias y similitudes entre los diferentes equipos.

Como resultado de las actividades realizadas, que implicaron un proceso de análisis, reflexión, construcción de forma creativa, etc. los grupos de trabajo obtienen tres productos principales:

1) Se han sensibilizado sobre la importancia de la educación de la población para mejorar su estado de alimentación, nutrición y salud.

2) Reconocen la importancia de la participación de comunidad de forma proactiva, creativa y corresponsable para mejorar sus condiciones de vida y

3) Elaboran un plan sencillo de qué cambios quieren promover en las comunidades y cómo podrían hacerlo.

### **Mensajes clave**

- a) Las comunidades tienen experiencias positivas, fortalezas y recursos que deben reconocer y rescatar para producir más experiencias exitosas.*
- b) Una estrategia participativa y propositiva logra que la comunidad se sienta partícipe del cambio.*
- c) Tener claridad de qué queremos lograr, a dónde queremos llegar para saber qué acciones tenemos que hacer.*

## 1.2 Perfil y funciones del Facilitador del PAL

Objetivo: Analizar el Perfil y las Funciones de un Facilitador o Promotor Responsable de la Capacitación del Programa de Apoyo Alimentario.

El perfil ideal del facilitador comunitario, responsable de la capacitación del PAL, es un hombre o una mujer con conocimientos en nutrición y salud, y sobre las políticas y operación del PAL, debe tener también, habilidades para facilitar un proceso de capacitación en la comunidad y una actitud de interés para apoyar a la comunidad en el mejoramiento de sus condiciones de alimentación, nutrición y salud.

Las principales funciones o responsabilidades del facilitador comunitario del PAL son:

1. Proporcionar a la población beneficiaria del PAL, información correcta, clara y sencilla sobre la alimentación y nutrición para mejorar la salud de su familia.
2. Preparar las actividades y los materiales necesarios para realizar las reuniones de capacitación dirigidas a las familias beneficiarias del PAL.
3. Elaborar un diagnóstico para conocer las condiciones de las comunidades respecto de sus hábitos y prácticas de alimentación y salud.
4. Motivar a la población tanto hombres como mujeres para que se organicen y participen en las actividades de educación y desarrollo comunitario organizadas por el PAL.
5. Escuchar, atender y respetar los conocimientos y la experiencia de la población de las comunidades beneficiarias del PAL.
6. Actuar con interés, tacto y paciencia, respecto de los problemas que la comunidad le exprese.
7. Adaptar el contenido del material que se presenta en esta guía a las situaciones locales para motivar e interesar a los participantes sobre los diversos temas tratados.

## Metodología

8. Llevar un sistema de registro de datos que le permita conocer el grado de participación de las familias beneficiadas.
9. Evaluar los cambios en la comunidad como resultado de las actividades educativas del PAL.
10. Mantener una permanente comunicación con el responsable de capacitación del programa a nivel estatal, regional o nacional, para coordinar el trabajo en las comunidades. Para lograr este objetivo se proponen las siguientes actividades:

### 1. Preguntas de exploración

Inicie en una sesión plenaria, haciendo preguntas de exploración, para conocer las opiniones y reconocer la experiencia de los participantes sobre lo que ellos consideran que es un Facilitador comunitario de excelencia del PAL:

- a. *En tu equipo de trabajo, o en la comunidad ¿conoces alguna persona que es un buen facilitador de procesos de capacitación o promotor del cambio? ¿qué características tiene?*
- b. *Desde tu experiencia, ¿cuáles son las actividades que realiza un facilitador del PAL responsable de la capacitación?*
- c. *¿Cuáles son los retos que identificas para ser un excelente Facilitador del PAL?*
- d. *¿Qué compromisos a nivel personal puedes asumir para ser un excelente Facilitador del PAL?*

### 2. Construir el perfil ideal de un Facilitador Comunitario del PAL.

Solicite a los participantes se dividan en equipos de trabajo y dibujen de tamaño natural la figura completa de un hombre o una mujer, esto es la silueta del Facilitador Comunitario del PAL.

Se solicita a cada equipo que discuta las características que debe tener este facilitador. Y que las escriba sobre la silueta dibujada. De acuerdo a lo siguiente:

- a. En la cabeza los pensamientos que tiene un Facilitador del PAL, responsable de la capacitación, con respecto a su trabajo.

- b. En el corazón los sentimientos del Facilitador del PAL, sobre su trabajo.
- c. En el estómago las emociones del Facilitador del PAL, sobre su trabajo.
- d. En la mano derecha los conocimientos, y habilidades que debe tener Facilitador del PAL, para hacer con excelencia su trabajo.
- e. En la mano izquierda las actitudes que debe tener el Facilitador del PAL.
- f. En el pie derecho las oportunidades que identifica el Facilitador del PAL.
- g. En el pie izquierdo los retos que se le pueden presentar. VER FIGURA 1.

### 3. Analizar las características del perfil ideal propuesto.

Una vez que los equipos de trabajo han dibujado y definido el perfil del facilitador del PAL, los equipos presentan sus dibujos, comparan diferencias y similitudes y construyen una sola imagen para todo el grupo.

Se solicita a los participantes que reconozcan qué características tienen en lo personal y cuáles necesitan desarrollar para ser un facilitador o promotor del PAL de excelencia.

Cada participante, hace un ejercicio de auto evaluación e identifica en que nivel se encuentra. La reflexión para el grupo es: *aquellos conocimientos, habilidades, actitudes y prácticas que necesito desarrollar o mejorar, me representan una gran oportunidad para crecer como Facilitador del PAL.*

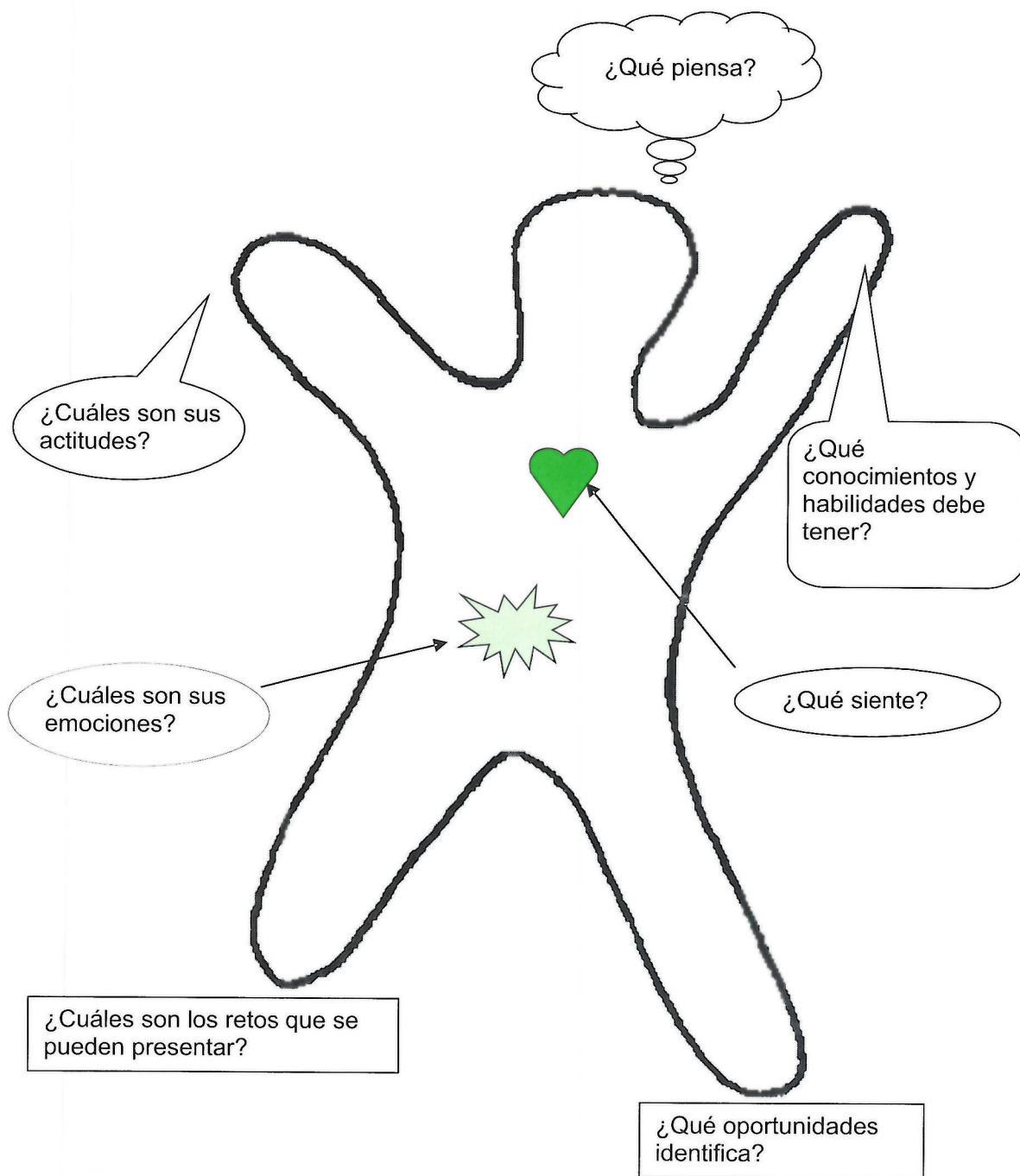
#### Mensajes clave.

*Yo soy un Excelente Facilitador de capacitación y promotor del cambio.*

*Tengo conocimientos, habilidades y actitudes para trabajar con la comunidad.*

*Tengo la capacidad para aprender de las experiencias de otros para enriquecer mi trabajo.*

FIGURA 1 PERFIL DEL FACILITADOR/PROMOTOR DEL PAL



### 1.3 Autodiagnóstico

Objetivo: Facilitar un proceso de diagnóstico de la situación alimentaria de la comunidad.

Un aspecto fundamental para la educación en alimentación y nutrición de una comunidad, es contar con un diagnóstico de la situación alimentaria de la comunidad. Un diagnóstico, se refiere al proceso de obtener y analizar información de una comunidad para conocer por ejemplo:

1. Las condiciones de alimentación, nutrición y salud que afectan a las personas que viven en una comunidad, clasificadas por sexo y edad.
2. Los hábitos de alimentación.
3. Las prácticas en la preparación de los alimentos.
4. La distribución intrafamiliar de los alimentos.
5. La producción de alimentos para el autoconsumo.
6. Las formas de abasto y compra de los alimentos.
7. Las formas de almacenamiento de los alimentos en el hogar.
8. Las condiciones de higiene y manejo de basura en la comunidad.
9. Saneamiento básico de la comunidad en general.
10. El acceso al agua potable u otros servicios para las viviendas.
11. Las formas o medios de comunicación que mantienen informada a una comunidad.
12. Las formas como la comunidad se organiza y participa.
13. Las personas que son líderes y que la comunidad reconoce y respeta.

Tener acceso a esta información, permite que el facilitador comunitario del PAL, oriente de mejor forma a las comunidades para que mejoren sus condiciones de nutrición y salud. Para obtener esta información se recomienda al facilitador comunitario realizar entrevistas con las personas de la comunidad y hacer visitas de campo para hacer una observación directa en los hogares, etc.

Para lograr este objetivo se proponen las siguientes actividades:

### 1. Preguntas de Exploración.

Divida a los participantes en equipos de trabajo y divida las preguntas también entre los grupos, solicite a los participantes que discutan y analicen sobre las condiciones de la comunidad para dar respuesta a esas preguntas, identificando la situación real, los retos que afrontan las comunidades y alguna propuesta para mejorar las condiciones de la comunidad.

1. *¿Cómo está la salud de las personas de la comunidad, de los niños, las mujeres, los hombres y las personas ancianas?*
2. *¿Cuáles son los hábitos de alimentación de las familias en general de la comunidad, esto es que comen con mayor frecuencia, cuántas veces comen al día, en que cantidad toman refrescos?*
3. *¿Cómo alimentan las mujeres a los bebés en el primer año de vida?*
4. *¿Cómo se reparten los alimentos en casa, a los niños/hombres se les da más alimento que a las niñas/ mujeres o se reparte por igual?*
5. *¿Cómo guardan o almacenan los alimentos y en qué cantidad utilizan el aceite o la grasa animal, el azúcar y la sal para preparar los alimentos?*
6. *¿Las familias tienen forma de producir algunos alimentos para su propio consumo?*
7. *¿Cuáles son las principales formas de abasto y compra de los alimentos de la comunidad, qué es lo que más compran las mujeres verduras, frutas, carnes, alimentos empacados o enlatados?*
8. *¿Cómo están las condiciones de higiene y manejo de basura en la comunidad, las viviendas tienen acceso a agua potable?*
9. *¿Cuáles son las enfermedades relacionadas con los hábitos de alimentación que les afectan con mayor frecuencia, hay obesidad entre la población?*
10. *¿Cómo se organiza y participa la comunidad para tener mejores condiciones de salud, tienen servicios médicos. A quién reconocen en la comunidad como un líder que puede orientarlos para mejorar sus condiciones de alimentación y salud?*



## 2. Sesión plenaria.

Solicite a los equipos que escriban de forma concreta y clara las respuestas, en hojas de rotafolio, para que se compartan con todo el grupo. Al terminar la presentación de las respuestas a todas las preguntas, solicite al grupo que identifique con base en esas repuestas cuales serían los asuntos prioritarios en alimentación y nutrición de la comunidad.

Con este diagnóstico identifique que temas de esta Guía tiene usted que ampliar o profundizar y proponga a la comunidad buscar entre todos alternativas de acción para mejorar sus condiciones.

### Mensajes clave

*Conocer y apreciar las condiciones alimentaria y nutricional de la población nos permite identificar las mejores estrategias para orientar a la comunidad.*

*Es importante la participación de la comunidad en la elaboración del diagnóstico de su situación alimentaria y nutricional, para que identifiquen prioridades y alternativas de solución inmediatas.*

### 1.4 Planeación y desarrollo

Objetivo : Identificar los elementos básicos para planear y desarrollar un proceso de capacitación en alimentación y nutrición dirigido a las comunidades beneficiarias del PAL.

Planear y desarrollar la capacitación, se refiere al proceso de preparar las tres fases: antes, durante y después de la reunión de capacitación dirigida a la población beneficiaria del PAL para mejorar sus condiciones de alimentación, nutrición y salud

**Fase 1 . Antes de la reunión de capacitación, se sugiere:**

1. Estudiar los temas que se van a discutir y analizar con el grupo. En esta Guía se presentan, los temas que se han identificado como básicos para mejorar la alimentación, nutrición y salud de las comunidades. Un facilitador comunitario bien preparado da una buena imagen y establece una relación de confianza con la comunidad.
1. Preparar las actividades y los materiales que se presentan por cada tema. Sin cambiar la esencia del contenido de los temas, adaptar los ejemplos al contexto de su comunidad, esto hará que los participantes puedan entender mejor los contenidos de esta Guía
2. Programar el tiempo de la reunión de capacitación. Preguntar a las mujeres de la comunidad cuál es la mejor hora y de cuánto tiempo disponen para participar en esta reunión. Programar mínimo 2 reuniones al mes de 2 horas cada una.
3. Motivar a las mujeres de la comunidad a asistir a estas reuniones de capacitación.
4. Tener siempre presente, que el propósito de esta estrategia educativa es buscar compromisos de cambio entre las mujeres de la comunidad para mejorar la nutrición y salud de su familia.

**Fase 2. Durante la reunión de capacitación se sugiere:**

1. Iniciar presentando los objetivos del taller. Al inicio de cada tema en esta Guía encontrará los objetivos particulares del tema.
2. Crear un clima de apertura, confianza y respeto entre los y las participantes. La mejor forma de lograrlo es proponiendo al grupo que ellos mismos sugieran algunas normas de trabajo, que estén dispuestos a cumplir durante la reunión de capacitación para que sea muy productiva.
3. Presentar el tema a tratar de forma clara, breve y sencilla considerando el nivel de conocimientos y experiencia de los participantes, desarrolle como mínimo las actividades que se proponen para cada tema. Se recomienda adaptar estas actividades de acuerdo al contexto local.
4. Reconocer la experiencia de los participantes, y la importancia de que ellos la compartan con sus compañeros particularmente sus experiencias de éxito para aprender de ellas.
5. Verificar continuamente que los participantes han comprendido el tema que se ha presentado. La forma más sencilla de hacerlo es a través de preguntas relacionadas con el tema discutido.
6. La capacitación debe ser un espacio para empoderar a los participantes, por lo tanto promueva la participación de todos por igual. Empoderar a las mujeres de la comunidad, responsables de una alimentación sana y nutritiva para su familia implica que ellas adquieran más conocimientos, desarrollen nuevas habilidades y asuman una actitud positiva para cambiar sus hábitos y prácticas de alimentación, en beneficio de la salud de su familia.
7. Establecer acciones concretas que la comunidad se comprometa a desarrollar para mejorar las condiciones de nutrición y salud de las familias.

## Metodología

No tienen que ser acciones que busquen los grandes cambios, sino acciones específicas, que la comunidad esté dispuesta a asumir para promover cambios significativos en la alimentación y salud de sus hogares. Esto es, acciones que promuevan la corresponsabilidad de la comunidad para contribuir a su bienestar.

### Fase 3. Después de la reunión de capacitación se sugiere:

1. Verificar si ha habido algún cambio en los hábitos o prácticas de las mujeres de la comunidad, como resultado del trabajo en las reuniones de capacitación.
2. Ofrecer a las mujeres de la comunidad, orientación y apoyo para poner en práctica las actividades y las recomendaciones que se analizaron en la reunión de capacitación. No exprese opiniones negativas o críticas sobre sus hábitos o prácticas, recuerde los principios de la Exploración Apreciativa, expresarse siempre en positivo para alentarlas a ser creativas y proactivas.
3. Solicitar el apoyo del Facilitador del PAL en caso de algún acontecimiento imprevisto que se haya presentado en el desarrollo de la reunión de capacitación.

#### Mensajes clave.

*Una reunión de capacitación bien preparada crea una imagen positiva del facilitador/promotor de la reunión y genera confianza de la comunidad.*

*condiciones de alimentación, nutrición y salud.*

*El propósito de la reunión es empoderar (adquirir el poder para controlar su medio) a la comunidad, para que mejore sus condiciones de alimentación, nutrición y salud.*

*Es importante verificar si ha habido algún cambio en los hábitos o prácticas de las mujeres de la comunidad, como resultado del trabajo en las reuniones de capacitación*

## 1.5 Seguimiento y evaluación del proceso de capacitación

Objetivo: Manejar los elementos metodológicos básicos para llevar a cabo el seguimiento y la evaluación de las reuniones de capacitación dirigidas a los facilitadores/promotores del PAL.

El seguimiento se refiere al proceso continuo y sistemático para verificar que las actividades de capacitación realizadas por los facilitadores comunitarios del PAL en los diferentes niveles, se estén desarrollando de acuerdo a lo planeado.

La evaluación de la capacitación se refiere al proceso que se realiza para conocer los resultados de las reuniones de capacitación sobre alimentación, nutrición y salud y de acuerdo a los objetivos planteados.

Ambos procesos permitirán tener información sobre los alcances de la estrategia de educación y comunicación educativa en materia de alimentación y nutrición dirigida a la población beneficiaria del PAL.

Considere usted la evaluación como uno de los recursos más útiles en su desempeño como facilitador comunitario del PAL. Recuerde, que algunas veces usted será evaluado y en otras ocasiones le tocará ser el evaluador en ambos casos, aplique los principios de la Exploración Apreciativa, esto es tenga una actitud positiva, propositiva y creativa, para asumir ambos roles.

En este sentido se proponen algunas recomendaciones para dar seguimiento a las reuniones de capacitación y evaluar los resultados entre la población beneficiaria.

Llevar un registro de la información sobre el desarrollo de las reuniones de capacitación a los facilitadores comunitarios del PAL, así como de las pláticas de orientación alimentaria dirigidas a las mujeres de las comunidades. *(Ver Formato 1)*

## Metodología

Evaluar el desarrollo de las reuniones de capacitación o pláticas de orientación alimentaria al término de cada sesión, a través de las opiniones de los participantes.

*(Ver Formato 2)*

Se recomienda también que la evaluación sea participativa de acuerdo a la naturaleza del programa y el propósito fundamental sea orientar de forma oportuna y asertiva las acciones de la estrategia de educación y comunicación educativa en materia de alimentación y nutrición dirigida a la población beneficiaria.

### Mensajes clave

*El seguimiento se refiere al proceso continuo y sistemático para verificar que las actividades de capacitación realizadas por los facilitadores comunitarios del PAL se desarrollen de acuerdo a lo planeado.*

*La evaluación de la capacitación se refiere al proceso que se realiza para conocer los resultados de las reuniones de capacitación sobre alimentación, nutrición y salud y de acuerdo a los objetivos planteados.*

*Como evaluador o evaluado asuma una actitud positiva, resaltando los aciertos de las reuniones de capacitación así como proponiendo alternativas creativas de solución para aquellos aspectos que necesiten ser mejorados.*

**Registro para el Seguimiento de la Reunión de Capacitación**

*Instrucciones: Registre la información que se solicita sobre la reunión de capacitación en la que usted ha sido el facilitador o promotor responsable de la capacitación.*

1. Fecha: \_\_\_\_\_
2. Lugar: \_\_\_\_\_
3. Nombre del Instructor: \_\_\_\_\_
4. Duración de la reunión de capacitación \_\_\_\_\_ horas
5. Reunión dirigida a: \_\_\_\_ Facilitadores Institucionales \_\_\_\_ Promotores Comunitarios
6. Número de participantes: \_\_\_\_\_ hombres \_\_\_\_\_ mujeres
7. Temas presentados en la reunión:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Explique como fue la participación de los asistentes.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Temas que fueron fácilmente comprendidos por los participantes.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Temas que fueron de difícil comprensión para los participantes.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Dificultades que se presentaron para el desarrollo de la reunión y como se resolvieron.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Tipo de apoyo que se tuvo de responsable de capacitación del PAL a nivel estatal.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Principales conclusiones de la reunión.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Fecha de la próxima reunión: \_\_\_\_\_







Tema 2

# **Nutrición y crecimiento de los niños**



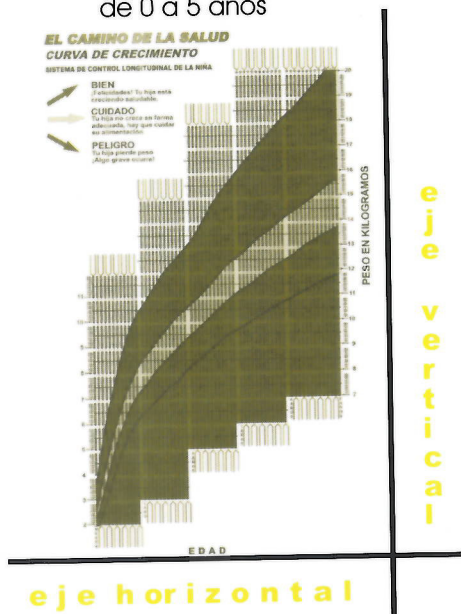


# Tarjeta de crecimiento y desarrollo



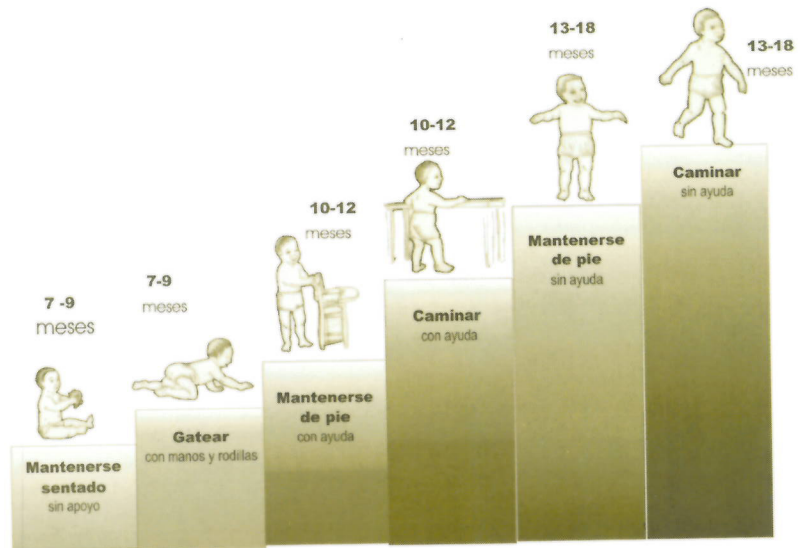
## Gráfica de crecimiento

Indica el estado de nutrición del niño y de la niña de 0 a 5 años



## Gráfica de desarrollo psicomotor

Indica los movimientos que el niño o la niña desarrolla de los 7 a los 18 meses



### INSTRUCCIONES:

1. Con un lápiz de color localice en el eje horizontal la edad del niño o de la niña.
2. Sobre ese punto hacia arriba (eje vertical) sin mover la punta del lápiz localice el peso de niño o de la niña.
3. Donde se unen los dos puntos marque la bolita, el color sobre el cual queda la marca determina el estado de nutrición.

### INSTRUCCIONES:

1. Marque en el dibujo a que edad el niño o la niña realiza cada movimiento.

**TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL**  
**CARTA DESCRIPTIVA**

**Sesión 2.1**

**Crecimiento y desarrollo**

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes utilizarán correctamente la tarjeta de crecimiento y desarrollo.

<b>Tiempo</b>	<b>Al finalizar el participante será capaz de</b>	<b>Tema / mensajes clave</b>	<b>Actividades</b>	<b>Material de Apoyo</b>	<b>Ejercicios de evaluación</b>
90 minutos	Reconocer la importancia de la tarjeta de crecimiento y desarrollo.	<i>La adecuada utilización de la gráfica de crecimiento infantil ayuda a las madres a detectar si su hijo está bien nutricionalmente.</i>	<p>Preguntas de exploración: Concepto de crecimiento y desarrollo del niño. ¿Conoces la tarjeta de desarrollo y crecimiento infantil? ¿Cuáles son las ventajas de utilizar adecuadamente la tarjeta de desarrollo y crecimiento infantil? ¿Sabes cómo está clasificado tu hijo de acuerdo a la tarjeta de desarrollo y crecimiento infantil? ¿Cuál es la importancia del uso correcto de la tarjeta de crecimiento y desarrollo?</p>	<p>Pizarrón Gises Rotafolio Plumones Hojas para rotafolio</p>	<p>Dinámica en dos equipos, explicando cada uno lo que es la tarjeta de desarrollo y crecimiento, y la importancia de usarla.</p>
	Identificar la clasificación del estado nutricional en la gráfica de crecimiento.		<p>Demostración de ¿Cómo clasificar el estado nutricional en la gráfica de crecimiento? Individual.</p>	<p>Ejemplos de tarjetas de crecimiento y desarrollo</p>	<p>Juego de palabras y respuestas orales sobre la importancia de la gráfica de crecimiento con ejemplos.</p>
	Utilizar e interpretar la gráfica del desarrollo psicomotor.	<i>La adecuada utilización de la gráfica de desarrollo infantil ayuda a las madres a detectar si el desarrollo de su hijo es adecuado.</i>	<p>Técnica: el rompecabezas de una adecuada utilización de la tarjeta de crecimiento y desarrollo.</p>	<p>Cartulina Plumones Masking tape Hojas blancas Lápices o plumas</p>	<p>Juego de palabras y respuestas orales sobre la importancia de la gráfica de desarrollo con ejemplos.</p>

## Definición de conceptos básicos

### Gráfica de crecimiento

La manera más sencilla de saber si el niño o la niña está creciendo, es vigilando el aumento gradual de su peso; si no aumenta de peso, es que ha dejado de crecer y puede presentar desnutrición. La gráfica de crecimiento sirve para registrar como va creciendo el niño o la niña. Con el peso y la edad del niño o la niña esta gráfica determina su estado de nutrición desde que nace hasta los 5 años, ya que es una edad en la que hay mayor posibilidad de padecer desnutrición.

La gráfica es un instrumento que se proporciona a la madre del niño o la niña, lo que le permite ver de manera sencilla si su hijo o hija está bien nutrido, si presenta desnutrición leve, moderada o severa.

### Uso de la gráfica

1. Pesar al niño o a la niña y conocer la edad exacta.
2. El eje horizontal ( — ) de la gráfica representa la edad con bolitas, cada una es un mes.
3. El eje vertical ( █ ) de la gráfica representa el peso. Cada bolita son 100 gramos.

### Instrucciones:

1. Con un lápiz de color localice en el eje horizontal la edad del niño o de la niña.
2. Sobre ese punto hacia arriba (eje vertical) sin mover la punta del lápiz localice el peso del niño o de la niña.
3. Donde se unen los dos puntos marque la bolita, el color sobre el cual queda la Marca determina el estado de nutrición del niño o de la niña.

### Clasificación del estado nutricional

Si los puntos se cruzan sobre el color verde, amarillo o rojo significa lo siguiente:

**Verde:** el niño o la niña está bien nutrido y hay que seguir alimentándolo bien.



## Crecimiento y desarrollo

**Amarillo:** el niño o la niña tiene desnutrición leve y su alimentación es poca, es probable que sea un niño enfermizo. Dele de comer al menos 5 veces al día.

**R rojo:** el niño o la niña tiene desnutrición severa y está afectando gravemente su salud e incluso su vida corre peligro. Es importante que lo lleve al centro de salud

### Gráfica de desarrollo psicomotor

El desarrollo son los movimientos que el niño o la niña logran hacer conforme van creciendo: levantar la cabeza, sentarse, gatear, pararse, entre otras. Estos movimientos son importantes porque representan la maduración de su cerebro.



Hay factores que favorecen un adecuado desarrollo:

- Una buena nutrición
- Una relación cariñosa de la madre y el niño o la niña
- Una estimulación divertida

Los niños siguen un patrón de desarrollo fácil de medir y permite saber cuándo un niño va progresando adecuadamente.

### Uso de la gráfica

La gráfica del desarrollo se basa en 6 movimientos que debe realizar el niño o la niña de acuerdo a su edad. El objetivo de esta gráfica es que las madres observen si el niño está desarrollándose adecuadamente en el área motora, que a su vez está estrechamente relacionada con el área mental.

### Instrucciones:

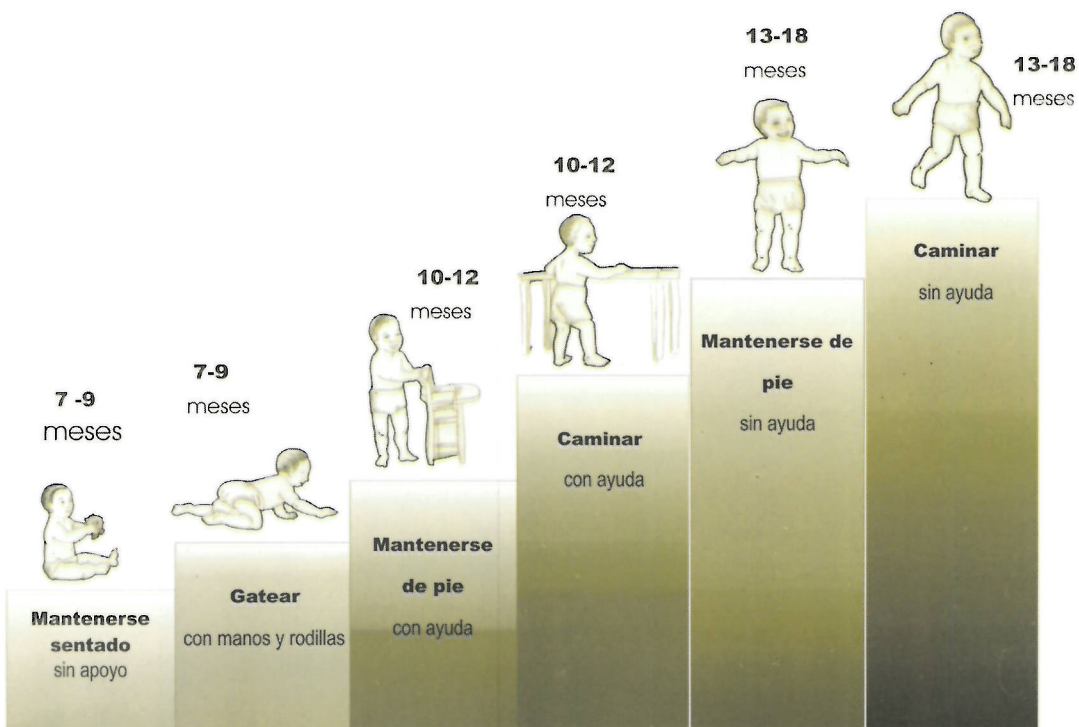
1. Marque en el dibujo a qué edad el niño o la niña realiza cada movimiento.

Si el niño o la niña están atrasados, es importante jugar más con ellos y llevarlos al centro de salud.

## Movimientos a observar

1. **7 a 9 meses.** Se mantiene sentado sin apoyo: se sienta derecho (contar hasta 10).
2. **7 a 9 meses.** Gatea con manos y rodillas: movimientos continuos hacia delante y hacia atrás, por lo menos tres veces seguidas.
3. **10 a 12 meses.** Se mantiene de pie con ayuda: se sostiene de pie apoyado de un objeto o un mueble, por lo menos un momento (contar hasta 10).
4. **10 a 12 meses.** Camina con ayuda: da pasos hacia delante o hacia los lados, se sostiene de un objeto, da cinco pasos.
5. **13 a 18 meses.** Se mantiene de pie sin ayuda: mientras que uno cuenta hasta 10.
6. **13 a 18 meses.** Camina sin ayuda: da algunos pasos sin ningún apoyo, por lo menos cinco pasos.

Cuando estos movimientos no se presentan en las edades que marca la gráfica, puede ser que al niño o a la niña le falte estimulación (juego) y una buena alimentación.






# Crecimiento y desarrollo

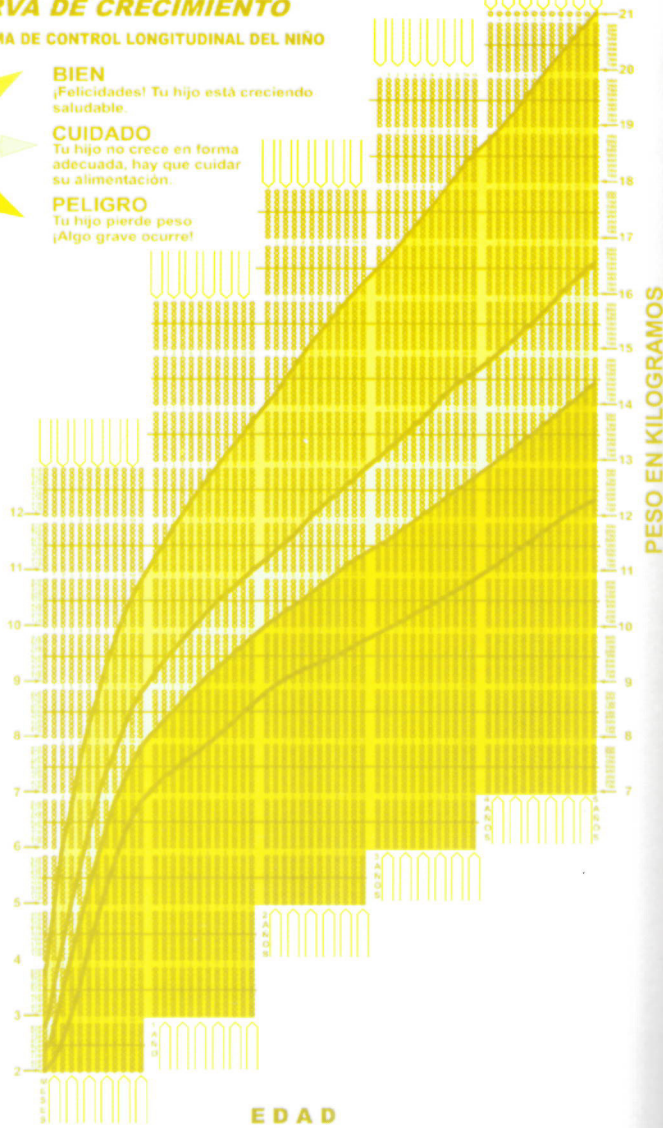
## Gráfica del niño

### EL CAMINO DE LA SALUD

#### CURVA DE CRECIMIENTO

SISTEMA DE CONTROL LONGITUDINAL DEL NIÑO

-  **BIEN**  
¡Felicidades! Tu hijo está creciendo saludable.
-  **CUIDADO**  
Tu hijo no crece en forma adecuada, hay que cuidar su alimentación.
-  **PELIGRO**  
Tu hijo pierde peso ¡Algo grave ocurre!






## Gráfica de la niña

### EL CAMINO DE LA SALUD

#### CURVA DE CRECIMIENTO

SISTEMA DE CONTROL LONGITUDINAL DE LA NIÑA

-  **BIEN**  
¡Felicidades! Tu hija está creciendo saludable.
-  **CUIDADO**  
Tu hija no crece en forma adecuada, hay que cuidar su alimentación.
-  **PELIGRO**  
Tu hija pierde peso ¡Algo grave ocurre!

