

GUÍA METODOLÓGICA
PARA RÉPLICA DE PROYECTO DE

LÍDERES COMUNITARIOS CON ENFOQUE EN NUTRICIÓN Y FOMENTO PRODUCTIVO

Impulsado por:



Con el aporte:



Desarrollado por:



EQUIPO RESPONSABLE

INVESTIGADORES / EDITORES

Arturo Rojas Sánchez, Rector de la Universidad Estatal de Bolívar (UEB).

Camila Ruperti, Jefa de Formación y Desarrollo en LabXXI.

Carolina Herrera Burneo, Docente de Nutrición y Dietética de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL).

Daniela Burbano De Lara, Docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Danny C. Barbery Montoya, Decano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación – Decano de la Facultad de Hospitalidad y Entretenimiento de la Universidad de Especialidades de Espíritu Santo (UEES).

David D. Alvarado Ochoa, Gerente Plan Internacional Ecuador Oficina Chimborazo-Bolívar.

Diana Isabel Rivera, Asesor Médico de Tonicorp.

Doménica A. Núñez Buitrón, Docente de la Facultad de Nutrición y Dietética de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ).

Edgar Rojas González, Docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Evelyn Tamayo, Docente de la Facultad de Ingeniería y Ciencias Agropecuarias de Universidad de las Américas (UDLA).

Fernanda Sandoval, Especialista en Nutrición de Programa Mundial de Alimentos (PMA).

Génesis Patricia Castillo Armijos, Especialista en Nutrición de World Vision.

Janine Taco, MSc. de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humanos de la Universidad Estatal de Bolívar (UEB).

Janeth Campoverde Rojas, Docente de Vinculación de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la de la Universidad de Especialidades de Espíritu Santo (UEES).

José Ignacio Ortín, Docente de la Facultad de Ingeniería y Ciencias Agropecuarias de Universidad de las Américas (UDLA).

Juan Sebastián Valarezo Flachier, Coordinador de Alianzas Estratégicas de World Vision.

María Lorena Goetschel, Docente de la Facultad de Ingeniería y Ciencias Agropecuarias de Universidad de las Américas (UDLA).

Marco Rojas, Asesor Nacional de Desarrollo en la Primera Infancia de Plan Internacional Ecuador.

Mateo Tobar, Jefe de Desarrollo Comercial y Alianzas Estratégicas de LabXXI.

Myriam Andrade Zurita, Docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Nadia Atala, CEO de LabXXI.

Nancy Wong, Vicerrectora de Investigación y Posgrado de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (UCSG).

Paola E. Pincay, Directora de la Carrera de Agropecuaria y Agroindustria de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil (UCSG).

Roselle Hernández, Asesor Médico de Tonicorp.

Sofía Litardo Rocho, Coordinadora de Proyectos de Unidos por la Educación.

Sofía Sierra Penaranda, Jefe de Comunicaciones Corporativas de Arca Continental.

Susana Patricia Tenasaca, Especialista en Nutrición de World Vision



AGRADECIMIENTOS



La Guía Metodológica para Réplica de Proyecto de Líderes Comunitarios con Enfoque en Nutrición y Fomento Productivo es una iniciativa impulsada por Tonicorp y desarrollada por entidades académicas y ONGs, con el objetivo de lograr cambios positivos en la comunidad a través de la implementación de una estrategia innovadora para mejorar las condiciones en comunidades vulnerables, formando líderes comunitarios y fortaleciendo capacidades como vía para combatir la Desnutrición Crónica Infantil (DCI) en el Ecuador. Su contenido fue desarrollado por universidades y ONGs relevantes, lo que garantiza que la información presentada esté fundamentada en datos sólidos, siendo así una valiosa herramienta para el debate sobre esta importante problemática.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las entidades, academia y organizaciones, que contribuyeron de manera invaluable en el desarrollo de la guía metodológica sobre la Desnutrición Crónica Infantil (DCI). Su dedicación, conocimiento y esfuerzo han sido fundamentales para hacer posible este proyecto. Gracias a su compromiso, estamos más cerca de abordar y enfrentar esta problemática, y así mejorar la calidad de vida de niños y comunidades en Ecuador. Su colaboración ha sido un pilar fundamental en el éxito de esta iniciativa y esperamos seguir trabajando juntos en futuros proyectos para el beneficio de nuestra sociedad.



Oscar Gómez
Director General de Tonicorp

ÍNDICE

Bienvenido y bienvenida	06
Trabajando juntos por un Ecuador sin DCI	07
Explorando las ideas esenciales: Guía para Entender los Conceptos Clave	08
¿Qué es la alimentación saludable?	09
¿Qué es el Hambre?	09
¿Qué es la Desnutrición Crónica Infantil (DCI)	10
Determinantes de la DCI	10
Cifras Actuales sobre la Desnutrición Crónica Infantil en Ecuador	11
Zonas más afectadas por la DCI en Ecuador	12
Cuidado Temprano y Preventivo: Controles prenatal y postnatal en la prevención de la DCI	13
Cuidando a nuestros pequeños: Control postnatal del niño sano en la prevención de la DCI	15
Protección Integral para la Salud: Esquema de vacunación en la prevención de la DCI	17
Fomentando un Desarrollo Saludable: Esquema de vacunación en la prevención de la DCI	18
Nutrición Óptima desde el inicio: Lactancia materna exclusiva, lactancia continua, alimentación complementaria y suplementación en la prevención de la DCI	22
Lactancia materna exclusiva	22
Lactancia continua, alimentación complementaria y suplementación	24
Fundamentos para la Salud Infantil: La importancia del acceso a agua apta para consumo humano y prácticas adecuadas de higiene en la prevención de la DCI	26
Agua apta para consumo humano	26
Higiene	27
Metodología de Implementación: Trabajando juntos por un cambio positivo	28
Comprendiendo qué es un proyecto comunitario y su importancia en el desarrollo local	29
Transformando comunidades desde adentro: La importancia de la identificación de la comunidad donde se desarrollará el proyecto	30
Trabajando en conjunto para el éxito: La estrategia de la articulación multisectorial	31
Fortaleciendo la base: La importancia de la organización y participación comunitaria	32
¿Por qué es esencial la organización y participación comunitaria dentro el programa?	32
Fortalecimiento de líderes locales con base en metodología experiencial	33
Midiendo el progreso: Herramientas de control y evaluación	34
Ampliando el impacto: La importancia de las réplicas en el programa	35
Formato de Réplicas	36
Seguimiento Réplicas	37
Guiando el camino hacia el éxito: El rol del facilitador en el programa	38
Módulos de Capacitación	39
Módulo 01: Mi Huella en la Comunidad	39
Módulo 02: Lista de Mi Vida	47
Módulo 03: El Reto	58
Módulo 04: Mapa de mi Vida	66
Módulo 05: Plan de Acción	73
Construyendo un Futuro Sostenible: Recomendaciones finales para implementación del Programa	75
Anexo: Taller Complementario de Ganadería	76
Referencias	78



¡BIENVENIDA Y BIENVENIDO!

Te presentamos una estrategia innovadora y efectiva para trabajar colaborativamente en el combate a la Desnutrición Crónica Infantil (DCI) y y el desarrollo de personas en situación de vulnerabilidad en tu comunidad.

En este documento encontrarás información necesaria para llevar a cabo un programa de desarrollo comunitario que involucre a diferentes personas especializadas en distintas áreas. Esta estrategia impulsa la generación de líderes y lideresas comunitarias mediante 4 fases: Priorización de territorios e identificación de líderes; Fortalecimiento de capacidades para luchar contra la Desnutrición Crónica Infantil (DCI); Promoción de réplicas en comunidades y Gestión de aprendizajes.

De acuerdo con la FAO, para abordar los problemas de alimentación y nutrición en comunidades que lo necesitan, es importante que las personas que viven en estas comunidades rurales reciban capacitación detallada y avalada, para identificar y entender estos problemas.

El líder comunitario, junto con su comunidad, debe comprender a fondo las causas de esta situación para encontrar las soluciones más apropiadas, como desarrollar un programa comunitario de transferencia de conocimientos y proyectos utilizando los recursos disponibles en la comunidad para mejorar la situación alimentaria y nutricional.

Según el manual 'Manejo de Proyectos de Alimentación y Nutrición en Comunidades' de la FAO, la experiencia demuestra que cuando el líder comunitario comprende y utiliza adecuadamente el material de capacitación, se logra un proceso educativo participativo en toda la comunidad que lleva a cambios positivos en la forma de pensar y actuar para mejorar la situación actual.

¡Estamos emocionados de que te unas a esta iniciativa y juntos hagamos la diferencia! ¡Sigue leyendo para conocer más detalles!

“TRABAJANDO JUNTOS POR UN ECUADOR SIN DCI”

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son una serie de metas globales establecidas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para abordar los desafíos sociales, económicos y ambientales que enfrenta el mundo. El ODS 2 denominado ‘Hambre Cero’, busca erradicar todas las formas de hambre y desnutrición, garantizando el acceso a la alimentación para todas las personas. En este contexto, Tonicorp, empresa líder de la industria de lácteos de alto valor agregado con reconocida trayectoria en nutrición funcional y el desarrollo de iniciativas sostenibles de alto impacto en su cadena de valor, ha sido designada por Pacto Global de Naciones Unidas Red Ecuador como líder del ODS 2 en Ecuador en los años 2021, 2022 y 2023 dentro del Programa Líderes por los ODS.

El programa “Líderes por los ODS” de Pacto Global Ecuador busca generar un espacio de trabajo articulado entre los sectores privado, público, organismos internacionales, academia y sociedad civil. La idea es facilitar la implementación de iniciativas colectivas que aporten a la consecución de la Agenda 2030.

Tonicorp ha desarrollado un plan integral para contribuir a la disminución de la Desnutrición Crónica Infantil (DCI) en las comunidades más vulnerables del país. Este proyecto se basa en tres ejes de trabajo: alianzas colaborativas, capacitaciones y una campaña de comunicación.

En el primer eje, Tonicorp generó un grupo multidisciplinario conformado por el Gobierno Nacional, ONGs, gremios, empresas privadas, universidades y comunidades locales, con el objetivo de disminuir la brecha de DCI en las comunidades con mayor prevalencia; el trabajo comunitario empezó en Simiatug y Guanujo (provincia de Bolívar). Posteriormente, en Guayaquil, la compañía brindó soporte a la iniciativa CRECER1 para fortalecer su acción a nivel local, con base a las buenas prácticas implementadas en las poblaciones alcanzadas. Más de 40 instituciones participaron bajo la integración de dos comisiones, la científica y la de comunicación.



En el segundo eje se fortalecieron las capacidades de líderes comunitarios para la identificación de los determinantes de la DCI y el fomento productivo. El contenido de los módulos de capacitación fue desarrollado por la comisión científica, integrada por universidades de Guayaquil, Quito y Guaranda; ONGs, gobiernos seccionales y nacional. La pedagogía del contenido e implementación la realizó LABXXI, un laboratorio de innovación social experto en formación y desarrollo comunitario.

En el tercer eje se diseñó e implementó una campaña de comunicación denominada ‘Siembra Vida’, que tuvo como objetivo informar y concientizar sobre la problemática de la DCI y cómo prevenirla. Esta campaña fue el resultado de un concurso universitario en la Universidad Espíritu Santo (UESS), en colaboración con más de 33 aliados estratégicos que fueron parte de la iniciativa, su construcción y difusión.



Tonicorp, como líder del ODS 2 ‘Hambre Cero’ ha impulsado un plan integral para vencer la Desnutrición Crónica Infantil en Ecuador y con la participación de diversos actores de la sociedad continuaremos impactando positivamente en nuestra comunidad.

Por: Sofía Sierra, Jefe de Comunicación Corporativa Arca Continental Ecuador líder del Proyecto Líderes Comunitarios con Enfoque en Nutrición y Fomento Productivo.

1 Programa impulsado por el Gobierno Municipal de Guayaquil en el que se provee capacitación nutricional y soporte a familias en condición de vulnerabilidad para mejorar el nivel de nutrición de niños y niñas en estado de desnutrición o riesgo de desnutrición.

EXPLORANDO LAS IDEAS ESENCIALES:

GUÍA PARA ENTENDER LOS CONCEPTOS CLAVES





¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable es aquella que proporciona todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para mantener una buena salud. Es esencial que sea variada en términos de alimentos, su presentación y preparación, además de ajustarse a las necesidades nutricionales específicas.

También es crucial distribuir adecuadamente las comidas a lo largo del día. Es importante tener en cuenta que los hábitos alimentarios se forman desde la infancia y suelen perdurar en la vida adulta, por lo que enseñar prácticas adecuadas desde temprana edad es fundamental para promover un estilo de vida saludable.²

¿QUÉ ES EL HAMBRE?

El hambre es una sensación incómoda o dolorosa que surge debido a la ingesta insuficiente de energía proveniente de alimentos. Se convierte en crónico cuando una persona no consume regularmente la cantidad adecuada de calorías necesarias para llevar una vida activa, normal y saludable.



² (2021). Cartilla Alimentación Saludable Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva. Ministerio de Educación de Ecuador, Quito, Ecuador. Recuperado el 08 de Agosto de 2023, de <https://educaciongob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
3 (2022). Hambre e Inseguridad Alimentaria. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado el 04 de 2023, de Hambre e Inseguridad Alimentaria: www.fao.org

¿QUÉ ES LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL (DCI)?



La desnutrición en niños ocurre cuando no reciben una cantidad y calidad adecuada de alimentos, combinado con la falta de atención adecuada y la presencia de enfermedades infecciosas. Es un problema complejo que afecta el crecimiento de los niños, retrasándolos en comparación con su edad y teniendo un impacto negativo y duradero en su desarrollo.

En Ecuador, se observan altos índices de desnutrición crónica infantil (DCI), siendo uno de los países de la región con mayores cifras. Aproximadamente el 20,1% de niños y niñas menores de dos años del territorio ecuatoriano tienen desnutrición crónica infantil o retraso en su crecimiento. Esta situación se agrava aún más en la población indígena, en donde un 33,4% de niños y niñas menores de dos años padecen desnutrición crónica⁴

La desnutrición crónica infantil se origina debido a diversas causas, como la falta de acceso a agua segura, la falta de atención adecuada para madres gestantes, la demora en la entrega de esquemas de vacunación y control de salud para los niños, especialmente durante los primeros 1000 días desde la gestación hasta los 5 años de vida.⁴

DETERMINANTES DE LA DCI

Esta condición es el resultado de la interacción de determinantes sociales y de salud, tales como:

01

Condiciones socioeconómicas insuficientes.

02

Recurrencia de enfermedades

03

Alimentación no adecuada para el lactante y niño pequeño.

04

Deficiente salud y nutrición de la madre.

05

Falta de controles de salud durante los primeros mil días.

⁴ (2022). ¿Qué es la Desnutrición Crónica Infantil? Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil. Ecuador. Recuperado el 8 de Agosto de 2023, de <https://www.infancia.gob.ec/que-es-la-desnutricion-cronica-infantil/>

⁵ (2023) Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil

CIFRAS ACTUALES SOBRE LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL EN ECUADOR⁶:

**20 DE
CADA 100**

Niños y niñas padecen de desnutrición crónica infantil o retraso en su crecimiento antes de los 2 años de vida en Ecuador.

**PORCENTAJE
CON DCI**

El porcentaje de niños y niñas menores de 2 años que padecen de DCI o retraso en su crecimiento en Ecuador es de 20,1%, mientras que en menores de 5 años es del 17,5%

El 20,1% de niños y niñas menores de dos años del territorio ecuatoriano tienen desnutrición crónica infantil o retraso en su crecimiento.⁶ Esta problemática repercute en la productividad del país y tiene un impacto a lo largo de la vida de las personas” (UNICEF, 2022). Por otro lado, en el Ecuador se desperdician 939.00 toneladas métricas de alimentos por año, según datos de la FAO (2019), monto que equivale a 334 millones de dólares anuales, convirtiéndolo en uno de los países dentro de América Latina en donde más se desperdicia alimentos.

Estos antecedentes evidencian una problemática no solo de producción de alimentos, sino del acceso a ellos, la mala distribución y la poca educación en cuanto reducir los desperdicios; hay una brecha entre quienes no tienen acceso a los alimentos y quienes generan muchos desperdicios.

Es fundamental abordar la desnutrición crónica infantil de manera integral, no solo garantizando una adecuada ingesta de alimentos, sino también asegurando el acceso a servicios de salud de calidad, promoviendo prácticas de cuidado y atención adecuadas para las madres y los niños, y abordando los determinantes sociales y económicos que contribuyen a esta problemática.

Es responsabilidad de todos, como sociedad, trabajar juntos para prevenir y abordar la desnutrición crónica infantil, garantizando a nuestros niños el derecho a crecer y desarrollarse plenamente.

⁶ INEC: Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil (ENDI) 2022-2023

ZONAS MÁS AFECTADAS POR LA DCI EN ECUADOR

Tabla 1 Prevalencia de desnutrición crónica infantil por grupos de población en 2023⁷

DESAGREGACIÓN		< 2 años
Región	Sierra Urbana	21,3%
	Sierra Rural	27,7%
	Costa Urbana	18,0%
	Costa Rural	15,6%
	Amazonía Urbana	10,4%
	Amazonía Rural	22,8%
Sexo	Hombre	23,5%
	Mujer	16,5%



⁷ INEC: Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil (ENDI) 2022-2023

CUIDADO TEMPRANO Y PREVENTIVO:

Controles prenatal y postnatal en la prevención de la DCI



Los controles prenatales son un conjunto de actividades y procedimientos que el equipo de salud ofrece a las mujeres embarazadas para identificar posibles riesgos y enfermedades que puedan afectar la salud de la madre y del bebé que está por nacer.

Estos controles incluyen la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud tanto de la madre como del bebé que está en gestación y se abordan desde una perspectiva intercultural, de género y generacional.

Los controles prenatales ayudan a promover un embarazo saludable y reducir el riesgo de complicaciones y muerte tanto para la madre como para el bebé. También aseguran una atención adecuada durante el parto y un buen estado de salud para la madre y el bebé después del nacimiento, además de disminuir la incidencia de discapacidades congénitas.

Todas las mujeres embarazadas tienen derecho a recibir controles prenatales en los centros y subcentros de salud del Ministerio de Salud Pública. Se recomiendan al menos cinco controles prenatales, y luego de dar a luz se puede recibir información sobre la planificación familiar. Desde el primer control prenatal se proporciona información sobre los cuidados que necesita el embarazo, los servicios y opciones de parto disponibles, así como consejos sobre la alimentación y el estilo de vida.

Los controles prenatales son fundamentales para reducir la mortalidad y discapacidad materno-infantil, y promover la salud y calidad de vida de las mujeres, niños, niñas, familias y comunidades. Son una serie de actividades y procedimientos que el equipo de salud brinda a las mujeres embarazadas para identificar posibles riesgos y enfermedades.

Durante el embarazo, es importante que el profesional de salud recomiende suplementos como ácido fólico y hierro, ya que esto contribuye al adecuado desarrollo del feto y previene la anemia. Como parte de los controles prenatales, el personal médico puede solicitar exámenes de laboratorio, como análisis de sangre u orina, para descartar enfermedades que puedan afectar el desarrollo del embarazo y la salud de la madre. La mujer embarazada debe ser informada sobre el propósito de estos exámenes antes de realizarlos, y tiene el derecho de aceptarlos o rechazarlos.



Es responsabilidad de los profesionales de la salud asegurarse de que la comunicación e información proporcionada a las mujeres embarazadas sea sencilla, respetuosa, accesible y adecuada a sus necesidades, teniendo en cuenta posibles discapacidades físicas, sensoriales o de aprendizaje que puedan tener. Se debe establecer un vínculo de confianza con la mujer embarazada para garantizar la continuidad de los controles de salud.



RECUERDA:

- La asistencia a los controles del embarazo facilita la **identificación de alertas tempranas ante problemas que pudieran presentar la madre y los niños o niñas**. Son fundamentales para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en sus primeros años de vida.
- Los controles del embarazo disminuyen el riesgo de complicaciones y muerte** de la madre y del niño o niña; promueve una adecuada atención del parto y condiciones favorables de salud para las madres y sus hijos/as luego del nacimiento, y disminuye la incidencia de discapacidad de causa congénita.
- La **actividad física de la madre es importante**, consulta cualquier duda al personal de salud sobre los controles prenatales.
- Dentro de los controles de salud de la madre es importante **orientar sobre la planificación familiar**.
- Promover **consultas a los equipos de salud** y educadoras sobre el servicio.
- Los **controles de salud** incluyen exámenes de **sangre y orina**.
- Fortalecer el “**vínculo de confianza**” entre el **médico y la gestante**, sobre el acceso a los servicios.
- Incluir información sobre “**controles conforme la edad gestacional**”.
- Se deberá dar énfasis en la **suplementación y nutrientes para las madres**.
- Incluir la participación de la familia en los **controles prenatales** (corresponsabilidad).
- Promover el **parto institucionalizado**, dando confianza a la madre para que acuda al hospital o centro de salud, especialmente por temas culturales (preparto y postparto).
- Incluir la **alimentación y nutrición** adecuada que debe tener la madre en el embarazo para que ella y su bebé estén sanos.
- Se debe reforzar la idea que sean **5 controles prenatales** (al menos).

(Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2021)



CUIDANDO A NUESTROS PEQUEÑOS:

Control postnatal del niño sano en la prevención de la DCI

Los controles del niño sano, permiten evaluar periódicamente el desarrollo integral. Incluye todas las actividades destinadas a la prevención, detección y tratamiento oportuno de enfermedades, además del acompañamiento y educación para el niño y su familia con el fin de lograr un adecuado desarrollo y crecimiento.

Los controles para una niñez sana durante los dos primeros años de vida deben representar una rutina periódica:

- Primeros ocho meses: se debe evaluar 1 vez por mes.
- De 8 a 12 meses: se debe evaluar cada 2 meses.
- A partir del 1er año hasta el 2do año: se debe evaluar trimestralmente.

El objetivo es lograr un acompañamiento al niño o niña y a la familia, promocionando situaciones benéficas para la salud, previniendo situaciones adversas, detectando y corrigiendo problemas de salud a tiempo.

En el centro de salud le entregarán la libreta de salud de la niña o niño, en donde el profesional de salud registrará el peso, talla y edad del niño o niña, informando posteriormente a los padres o cuidadores sobre el desarrollo o algún signo de alerta.



RECUERDA:

En los controles del niño sano se valora el estado de salud y nutrición, se dan alertas tempranas cuando corresponde, y se brindan consejos para tomar medidas a tiempo.

Incluye la toma del peso, la talla (estatura) y el perímetro cefálico (la circunferencia de la cabeza) y la realización de un examen físico.

En los controles también se promueven las prácticas de estimulación temprana en los niños y niñas menores de 5 años.

Antes de acudir al centro de salud, el padre o la madre deben identificar potenciales problemas que pudo observar en su hija o hijo y las dudas que tenga sobre su crecimiento y desarrollo, para que recuerde consultarlos con el personal de salud.

Se recomienda mínimo seis controles en el primer año y mínimo cuatro controles en el segundo año de vida.

El uso de la Libreta integral de Salud (LIS) es importante. Se la debe cuidar para no perderla. Es un mecanismo de control.

La LIS registra información de mujeres gestantes, como: controles prenatales, vacunación, ganancia de peso, asistencia a sesiones de educación e información perinatal. Además, en la sección destinada a los niños y niñas se registran datos del recién nacido, controles de crecimiento y desarrollo, curvas de crecimiento, tamizaje de enfermedades, vacunación y asistencia a sesiones educativas.

El control del niño sano es parte de la corresponsabilidad del bono "Infancia con Futuro".

Incluir los micronutrientes y suplementos para el niño.

(Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2021)

PROTECCIÓN INTEGRAL PARA LA SALUD: Esquema de vacunación en la prevención de la DCI

Es importante que los niños reciban todas las vacunas necesarias de acuerdo a su edad, ya que esto ayuda a prevenir enfermedades y promover un crecimiento y desarrollo saludable.

Para los niños menores de un año, se recomienda vacunarlos contra enfermedades como la tuberculosis, hepatitis, rotavirus, poliomielitis, neumococo, influenza, difteria, tos convulsa, tétanos, influenza tipo B y hepatitis B.

Entre el primer y segundo año de vida, los niños deben recibir vacunas contra la difteria, tétanos, tosferina, polio, sarampión, rubéola, parotiditis, fiebre amarilla, varicela e influenza.

Es necesario que el personal de salud explique a los padres y cuidadores la importancia de la vacunación y mantener al día las vacunas, ya que esto ayuda a evitar enfermedades prevenibles mediante vacunación, como la poliomielitis, el sarampión, la rubéola, la difteria, el tétanos, la parotiditis, las hepatitis A y B, entre otras.

Es normal que después de la vacunación, los niños puedan presentar algunas reacciones temporales, como fiebre, inflamación, enrojecimiento, dolor o hinchazón en el lugar donde se aplicó la vacuna, y sentirse cansados. Estas reacciones suelen durar uno o dos días, pero si persisten por más tiempo o se presentan otros síntomas como tos, diarrea, vómitos, es importante acudir rápidamente a una evaluación médica. Se recomienda amamantar con más frecuencia, aplicar compresas a temperatura ambiente en el lugar de la vacuna si hay dolor local, y evitar manipular la zona de vacunación.

RECUERDA:

Los centros de salud del **Ministerio de Salud Pública administran vacunas seguras y eficaces de forma gratuita.**

El esquema de vacunación es el **primer escudo protector del niño o niña** contra 14 enfermedades, por lo que es muy importante completarlo.

La vacunación reduce las muertes y enfermedades infantiles, y mejora el crecimiento de las niñas y niños.

El **involucramiento de los padres** para asegurar el esquema de vacunación completo en los niños y niñas es importante.

Se debe **guardar y cuidar la libreta de salud y de vacunación** y llevarla a cada control.

(Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2021)

FOMENTANDO UN DESARROLLO SALUDABLE:

Esquema de vacunación en la prevención de la DCI



Entornos de protección:

Es fundamental garantizar un entorno protector para los niños y niñas, libre de cualquier forma de violencia o abuso. Los padres, madres y cuidadores tienen la responsabilidad de proteger los derechos de los niños y niñas, y deben ser conscientes de la prohibición del castigo físico, la negligencia en el cuidado y otras formas de violencia, según lo establecido por la ley.

Es importante brindar orientación y apoyo a los padres, madres y cuidadores en situaciones en las que puedan sentirse abrumados o perder el control, como respirar profundo y contar hasta 10, colocar al niño en un lugar seguro y pedir ayuda a un familiar, amigo o profesional de la salud. Nunca se debe recurrir a la violencia como forma de disciplina o cuidado hacia los niños y niñas.

Así mismo, es fundamental promover una crianza positiva, basada en el respeto, la empatía y la comunicación adecuada con los niños y niñas. El Estado, la familia y la comunidad tienen la responsabilidad de asegurar las condiciones necesarias para el ejercicio pleno de los derechos de los niños y niñas, incluyendo un entorno seguro y protector que promueva su desarrollo integral y su bienestar emocional, físico y social.⁹

Cuidado y apego:



Está comprobado que el cuidado en los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas, y tiene un impacto significativo en su futuro. Los padres, madres y cuidadores deben establecer una disciplina basada en normas de seguridad y explicar claramente a los niños y niñas lo que deben evitar y lo que pueden hacer. Es importante utilizar enfoques de disciplina positiva, que promuevan actitudes positivas y enseñen a los niños y niñas a tener una buena conducta, responsabilidad y habilidades interpersonales, a través de principios como la generosidad, el estímulo y el respeto.

⁹ (Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2021)

El contacto piel a piel con la madre es esencial, siempre que el estado de salud de la madre lo permita, especialmente después del parto. El contacto piel con piel durante al menos una hora sin interrupción beneficia tanto al recién nacido como a la madre. Ayuda a mantener al bebé caliente, promueve la lactancia materna con una mayor frecuencia y duración, reduce el tiempo de llanto y facilita el proceso de vinculación y cuidado entre la madre y el bebé. Además, se ha demostrado que reduce la ansiedad materna.

El contacto piel con piel también puede ser beneficioso cuando se realiza o se alterna con el padre u otro cuidador. Permite que el niño o niña tome conciencia de quién le cuida y desarrolle apego con el padre, madre o cuidador, y facilita una mejor comunicación de las emociones y deseos del niño o niña. Es una práctica que promueve el bienestar emocional y físico de los niños y niñas en sus primeros años de vida. El juego y la estimulación temprana son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas. A través del juego, los niños y niñas exploran, interactúan con su entorno y adquieren nuevas habilidades motoras, cognitivas y personales. Además les permite experimentar, aprender y desarrollar su creatividad.

También es una oportunidad para que los niños y niñas consoliden su autoconcepto, autoestima y autovaloración. A través del juego, los niños y niñas aprenden sobre sí mismos, descubren sus capacidades, habilidades e intereses, lo que contribuye a su desarrollo emocional y social. Además, el juego les brinda un espacio para expresar sus emociones y sentimientos de manera segura y saludable.

El papel de los cuidadores en el juego es crucial. Cuando los cuidadores acompañan y fomentan el juego de los niños y niñas, fortalecen el vínculo afectivo y contribuyen a un desarrollo saludable. Los cuidadores pueden participar activamente en el juego, ofreciendo apoyo, estímulo y oportunidades para el aprendizaje. También pueden proporcionar materiales adecuados y un entorno seguro que promueva la exploración y la creatividad.

Prevención de riesgos del aseo



Es crucial procurar que nuestro hogar sea un lugar limpio para nuestros niños. Algunas cosas que podemos hacer son lavarnos las manos antes de tocar la comida o después de ir al baño, limpiar y desinfectar las superficies donde preparamos los alimentos y guardarlos correctamente.

También es importante mantener la cocina y otras áreas limpias, tirar la basura de manera adecuada y usar productos de limpieza de forma segura. Además, debemos prevenir la entrada de plagas y mantener una buena ventilación en nuestro hogar.

Si seguimos estas prácticas de higiene y seguridad, podemos proteger a nuestros niños de enfermedades y promover una buena nutrición.

Prevención de riesgos en el hogar:



En el hogar, la familia debe mantener tapados los tanques de agua, latones o baldes. También es importante cubrir tomacorrientes con cinta de embalaje o con cualesquiera dispositivos que hay a la venta para evitar que la niña o niño meta los dedos u objetos y se electrocute.



Los medicamentos y los productos de limpieza deben estar guardados en estanterías o muebles altos; si es posible, bajo llave. El objetivo es evitar que estén al alcance de los niños. Así mismo, es importante guardar las fundas plásticas, monedas, botones y otros objetos pequeños, para evitar que la niña o niño los introduzca en su boca, se asfixie o se atragante.



Hay que asegurarnos de que los líquidos u objetos calientes, como la plancha, cocina, horno, no estén al alcance de la niña o niño, para evitar quemaduras. Se deben usar las hornillas de atrás y colocar los mangos de las ollas hacia adentro.



Se debe colocar al niño o niña a poca altura del piso; la hamaca o cama debe estar asegurada y protegida con objetos suaves. Bloquear las gradas para evitar que la niña o niño ruede por los escalones. Los niños no deben usar andador porque afecta el adecuado desarrollo de las caderas y puede producir accidentes.



Colocar los cuchillos y las tijeras en lugares altos y seguros, para evitar que la niña o niño los tome y se corte.

Recuerda que la seguridad en el hogar es responsabilidad de todos los adultos presentes. Mantener un entorno seguro y supervisar de manera adecuada a los niños y niñas es esencial para prevenir accidentes y garantizar su bienestar.

Corresponsabilidad en el cuidado

Un adecuado cuidado en los primeros años del infante será fundamental para el desarrollo y su futuro. Los niños y niñas necesitan del apoyo y guía de su padre, madre y cuidadores, para crecer saludables. La familia, la sociedad y el Estado tienen el deber de protegerlos.

La corresponsabilidad de toda la familia y comunidad se debe expresar de forma cariñosa y sensible para lograr que la niña y niño, desde la gestación, crezca bien, esté saludable, protegido y se desarrolle en un entorno protector que le brinde su familia y otras personas que le cuidan.





RECUERDA:

La eliminación de la violencia contra niños y niñas e intrafamiliar es una prioridad de toda la sociedad: instituciones públicas, comunidades, familia, padres y madres.

En el hogar ocurren muchos accidentes infantiles, como caídas, intoxicaciones, aplastamientos, cortes, desgarros, golpes y quemaduras que pueden ser prevenidos con algunas medidas de seguridad. Las niñas y niños deben permanecer siempre vigilados por una persona adulta responsable.

Las autoridades, familias y comunidades tienen la responsabilidad de generar espacios y acciones para que el niño/a crezca saludable, en entornos protectores, sin riesgos que se puedan prevenir.

Dar énfasis a entornos estimulantes que promuevan el juego y desarrollo infantil.

- Fortalecer la crianza con afecto.
- Mencionar sobre los espacios físicos adecuados o responsables con la crianza.

(Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2021)

NUTRICIÓN ÓPTIMA DESDE EL INICIO:

Lactancia materna exclusiva, lactancia continua, alimentación complementaria y suplementación en la prevención de la DCI



Lactancia materna exclusiva:

La lactancia materna es fundamental para reducir la mortalidad neonatal y el contagio de enfermedades infecciosas. La leche materna tiene todos los nutrientes que necesita un niño o niña durante los primeros 6 meses. Además, en el período de lactancia se desarrollan las capacidades de apego y cercanía con el recién nacido.

La leche materna es el alimento ideal, completo y saludable para recién nacidos y niños menores de 2 años o más, por contener más de 300 nutrientes y cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que el niño necesita para crecer y desarrollarse.

Estos son los distintos beneficios para el bebé:

Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades prevalentes de la infancia, como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.

Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia, como: diarreas, asma, neumonía, alergias, entre otras.

Disminuye el riesgo de desnutrición.

Reduce de 1.5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita.

Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.

Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.

Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.

Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.

Ayuda a desarrollar un lenguaje claro tempranamente.

Tiene efectos de largo plazo en la salud ya que disminuye la probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y tipo 2, leucemia e hipercolesterolemia.

Protege contra caries dental y reduce el riesgo de realizar ortodoncia en la infancia y la adolescencia.

La lactancia materna es una forma natural y beneficiosa de alimentar a los bebés, y ofrece numerosos beneficios tanto para la madre como para el niño o la niña.

Algunas recomendaciones importantes para una lactancia materna exitosa incluyen:

- **Desarrollar el vínculo afectivo:** La lactancia materna fortalece el vínculo emocional entre la madre y su hijo o hija, creando una conexión especial y única.
- **Cuidado de la madre:** Durante la lactancia, es importante que la madre cuide su salud, evitando fumar cigarrillos, consumir alcohol, drogas o tomar medicamentos que no hayan sido prescritos por un médico. Además, descansar lo suficiente y mantener una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena producción de leche materna.
- **Alimentación exclusiva con leche materna:** La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante los primeros 6 meses de vida. Se recomienda evitar la administración de líquidos diferentes a la leche materna, excepto en situaciones especiales y bajo indicación médica.
- **Posición adecuada:** Es importante que la madre y el bebé estén cómodos durante la lactancia. Colocar al bebé frente al pecho de la madre, asegurándose de que la nariz del bebé esté frente al pezón y apoyar la espalda del bebé en el antebrazo de la madre puede ayudar a asegurar una posición adecuada para una lactancia exitosa.
- **Extracción y almacenamiento de leche materna:** En caso de que la madre tenga que ausentarse del hogar, es importante que se capacite en la técnica de extracción, transporte, conservación y uso de la leche materna extraída. La leche extraída puede ser administrada con cucharita o en vasito.
- **Alimentación equilibrada de la madre:** La alimentación de la madre durante la lactancia es importante para mantener una buena producción de leche materna. Consumir alimentos ricos en proteínas, como carne, pollo, pescado y legumbres, así como frutas, verduras y lácteos, puede ayudar a mantener una alimentación equilibrada.

La lactancia materna es una práctica beneficiosa tanto para la madre como para el bebé, y seguir estas recomendaciones puede ayudar a asegurar una lactancia materna exitosa y saludable. Siempre es importante consultar con un profesional de la salud para obtener información y asesoramiento específico sobre la lactancia materna.



RECUERDA:

- La leche materna tiene todos los nutrientes que necesita un niño o niña durante los primeros 6 meses.
- La leche materna es 100 % natural y no tiene riesgo de contaminación.
- Alimentándose con leche materna, su hija o hijo crece sano y fuerte, con muchas defensas y sin anemia.
- La lactancia materna es fundamental para reducir la mortalidad neonatal y el contagio de enfermedades infecciosas.
- Durante la lactancia se desarrollan las capacidades de apego y cercanía con el recién nacido.
- Toda la sociedad debe apoyar a la madre para que pueda amamantar a su hijo o hija con tranquilidad, en los espacios públicos y privados.
- Toda la familia es responsable de los cuidados del hogar; deben compartir las actividades de la casa para que la madre pueda amamantar.
- Dar énfasis en que la lactancia materna también genera beneficios en la salud física y emocional de la madre.
- Potenciar el proceso de acompañamiento en la lactancia materna por terceros.
- Dar énfasis en que no es necesario dar “agua u otras bebidas” a los bebés.
- Dar énfasis que la lactancia materna es continua y hasta los 2 años.
- Enfatizar que la lactancia debe ser a “demanda”, cuando el bebé lo desee.
- Incluir sobre los grupos de apoyo de la lactancia materna, donde también reciben consejería, consultas y apoyo.
- Incluir que las madres no deben consumir sustancias que afecta la salud de la madre y del niño o niña.

(Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2021)

Lactancia continua, alimentación complementaria y suplementación

La alimentación complementaria a partir de los seis meses es necesaria para el crecimiento y desarrollo adecuado; crea hábitos de alimentación, estimula el desarrollo psico-emocional y sensorial y es el comienzo de la integración a la dieta de la familia. Aunque el niño o niña esté comiendo alimentos complementarios, la leche materna todavía es una importante fuente de energía y otros nutrientes necesarios. La suplementación es importante porque asegura vitaminas y minerales que le ayudarán a crecer saludable al niño o niña.

A los seis meses de edad el niño empieza a comer otros alimentos, pero es importante ofrecerle primero la leche materna y luego los otros alimentos. La alimentación complementaria promueve en el niño alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna como complemento y no como sustitución de la leche materna. Los alimentos deben tener una consistencia y variedad de colores. Se recomienda ofrecer al niño un alimento a la vez por dos o tres días seguidos. Poco a poco incluya otros alimentos. Cuando empiece a comer los alimentos se le puede ofrecer al niño agua hervida, en pequeñas cantidades.

Es muy importante lavarse las manos antes de preparar los alimentos. Así mismo, lavar los alimentos antes de prepararlos. Los utensilios y el lugar donde prepare los alimentos deben estar limpios. Para darle los alimentos, el niño o niña debe estar sentado en un sitio seguro, en un ambiente tranquilo. Converse mientras le da la comida. El niño o niña debe tener su propio plato y cucharita, y siempre mantenerlos limpios. No sople los alimentos para enfriarlos ni los pruebe con la misma cuchara que usará la niña o niño, porque puede contaminar la comida. En el centro de salud le entregarán suplementos de micronutrientes que le ayudarán a crecer y desarrollar al niño o niña. Siga las instrucciones del personal de salud.

RECUERDA:

- A partir de los **6 meses el bebé** debe empezar a recibir **alimentos que complementen su dieta**, así como micronutrientes.
- A los 6 meses el niño o niña necesita más vitaminas y minerales, pues favorecen la prevención de enfermedades, y ayudan al crecimiento y desarrollo. En el centro de salud se entregarán suplementos de micronutrientes.
- La alimentación a lo largo del primer año empieza por papillas hasta llegar a alimentos sólidos. No se debe añadir sal, azúcar o condimentos. Se puede incluir agua hervida en pequeñas cantidades.
- Para darle los alimentos, el niño o niña debe estar sentado en un sitio seguro, en un ambiente tranquilo. Converse mientras le da la comida.
- El niño o niña debe tener su propio plato y cucharita, y siempre mantenerlos limpios.
- No se debe soplar los alimentos para enfriarlos ni se los debe probar con la misma cuchara que usará la niña o niño, porque eso puede contaminar la comida.
- Mencionar o dar énfasis en consumir papillas espesas.
- Incluir productos de origen animal dentro de la alimentación complementaria.
- Leche y lácteos (a partir del primer año de vida).
- Enfatizar la adecuada cocción de alimentos.
- Potenciar el agua segura, los sorbos de agua dentro de la alimentación complementaria.
- Considerar que las familias a quien está dirigida la campaña no cuentan con todos estos implementos. Aspecto que debe traducirse en la producción del recurso comunicacional.
- Alimentación perceptiva, relación del bebé con los alimentos, ambientes adecuados, no forzados, sin interferencias como los celulares.
- Hacer énfasis en los productos de cada localidad y que puede consumir la madre y el bebé.
- Describir los alimentos que no se deberían consumir; dar énfasis en la higiene de los alimentos.

(Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2021)

FUNDAMENTOS PARA LA SALUD INFANTIL:

La importancia del acceso a agua apta para consumo humano y prácticas adecuadas de higiene en la prevención de la DCI

Agua apta para consumo humano:

En Ecuador, muchos niños, niñas y adolescentes no tienen acceso a agua, saneamiento e insumos de higiene en sus hogares. Esto es especialmente grave para la niñez indígena, donde la falta de estos servicios afecta a 8 de cada 10 niños indígenas.

La falta de agua apta para consumo humano puede causar enfermedades como la diarrea aguda, que es una de las principales causas de muerte en niños menores de 5 años, y también contribuye a la desnutrición crónica. Por eso, es fundamental el compromiso de las instituciones públicas, incluyendo los gobiernos autónomos descentralizados, para garantizar el acceso a agua segura.

El agua apta para consumo humano es aquella que no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas. Se caracteriza por no tener olor ni color y haber pasado por un proceso de desinfección.

En las áreas donde no hay acceso a agua segura, es necesario realizar un tratamiento domiciliario, como hervir el agua o usar cloro, siguiendo las especificaciones del envase y las instrucciones adecuadas. Además, es importante almacenar el agua en recipientes limpios y cubiertos.

Mantener un buen funcionamiento y mantenimiento del sistema de abastecimiento de agua segura es fundamental para promover el bienestar de toda la comunidad.



RECUERDA:

- El consumo de **agua segura es fundamental para el crecimiento** saludable de niños y niñas.
- El **agua** para consumo humano es aquella que ha pasado por un proceso de desinfección. **No tiene olor, ni color.**
- Consumir **agua que no sea potable y limpia causa enfermedades.**
- En tu **casa debes hervir o clorar el agua.** Hierve por 10 min y déjala enfriar en un recipiente con tapa.
- El **agua se debe almacenar adecuadamente en recipientes cubiertos y bien lavados.**
- El niño debe **tomar sorbitos de agua segura**, especialmente luego de comer las papillas.
- Hacer énfasis en la **limpieza del recipiente**; considerar hervir el agua no junto a productos químicos fuertes.
- Lavar frutas y verduras antes de consumir**, previene enfermedades.
- Incluir **mensajes de riesgos** cuando no se consume agua segura.
- Considerar los **tiempos para hervir el agua** por territorio (Costa – Sierra – Amazonía).
- Explicitar los mecanismos de purificación del agua.**

(Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil, 2021)



HIGIENE!

Las prácticas de higiene son fundamentales para prevenir enfermedades que pueden afectar gravemente a los niños y tener un impacto en su crecimiento. Estas prácticas incluyen el lavado de manos, el lavado de alimentos, el cuidado personal, entre otros.

El lavado de manos con agua y jabón es una regla de oro para que los niños crezcan sanos y saludables. Se recomienda frotar las palmas de las manos, los dedos entre sí, las muñecas y retirar todo el jabón. Además, es importante manipular los alimentos con las manos limpias y seguir normas higiénicas adecuadas para evitar la contaminación de los alimentos y prevenir enfermedades.

Si se tiene una enfermedad respiratoria, es preferible no preparar alimentos. También se debe evitar estornudar o toser sobre los alimentos, cubriéndose la boca con una mascarilla, papel descartable o el ángulo interno del codo. En cualquier caso, es importante lavarse las manos antes de tocar los alimentos.

Además, es importante lavar los utensilios y superficies de preparación antes y después de usarlos, lavar la vajilla y cubiertos antes de servir los alimentos, y lavarse las manos antes de arreglar la mesa. Es necesario evitar rascarse la nariz, la boca, el cabello, o tocarse granitos, heridas o quemaduras, ya que esto puede propagar bacterias a los alimentos en preparación.

Mantener un ambiente limpio es necesario para mantener un buen estado de salud. El agua potable es indispensable para mantener la salud, y en caso de no tener acceso a ella, se puede agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante) por cada litro de agua y consumirla una hora después.

RECUERDA:

Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón es fundamental para que los niños crezcan sanos porque las manos pueden transmitir diversos microorganismos que causan enfermedades.

Debemos lavarnos las manos: al entrar y salir de la casa/trabajo/escuela; antes y después de comer; después de usar el baño /letrina; después de toser, estornudar, sonarse la nariz, entre otros momentos.

Lavar los alimentos con agua potable o tratada antes de prepararlos y limpiar los utensilios y el lugar donde se preparan es fundamental para que los niños crezcan sanos.

Para que el niño crezca saludable se lo **debe bañar diariamente**. Es importante sonreírle y hablarle durante el baño.

Mencionar sobre el **secado de manos** (considerar que un secado con algo sucio, contamina nuevamente las manos).

Considerar que en las áreas rurales, hay actividades/ prácticas laborales que **demandan considerar el lavado de manos**.

Dar énfasis al tiempo que se requiere para el lavado de manos. Estimular la práctica de lavado de manos (**Ejemplo. 30 segundos para el lavado**).

Incluir **lavado de manos de la familia, madres y padres**.

Considerar **lavado bucal**.

METODOLOGÍA DE IMPLEMENTACIÓN

TRABAJANDO
JUNTOS POR
UN CAMBIO
POSITIVO:



Comprendiendo qué es un proyecto comunitario y su importancia en el desarrollo local

Un proyecto comunitario es una iniciativa planificada y llevada a cabo por un grupo de personas que comparten un objetivo o interés en común, con el fin de mejorar su comunidad y abordar un problema o necesidad local¹⁰. Este tipo de proyectos suelen ser impulsados y gestionados por los propios miembros de la comunidad, en colaboración con organizaciones locales, instituciones gubernamentales u otras entidades. La importancia de los proyectos comunitarios en el desarrollo local radica en 4 aspectos: i. Participación activa, ii. Soluciones Contextualizadas, iii. Colaboración y trabajo en red; iv. Impacto a largo plazo.



Participación activa: Los proyectos comunitarios promueven la participación activa y directa de los miembros de la comunidad en la identificación, diseño, implementación y evaluación de las acciones a llevar a cabo. Esto fortalece el sentido de pertenencia y empoderamiento de quienes conforman la comunidad, ya que son ellos mismos quienes toman decisiones y lideran el proceso de desarrollo en su localidad.



Soluciones contextualizadas: Los proyectos comunitarios suelen abordar necesidades y problemas específicos de la comunidad, teniendo en cuenta su contexto, cultura y realidad local. Esto asegura que las soluciones propuestas sean adecuadas y respondan a las necesidades reales de la comunidad, lo que aumenta la probabilidad de éxito y sostenibilidad a largo plazo.



Colaboración y trabajo en red: Los proyectos comunitarios suelen involucrar la colaboración y trabajo en red entre diferentes actores, como organizaciones locales, instituciones gubernamentales, sector privado y la propia comunidad. Esto fomenta la construcción de alianzas, el intercambio de conocimientos y recursos, y la creación de redes de apoyo, lo cual potencia la capacidad de acción y resultados del proyecto.



Impacto a largo plazo: Los proyectos comunitarios buscan generar un impacto a largo plazo en la comunidad, más allá de la duración del proyecto en sí. Esto implica la generación de capacidades locales, la promoción de la sostenibilidad de las acciones implementadas y la mejora de las condiciones de vida de la comunidad a largo plazo.

La promoción de la salud comunitaria resulta un elemento importante para reducir la desigualdad, aumentar la prevención y fortalecer la capacidad de las personas para hacer frente a sus problemas y toma de decisiones en relación a su salud y bienestar. La comunidad debe tener la capacidad de convertirse en un actor co-gestor de todo el proceso, basado en el uso de metodologías participativas que impliquen desarrollo de capacidades partiendo del fortalecimiento de los liderazgos comunitarios que tiene un efecto multiplicador en el cambio social.¹¹

10 Ander-Egg, E. y Aguilar M.J., Cómo elaborar proyecto. Buenos Aires, Magisterio de la Plata, 1995

11 Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, 2020. #9 Ander-Egg, E. y Aguilar, M.J. 1995.

TRANSFORMANDO COMUNIDADES DESDE ADENTRO:

La importancia de la identificación de la comunidad donde se desarrollará el proyecto

Identificar adecuadamente la comunidad donde se busca desarrollar un proyecto es un paso importante en la planificación y ejecución del programa; permite enfocar los recursos y las actividades del programa en un área específica y así maximizar el impacto en la población objetivo.

Además, puede ayudar a establecer una relación de confianza con los actores locales y los líderes comunitarios, lo que es fundamental para garantizar el éxito y la sostenibilidad del programa¹².

A continuación, se presentan los pasos para definir la selección de zona:

- 1 Análisis de datos:** Recopilar y analizar datos demográficos y de salud de la población infantil de la zona geográfica de interés. Estos datos pueden incluir la tasa de desnutrición crónica infantil, la tasa de mortalidad infantil, el acceso a servicios de salud y agua potable, entre otros.
- 2 Identificación de las necesidades:** Identificar las necesidades específicas de la población infantil en la zona seleccionada. Esto se puede lograr a través de encuestas a la población, entrevistas con líderes comunitarios, y la realización de grupos focales.
- 3 Evaluación de la accesibilidad:** Evaluar la accesibilidad de la zona para implementar el programa. Esto puede incluir la disponibilidad de carreteras y transporte público, el acceso a servicios de salud y educación, y la capacidad de la comunidad para participar activamente en el programa.
- 4 Selección de la zona:** Con base en los datos analizados, las necesidades identificadas y la evaluación de accesibilidad se obtendrá el criterio para identificar la zona donde se podrá desarrollar un proyecto de manera efectiva. Se debe tomar en cuenta la prioridad de la zona y su capacidad para recibir y beneficiarse del programa.
- 5 Validación de la selección:** Es importante validar la selección de la zona mediante la realización de una visita a la comunidad y la discusión con los líderes comunitarios y otros actores clave. También, es imprescindible asegurarse de que la comunidad esté de acuerdo con el proyecto y esté dispuesta a participar activamente.

Es esencial realizar una evaluación cuidadosa de las diferentes áreas geográficas y aplicar criterios específicos para la selección de la zona a intervenir, de modo que se pueda enfocar los recursos y las actividades del programa de manera efectiva y maximizar el impacto en la población objetivo.

¹² Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, 2020. #9 Ander-Egg, E., y Aguilar, M.J, 1995.

TRABAJANDO EN CONJUNTO PARA EL ÉXITO:

La estrategia de articulación multisectorial



La estrategia de articulación multisectorial es clave para el éxito del programa, ya que permite una colaboración efectiva entre diferentes sectores y actores para abordar los principales ejes del programa Hambre Cero.

A continuación, se presentan los pasos recomendados para definir la estrategia de articulación multisectorial:

- 1** **Identificación de actores clave:** Identificar los actores clave de diferentes sectores que podrían contribuir al programa, tales como el sector de la salud, educación, agua y saneamiento, agricultura, entre otros. Es importante establecer roles y responsabilidades claras para cada uno de ellos.
- 2** **Identificación de objetivos comunes:** Identificar los objetivos comunes entre los diferentes sectores y establecer metas compartidas para el programa. Es importante asegurarse de que los objetivos sean coherentes con los objetivos del programa de desnutrición crónica infantil.
- 3** **Desarrollo de un plan de acción conjunto:** Desarrollar un plan de acción conjunto que incluya las actividades y responsabilidades específicas de cada sector. El plan debe ser realista y considerar las limitaciones y recursos disponibles de cada sector.
- 4** **Establecimiento de canales de comunicación:** Establecer canales de comunicación efectivos entre los diferentes sectores y el comité interinstitucional. Esto permitirá una coordinación efectiva y la resolución rápida de problemas que puedan surgir.

Es necesario que diferentes sectores y actores trabajen juntos para abordar las causas de la desnutrición crónica infantil, como la pobreza, la falta de acceso a alimentos nutritivos y la falta de acceso a servicios de salud y nutrición.

La estrategia de articulación permite una mayor eficacia y eficiencia en la planificación y ejecución del programa, ya que se pueden compartir recursos, conocimientos y experiencias entre diferentes sectores y actores. También puede garantizar una mayor cobertura y acceso a servicios de salud y nutrición, lo que es fundamental para abordar la desnutrición crónica infantil de manera efectiva.

Además, esta articulación puede promover la sostenibilidad del programa a largo plazo, ya que involucra a diferentes sectores y actores en la planificación y ejecución del mismo. Esto puede garantizar que el programa sea adaptado a las necesidades locales y se ajuste a los recursos y capacidades de cada sector y actor. Una estrategia de articulación adecuada permitirá optimizar los recursos disponibles y evitar la duplicación de esfuerzos.

FORTALECIENDO LA BASE:

La importancia de la organización y participación comunitaria



La organización y participación comunitaria son fundamentales en el programa ya que permiten abordar el problema de manera integral y facilita la adaptación de las necesidades específicas de cada comunidad. Además, al involucrar a la comunidad en el cuidado y alimentación de los niños, se fomenta una cultura de prevención y cuidado de la salud infantil que puede tener un impacto a largo plazo en la reducción de la desnutrición crónica.

¿Por qué es esencial la organización y participación comunitaria dentro del programa?

- 1** **Identificación de necesidades:** La participación comunitaria permite identificar las necesidades específicas de la comunidad en cuanto a la desnutrición infantil, lo que ayuda a diseñar un programa más efectivo y adaptado a las necesidades locales.
- 2** **Apropiación del programa:** La participación comunitaria en el diseño e implementación del programa promueve la apropiación del programa por parte de la comunidad, lo que aumenta la posibilidad de éxito y sostenibilidad del mismo a largo plazo.
- 3** **Conocimiento local:** Los miembros de la comunidad tienen un conocimiento profundo de la realidad local, lo que debe ser aprovechado para diseñar estrategias efectivas para combatir la desnutrición crónica infantil en la zona.
- 4** **Participación activa:** La participación activa de la comunidad permite involucrar a las familias en el cuidado y alimentación de sus hijos, lo que contribuye a crear una cultura de prevención y cuidado de la salud infantil.
- 5** **Fortalecimiento de redes:** La organización comunitaria fortalece las redes de apoyo y colaboración entre los miembros de la comunidad, lo que ayuda a crear un ambiente propicio para el desarrollo de estrategias de prevención en desnutrición crónica infantil.

La organización y participación comunitaria son fundamentales para el éxito y sostenibilidad del programa, ya que permiten identificar las necesidades locales, involucrar a las familias en el cuidado de sus hijos y fortalecer las redes de apoyo y colaboración entre los miembros de la comunidad.

Fortalecimiento de líderes locales con base en metodología experiencial



La metodología de formación con base en la experiencia y las emociones es un enfoque educativo que busca involucrar activamente a las personas en su propio proceso de aprendizaje, fomentando la participación activa, el diálogo, la reflexión y la conexión emocional con los contenidos.

En este contexto, se promueve la creación de un entorno pedagógico que considere las experiencias y emociones de las personas participantes como recursos para el aprendizaje, integrando sus vivencias y permitiendo la expresión y validación de sus emociones. Además, se busca que los beneficiarios del programa sean partícipes activos en el diseño de los contenidos, a través de un enfoque de co-diseño, donde se involucren en la planificación, selección y creación de los materiales educativos. Esto permite que los contenidos sean contextualizados y relevantes para la población objetivo, considerando su cosmovisión, es decir, su visión del mundo, y sus particularidades culturales, sociales y emocionales.

Posteriormente, los contenidos son pedagogizados, es decir, adaptados para su enseñanza, tomando en cuenta la forma de aprender y comprender de la población objetivo, con el fin de que sean significativos y accesibles para ellos.

Es esencial identificar a individuos que muestren una gran sensibilidad y compromiso con la causa del programa. Los líderes ideales pueden ser padres de familia, educadores, líderes comunitarios o miembros destacados de la comunidad local que tengan una comprensión de los desafíos relacionados con la desnutrición y estén dispuestos a liderar y promover activamente el programa.

PERFILES RECOMENDABLES

PERFILES NO RECOMENDABLES



Mujeres y hombres, líderes comunitarios, padres de familia que cuenten con competencias de lecto-escritura básicas.

Familias con niños menores de cinco años.

Personas ajenas a la comunidad sin conocimiento o respeto por su cultura y tradiciones.



Mujeres embarazadas o lactantes

Individuos que no estén comprometidos o interesados en el tema.



Padres y madres interesados en mejorar la nutrición y salud de sus hijos.

Aquellos que no tengan disponibilidad para participar activamente en el programa a largo plazo.



Líderes con influencia en la comunidad y compromiso con la prevención de la DCI.

Personas con conflictos de intereses o motivaciones que puedan afectar la implementación efectiva del programa.



Profesionales de la salud y nutricionistas con conocimientos de la cultura y costumbres de la comunidad.

Individuos que no tengan habilidades culturales o sensibilidad cultural para trabajar adecuadamente con la comunidad.

MIDIENDO EL PROGRESO:

Herramientas de control y evaluación

Las herramientas de control o de seguimiento son instrumentos que permiten medir el impacto del programa, identificar áreas de mejora, tomar decisiones informadas, rendir cuentas y promover la mejora continua del programa para asegurar su efectividad y maximizar su impacto en la salud y nutrición de los niños.

A continuación se detallan efectivas herramientas de evaluación:

- **Medición de indicadores de alcance:** sobre la cobertura del programa (número de participantes, territorios etc.), en estos se puede identificar ausencias para aplicar mecanismos para responder a esa problemática.
- **Medición de indicadores de aprendizajes:** las evaluaciones de aprendizaje que miden indicadores sobre los temas impartidos.
- **Momento 1:** Encuesta de entrada de conocimientos + Grupos focales de arranque sobre temática de desnutrición y liderazgo
- **Momento 2:** Encuesta intermedia de conocimiento
- **Momento 3:** Encuesta de cierre de conocimientos + Grupos focales de cierre sobre temática de desnutrición y liderazgo

EJEMPLOS DE PREGUNTAS:

- ¿Sé por qué soy importante en mi comunidad?
- ¿Conozco cuáles son mis cualidades importantes?
- ¿Puedo dar a conocer mis atributos en mi comunidad?
- ¿Entiendo qué sucede si me alimento bien?
- ¿Sé cuáles son los nutrientes más importantes para mi alimentación y la de mi familia?

- **Medición de indicadores de pertinencia del programa:** generación de un proceso de evaluación cualitativa en la que se indaga la percepción de participantes acerca de la utilidad del programa respecto a sus necesidades locales; los cuales corresponden a los grupos focales.



Este proceso de evaluación continuo permite identificar riesgos y generar acciones para mitigarlos y así asegurar que los objetivos del programa se cumplan.

AMPLIANDO EL IMPACTO:

LA IMPORTANCIA
DE LAS RÉPLICAS
EN EL PROGRAMA



Las réplicas son una parte fundamental del programa. Se refieren a la aplicación práctica de los conocimientos y habilidades adquiridos en el programa de capacitación en situaciones reales del mundo.

Esto permite que las personas participantes experimenten de primera mano los desafíos y oportunidades que enfrentan en su vida diaria, y aplicar de manera efectiva lo que han aprendido para mejorar sus vidas y las de sus comunidades. Sin embargo, es importante establecer un formato de réplicas y guía sobre cómo realizar su seguimiento.

Formato de Réplicas

Se presenta el siguiente formato de réplica del programa:



Formación de plan de acción: Al finalizar la etapa de facilitación, las personas participantes desarrollan un plan de acción, el cual se basa en una hoja de ruta consensuada por líderes y lideresas para poder tener claridad sobre cómo continuar con sus réplicas.



Formación de grupos comunitarios: Después de completar el programa, las personas participantes pueden formar grupos comunitarios en sus respectivas localidades. Los grupos pueden estar compuestos por madres, cuidadores y otros miembros de la comunidad interesados en el bienestar de los niños.



Identificación de niños en riesgo: Los grupos comunitarios pueden identificar a niños en riesgo de desnutrición crónica en la comunidad a través de encuestas o visitas domiciliarias. Los niños identificados pueden ser incluidos en el programa de prevención de desnutrición crónica infantil. La identificación de niños en riesgo puede también fortalecerse por medio del referimiento de casos de otras instituciones u apoyo a través de comunicación entre familias dentro de las comunidades.



Implementación de prácticas alimentarias saludables: Los grupos comunitarios pueden implementar prácticas alimentarias saludables en la comunidad. Esto puede incluir la promoción de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, la introducción oportuna y adecuada de alimentos complementarios y la preparación adecuada de alimentos para maximizar su valor nutricional, además de todos los contenidos recibidos durante el programa.



Capacitación continua: Los grupos comunitarios pueden recibir capacitación continua para actualizar sus conocimientos sobre nutrición infantil y mejorar sus habilidades para identificar y tratar la desnutrición crónica.

En resumen, el formato de las réplicas involucraría la formación de grupos comunitarios que implementen prácticas alimentarias saludables, monitoreen y hagan seguimiento a los niños en riesgo de desnutrición crónica.

A continuación, se detallan algunos puntos clave como guía en la enseñanza para adultos y facilitar una correcta réplica:



Adaptar el contenido: Ajustar el contenido y el lenguaje utilizado para que sea comprensible y relevante para el grupo de adultos a quienes se dirige. Tener en cuenta su nivel de educación y experiencia previa.



Participación activa: Fomentar la participación activa de los adultos en el proceso de aprendizaje. Proporcionar actividades interactivas, discusiones grupales y ejercicios prácticos para que puedan aplicar lo que están aprendiendo.



Relacionar con la experiencia: Establecer conexiones entre los nuevos conceptos y la experiencia previa de los adultos. Mostrar cómo lo que están aprendiendo se relaciona con situaciones cotidianas y prácticas en su vida diaria.



Enfoque práctico: Priorizar la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Proporcionar ejemplos y casos reales que ilustren cómo pueden utilizar lo aprendido en su vida diaria y en su rol como líderes comunitarios.



Facilitar el aprendizaje entre pares: Fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias entre las personas participantes. Establecer dinámicas que promuevan la colaboración y el aprendizaje colectivo.



Uso de recursos visuales y audiovisuales: Utilizar recursos visuales, como imágenes, gráficos o videos, para facilitar la comprensión de los conceptos. Estos recursos pueden ayudar a reforzar el mensaje y a mantener el interés del grupo.



Reforzar la motivación y la confianza: Reconocer los logros de los adultos y destacar la importancia de su rol como líderes comunitarios. Fomentar la confianza en sus capacidades y motivarlos a seguir aprendiendo y compartiendo conocimientos con otros miembros de la comunidad.

Estos puntos pueden servir como una guía a la hora de diseñar e impartir las réplicas a los demás adultos de la comunidad, asegurando que el proceso de aprendizaje sea efectivo y que los conocimientos se repliquen de manera adecuada en la comunidad.

Seguimiento a las Réplicas

Para dar seguimiento efectivo a las réplicas del programa, se podrían considerar las siguientes estrategias:



Monitoreo y evaluación: Es importante realizar una evaluación exhaustiva de las réplicas implementadas por las personas participantes, lo que permitiría identificar los desafíos que enfrentaron y los éxitos que tuvieron. Se podrían utilizar herramientas como encuestas y entrevistas con participantes para recopilar información detallada sobre su experiencia.



Visita de seguimiento: Se pueden realizar visitas de seguimiento a los grupos comunitarios para evaluar su progreso y verificar si están implementando adecuadamente las prácticas alimentarias saludables. Durante estas visitas, se pueden brindar recomendaciones y retroalimentación para mejorar la implementación del programa.



Reporte de informes: Se puede establecer un sistema de informes en el que los grupos comunitarios presenten informes periódicos sobre su progreso y los resultados que han logrado en la prevención de la desnutrición crónica infantil. Esto permitiría una mejor comprensión de los desafíos y éxitos que enfrentan las personas participantes.

Además, se podría considerar la implementación de incentivos para las personas participantes que implementan efectivamente las prácticas alimentarias saludables y logran resultados positivos en la prevención de la desnutrición crónica infantil. Los incentivos podrían incluir recursos adicionales para el grupo comunitario o reconocimiento público por sus logros.

Es importante que los incentivos estén correctamente delimitados según el territorio, grupo objetivo y participación.

GUIANDO EL CAMINO HACIA EL ÉXITO:

El rol del facilitador en el programa



El facilitador es la persona encargada de apoyar y guiar a las personas participantes en su aprendizaje y desarrollo personal, así como de coordinar y gestionar las actividades del programa.

Entre las funciones específicas del facilitador en el programa se incluyen:

- 1** **Identificar las necesidades y expectativas de las personas participantes:** el facilitador debe establecer una comunicación cercana con las personas participantes para comprender sus necesidades, intereses y expectativas, lo que le permitirá diseñar y adaptar el programa a sus necesidades específicas.
- 2** **Diseñar y planificar el programa:** en colaboración con los organizadores del programa, el facilitador debe diseñar y planificar las actividades y contenidos del programa, estableciendo objetivos claros y medibles y determinando las metodologías y recursos más adecuados para su implementación.
- 3** **Impartir los contenidos y actividades del programa:** el facilitador debe ser capaz de transmitir los contenidos y actividades del programa de manera clara y accesible, utilizando metodologías participativas y adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas participantes.
- 4** **Gestionar y coordinar las actividades del programa:** el facilitador debe ser capaz de gestionar y coordinar eficazmente las actividades del programa, asegurando la participación activa de las personas participantes y la adecuada utilización de los recursos.
- 5** **Evaluar y retroalimentar el proceso de aprendizaje:** el facilitador debe evaluar y retroalimentar de manera continua el proceso de aprendizaje de las personas participantes, identificando fortalezas y áreas de mejora y ajustando el programa en consecuencia.

El facilitador es un actor clave en el éxito del programa, debe tener la capacidad para comprender y adaptarse a las necesidades de las personas participantes.



MÓDULOS DE CAPACITACIÓN

MÓDULO

01

Mi Huella en la Comunidad



Objetivos

- Identificar qué es una comunidad, y la importancia que tiene la Pachamama/Tierra para las comunidades.
- Reconocer los valores y atributos que tienen cada uno de las personas participantes como parte de una comunidad.
- Aprender a comunicar desde la empatía y valorar los atributos de cada uno de los integrantes.

Descripción

Esta actividad busca que las personas participantes puedan conocer qué es una comunidad y lo importante es la Pachamama/Tierra dentro de la comunidad. Además cada participante identificará cuáles son aquellos atributos o características positivas que los hacen únicos y agregan valor a la comunidad a la que pertenecen. Finalmente, podrán identificar cuáles son los 3 tipos de comunicación que existen.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Consejos para ejecución:

Es esencial que puedas comunicar los contenidos y aterrizarlos al contexto de las personas participantes, y usar un lenguaje familiar para ellos.

Para esta actividad deberás apoyarte en la presentación en formato Microsoft Power Point que trata sobre este mismo tema, si no tienes cómo o dónde proyectar, puedes improvisar dibujando en un papelote.

No olvides que compartir primero tus atributos y tu plan de acciones respecto de tu marca personal, ayudará a que el resto de participantes sientan mayor confianza al momento de compartir los suyos.

Es importante entregar el espacio de tiempo necesario para que todas las personas participantes puedan compartir sus atributos que identifican, así que toma en cuenta esto al momento de planificar tu tiempo.



- Computadora
- Parlantes
- Proyector
- PowerPoint editable
- Hojas papel bond para cada participante
- Lápices, esferos y/o colores
- Etiquetas con el nombre de cada participante
- Papelote por cada grupo

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

ROMPEHIELO

Da la bienvenida a todos los/as participantes.
Ahora vas a explicarles que van a realizar una actividad que se llama **MUNDO AL REVÉS**.

Paso 1: Pide a todas las personas participantes que se pongan de pie.

Paso 2: Da las instrucciones del juego, explica a las personas participantes que van a imaginarse que viven en un mundo al revés y les darás ciertas instrucciones y ellos deberán hacer lo contrario.

Paso 3: Puedes empezar diciéndoles que se paren, y todos deberán sentarse. Luego puedes pedirles que caminen y todos deberán correr y así sucesivamente. Recuerda a las personas participantes que todos deben participar activamente.

Una vez que terminen el rompehielos, pide a las personas participantes de manera voluntaria presentarse: nombre, apellido, comida favorita y expectativas del curso.

2

Ahora vas a iniciar la dinámica **MI HUELLA EN LA COMUNIDAD** donde primero les presentarás una imagen que represente la Pachamama/Tierra, y deberás pedirles que puedan compartir de manera voluntaria una reflexión o comentarios sobre ¿Qué es para ellos la Pachamama/Tierra? y ¿Por qué es importante la Pachamama/Tierra?

3

Una vez que se hable de la Pachamama/Tierra y su importancia, pregúntales a las personas participantes **¿Qué es comunidad para cada uno de ellos?**

Una vez que respondan se reproducirá el video ¿Qué es comunidad? Cuando el video termina, permite generar un espacio de reflexión o de comentario sobre lo que han visto. Recuerda que es importante validar cada uno de los comentarios con respeto.

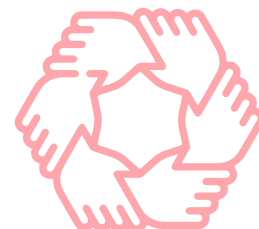
4

Ahora vas a preguntarles a cada uno de las personas participantes que piensen en ¿Quién forma parte de su comunidad? La idea es que reflexionen sobre quién es parte de su comunidad y la importancia que cada uno de ellos tiene en la construcción de la misma.

Puedes guiarlos dándoles estas preguntas:

¿Por qué es importante X persona en mi comunidad?

¿Cómo cambia mi comunidad sin X persona?



5

Una vez que tengan claro quiénes forman parte de su comunidad, es esencial que puedas dar un espacio para que cada una de las personas participantes identifique de manera individual cómo aporta en su comunidad y se haga la siguiente pregunta:

¿Por qué soy importante en mi comunidad?

6

Una vez que todos hayan compartido el porqué son importantes dentro de su comunidad, vas a hablarles de los atributos. Puedes iniciar preguntando si alguien sabe lo que es un atributo, recuerda generar un espacio seguro donde está permitido no saber algo.

Les vas a explicar que un atributo es una cualidad o característica positiva que define a una persona y la hace única.

7

Ahora vas a presentarles el ejemplo de una persona conocida por ellos o el contexto en el que se encuentran, y vas a pedirles que te digan atributos de esa persona, **cuáles pueden ser características positivas de esa persona.**

8



Vas a pedirles que en una hoja cada uno identifique al menos **3 atributos** que ellos poseen. De manera voluntaria puedes pedirles que lo compartan.

9

Ahora es importante generar un espacio donde puedan ellos mismos identificar cómo aplican esos atributos que los distinguen. **Cómo lo aplican en sus hogares o en su comunidad.**

10

Una vez que terminado el ejercicio anterior, debes permitir un espacio de reflexión sobre cómo cada uno de los integrantes de una comunidad aportan a que esta esté bien.

Somos parte de un todo

11

Ahora vas a indicarles a las personas participantes que aparte de que logren **identificar sus atributos y su valor** dentro de la comunidad es importante que aprendan a comunicarse con las demás personas que conforman su comunidad.

12

Coméntales a las personas participantes que existen **3 tipos de comunicación:**

1. Lenguaje corporal

Se refiere a cómo utilizamos nuestro cuerpo para comunicarnos, cómo usamos las manos para expresarnos y los gestos que usamos en nuestro rostro.

2. Lenguaje paraverbal

Se refiere a cómo utilizamos nuestra voz, el tono, volumen y velocidad de la voz.

3. Lenguaje verbal

Se refiere a las palabras que usamos cuando queremos comunicarnos.

13

Vas a mencionarles que van a poner en práctica lo aprendido.

En grupos de máximo 4, los participantes deberán crear un dibujo/escudo que los identifique como parte de su comunidad y que represente su importancia en la misma. Para esto puedes darles unos 20 minutos y al final los equipos deberán presentar su distintivo

14

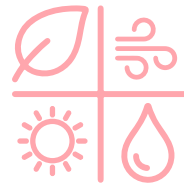
Finalmente, para cerrar la actividad vas hablarles sobre los 4 elementos vitales de existencia para la cultura indígena y demás existentes en el Ecuador. La importancia de cada uno para el bienestar y vitalidad de los seres humanos; hijos e hijas de la Pachamama/Tierra.

1. Taita Inti / El sol

2. Pachamama / La tierra

3. Taita Wayra / El viento

4. Mama Yaku / El agua

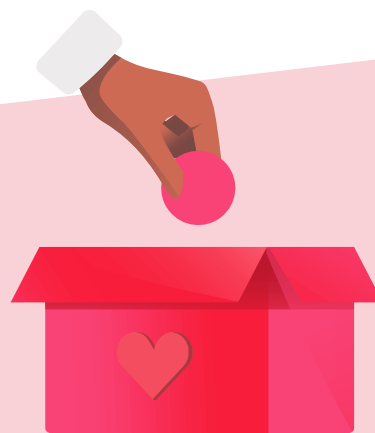


Para el cierre deberán hacer dibujos sobre los 4 elementos, y deberán anotar cómo cada uno de ellos impacta positivamente en sus vidas y de manera voluntaria pueden compartirlo.

CONCLUSIONES:

— Todos tienen atributos que nos hacen únicos.

— Cada uno de nosotros puede aportar de manera única a nuestra comunidad y fortalecerla.



Desnutrición Crónica Infantil, Alimentación y Nutrición



Objetivos

- Conocer qué es la desnutrición crónica infantil
- Identificar cuáles son las causas y consecuencias de la desnutrición crónica infantil
- Reconocer cómo se puede evitar la desnutrición crónica infantil
- Identificar la diferencia entre alimentación y nutrición
- Conocer cómo se puede lograr una alimentación balanceada

Descripción

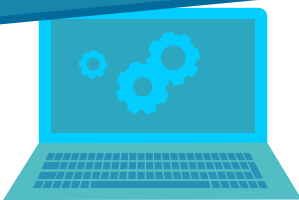
En esta actividad las personas participantes podrán conocer qué es y la importancia de combatir la desnutrición crónica infantil, así como sus causas y consecuencias y cómo prevenir la desnutrición crónica infantil. Además, aprenderán sobre la alimentación y la nutrición, sobre cuáles son los tipos de alimentos que existen y por qué es importante mantener una alimentación balanceada y llena de nutrientes.

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Consejos para ejecución:

- Recuerda siempre comunicarte con las personas participantes desde la empatía y el respeto.
- Es importante que puedas escuchar sus comentarios y validar sus conocimientos sobre el tema.
- En esta actividad es importante reconocer lugares en los que puedan acceder a información, como centros de salud, entre otros.

MATERIALES:



- Computadora
- Parlantes
- Proyector
- PowerPoint editable
- Hojas papel bond para cada participante
- Lápices, esferos y/o colores
- Etiquetas con el nombre de los participantes

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Para iniciar vas a preguntarles a las personas participantes si conocen **¿Qué es la desnutrición crónica infantil (DCI)?**

La DCI es una problemática que retrasa el crecimiento de los menores en relación a su edad, e impacta negativamente y de manera definitiva en su desarrollo.

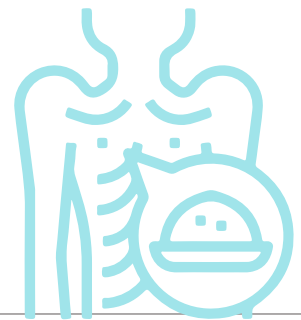
Es importante mencionarles que 2 de cada 10 niños y niñas menores de 2 años padece de DCI.

2

Ahora pregúntales si **¿conocen cuáles son las causas de la DCI?**

Vas a presentarles una imagen de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) donde explica cuáles son estas causas:

- El infante no acude a los controles médicos
- No recibe lactancia materna
- Se enferma y no es atendido oportunamente
- No tiene acceso a agua potable y saneamiento
- No recibe alimentos adecuados para su edad
- Crece en un entorno violento
- No es vacunado
- No recibe cuidado ni afecto de los padres o cuidadores



3

Ahora vas a mencionarles cuáles son las **consecuencias de la DCI:**

- Alta vulnerabilidad ante enfermedades y muerte
- Disminuye la capacidad intelectual y el aprendizaje
- Detiene el crecimiento y el desarrollo físico
- Puede causar enfermedades crónicas, cardiovasculares o metabólicas

4

Ahora cuéntales a las personas participantes cómo se puede **prevenir la DCI:**

- Por medio de la lactancia materna
- Atención y seguimiento médico desde el embarazo
- Plan de vacunación
- Alimentación balanceada
- Acceso a agua y saneamiento
- Estimulación para su desarrollo
- Cuidado y afecto

5

Uno de los factores más importantes para prevenir la DCI es conocer el esquema de vacunación:

Es importante que puedas mostrarles gráficamente el esquema de vacunación y detalladamente identificar las características de cada vacuna. Además, es importante que les menciones lo siguiente:

- El único alimento que el bebé debe consumir durante al menos sus primeros 6 meses de vida, debe ser la leche materna.
- Deben llevar al bebé a los controles de crecimiento.
- Inscribir al bebé en el Registro Civil, de esta forma podrá acceder a los servicios del Estado.

6

Ahora vas a mencionarles que van a reconocer lo que es la alimentación y la nutrición. Permite un espacio de diálogo para compartir su percepción sobre lo que es la alimentación (mikuna) y la nutrición (sumak), y qué diferencias encuentran? Ahora comparte con ellos los siguientes términos: **Alimentación - Mikuna**
"Cuando obtenemos, preparamos e ingerimos los diferentes alimentos sagrados que de manera generosa la Pachamama/Tierra nos proporciona." Nutrición - Sumak
"Cuando nuestro cuerpo procesa los nutrientes obtenidos de los alimentos para poder tener energía y poder trabajar cada día en nuestra comunidad y nuestra tierra."
La nutrición es un acto sagrado, que nos permite tener contacto directo con la Pachamamita. La nutrición y alimento es la comunión con la Madre Tierra.

7

Ahora vas a preguntarles **¿Por qué creen que debemos alimentarnos bien?** Comparte con ellos los siguientes enunciados:

- Mi cuerpo se desarrolla correctamente
- Mi cerebro también funciona de la mejor manera
- Mi cuerpo se defiende mejor de las enfermedades

8

Ahora comparte con las personas participantes **cuáles son los beneficios de alimentarnos bien:**

- El cuerpo obtiene la energía necesaria; lo que nos permite trabajar de manera adecuada en un día largo.
- Se evitan lesiones o caídas; manteniendo masa muscular.
- Funcionamiento adecuado del cuerpo.
- Prevención de enfermedades.
- Buena calidad de vida reflejada en adecuadas horas de sueño, energía, así como salud física (actividad física) y emocional en todo momento.

9



Es importante compartir con las personas participantes la pirámide de los grupos de alimentos, para esto apóyate del siguiente video:
https://www.youtube.com/watch?v=GTqnk_kqmwU.

10

Ahora pregunta a las personas participantes cómo consideran ellos que debe ser la alimentación, permite un espacio de participación donde puedan compartir.

Una vez que te den sus opiniones, comparte la siguiente información:

- **Completa:** que incluya todos los grupos de alimentos y por tanto aporte todo tipo de nutrientes (vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas).
- **Suficiente:** que la cantidad otorgada logre cubrir las necesidades energéticas del individuo, de tal forma que este mantenga un peso, desarrollo y crecimiento óptimos.
- **Variada:** que incluya diferentes productos del mismo grupo, para que podamos beneficiarnos de todas sus propiedades y que no se vuelva monótona o aburrida para la persona.
- **Equilibrada:** que la proporción de los nutrientes administrados guarde las porciones/cantidades correctas según sus requerimientos.
- **Adecuada:** que esté acorde a los gustos, cultura, recursos económicos, religión y accesibilidad de quien la consume.
- **Inocua:** que sea higiénica y segura, para que no exista un riesgo de contaminación o produzca enfermedades

11

Ahora vas a preguntarles si conocen **¿Qué son los nutrientes?**

Los alimentos tienen nutrientes que nos ayudan a nuestra respiración, a recuperarnos cuando estamos enfermos y a sentirnos con más energía. Estos están compuestos de **MACRO y MICRONUTRIENTES**. Los nutrientes son las sustancias químicas que nos brindan la energía necesaria para realizar todo tipo de función vital y tener una vida sana.

Clasificación de los nutrientes:

Macronutrientes

- Carbohidratos: principal fuente calórica. Permite al individuo recuperar toda la energía gastada a lo largo del día, principalmente en jornadas de trabajo extensas o demandantes.

Puedes encontrarlos en **papa, mote, maíz, etc.**

- Proteína: esenciales para el crecimiento y restauración de tejidos corporales. Se relacionan físicamente con la cantidad de masa muscular del individuo.

Puedes encontrarla en **lácteos, huevos, carne, etc.**

- Grasas: ayudan a transportar vitaminas. Se relacionan físicamente con la cantidad de masa grasa que presenta un individuo.

Puedes encontrarla en **el aguacate, mantequilla, aceite, etc.**

Micronutrientes

- Vitaminas

- Minerales

Ambos son igual de esenciales para las diversas funciones del organismo, pues participan en la reparación de tejidos, defensa ante enfermedades, crecimiento, metabolismo, estructura corporal, entre otros. **Puedes encontrarlos en frutas, legumbres, verduras, etc.**

12

Ahora coméntales sobre el agua, permite que te den su opinión sobre el agua y lo que significa para ellos dentro de su comunidad.

Comparte con ellos los siguientes enunciados y permite un espacio de diálogo.

Agua

- Mama Yaku

- La mama Yaku es un elemento sagrado, limpiador, purificador, sanador y fecundador.

- No contaminar el agua, cuidar sus fuentes naturales, proteger los páramos.

- Las tres cuartas partes de nuestro cuerpo está conformado por agua, de igual manera que el planeta tierra o la Pachamama/Tierra.

- Los seres humanos somos AGUA-YAKU



13

Finalmente, apóyate en el siguiente video para conversar sobre cómo deben ser las porciones de alimentos: <https://youtu.be/SBqJz7LfovK>

14

Permite un espacio de **preguntas por si alguien tiene alguna duda**. Para terminar la actividad, agradece a cada una de las personas participantes por su asistencia y participación.

CONCLUSIONES:

Es importante que las personas participantes logren identificar la importancia de la prevención de la DCI.

Reconocer la importancia de los alimentos que nos provee la Pachamama/Tierra y los nutrientes que podemos sacar de esos alimentos para mantenernos sanos y fuertes.

MÓDULO 02

Lista de mi vida



Objetivos

- Priorizar lo que da sentido a nuestra vida.
- Identificar acciones concretas a realizar en nuestra vida.
- Desarrollar la orientación hacia objetivos.
- Determinar la diferencia entre lo importante y lo urgente.
- Aprender a liderar nuestras metas y entender lo importante de ponerse primero.

Descripción

Esta dinámica permite a las personas participantes tomar conciencia sobre lo que da sentido a sus vidas y las metas que aún les quedan por cumplir. Después de que las personas participantes vean el video sobre la historia de Helena Gualinga, deberán escribir cuáles son las 5 cosas que las motivan a diario (sin poner en orden de importancia). La dinámica busca dar importancia a las cosas pequeñas que, por el concurrir del día a día, no siempre tenemos presentes, o por estar en un momento complicado de la vida nos olvidamos de esas motivaciones que nos mantienen en pie.

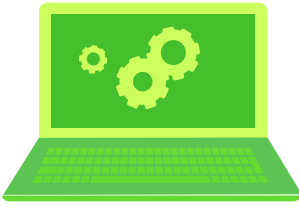
Tiempo de ejecución: 60 minutos



Consejos para ejecución:

- Para esta actividad deberás apoyarte en la presentación PPT que trata sobre este mismo tema, si no tienes cómo o dónde proyectar, puedes improvisar realizando la actividad en un papelote.
- Se recomienda no dar un exceso de indicaciones ni alargarlo demasiado, puesto que es un tema emocional. Es preferible dejar que las personas participantes puedan exponer de manera voluntaria e interiorizar sus pensamientos y emociones.
- Asegura que este espacio se realice de forma respetuosa. Recalcar a las personas participantes la importancia de respetar los puntos de vista ajenos.
- Haz tú mismo el ejercicio para tenerlo claro antes de hacerlo con las personas participantes.
- Inicia dando tus ejemplos para que las personas participantes pierdan el miedo de pasar a leer y pegar su post-it.
- Permite a las personas participantes reflexionar de forma individual.
- Ambienta la dinámica con música tranquila.

MATERIALES:



- Computadora
- Parlantes
- Proyector
- 2 post-its por persona
- Esferos
- 1 papelote por grupo
- PPT
- Historia de Helena Gualinga Video de Helena Gualinga (Recursos Adicionales)
- Telas para rompehielo

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Rompehielo

Da la bienvenida a todas las personas participantes.

Ahora vas a explicarles que van a realizar una actividad que se llama 'Voltear la Balsa'.

Debes formar equipos de máximo 6-7 personas y cada grupo debe tener una tela donde quepan todos ajustados.

Vas a decirles que se imaginen que están encima de un mar de lava y esa balsa/tela donde están subidos es lo único que no les permite quemarse, el objetivo de la dinámica es que den la vuelta a la balsa sin ayuda de sus manos.

2

Antes de comenzar a liderar la dinámica:

- Pega un papelote en frente y divídelo en dos partes.

- Inicia dando una explicación breve sobre el manejo de esta dinámica.

- Pide a las personas participantes que mantengan un ambiente de respeto y reflexión durante toda la dinámica de forma que sea un espacio amigable para compartir.

- Es posible que las personas participantes se pongan sensibles por lo cual el respeto y buen manejo del grupo es indispensable.

3

Ahora vas a reproducir el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=8cE3uFuELiE>

Permite generar un espacio de comentarios sobre el video que acababan de ver.

4

Después de ver el video reflexiona junto a las personas participantes las siguientes preguntas:

- ¿Qué impacto está generando Helena en el mundo? ¿En su comunidad?

- ¿Qué la motiva?



5

Ahora pregúntales: ¿Qué les da sentido a que ustedes se levanten todos los días?

6

A continuación, vas a entregarles 1 post-it, y explícales que deben **escribir 5 cosas que les den sentido a su vida.**

Es importante recalcar a las personas participantes que no tienen que ser solo personas, pueden ser acciones, sentimientos, objetos, animales etc.

7

Ahora, en el papelote vas a escribir como título: **“¿Qué le da sentido a mi vida?”**

8

Al terminar, pide a las personas participantes que, **quienes deseen hacerlo de forma voluntaria, compartan lo que escribieron con el resto de participantes, y peguen su post-it en la sección del papelote destinado a lo que da sentido a mi vida.** En caso de que no deseen compartir lo que escribieron, pueden sólo pegar su post-it en la sección indicada.

9

Intenta dar unas palabras cortas de aliento a cada participante o simplemente di **“gracias”** cuando terminan de pegar sus post-its.

10

Ahora vas a reproducir el video de Helena.

11

Pregunta a las personas participantes: **¿Qué le da sentido a la vida de Helena? ¿Qué le motiva a seguir adelante? ¿Quién la apoyó y motivó siempre?**

12

Pasa un post-it para que las personas participantes escriban **3 sueños que tienen para cumplir.**



13

Ahora en otro papelote escribe: **“Cumpliendo Sueños”.**

14

Al igual que en la primera parte de la dinámica, pide a las personas participantes que compartan lo que escribieron y peguen su post-it en el papelote que estará pegado al frente de la sala.

15

Reflexión

Enfatizar la importancia de seguir nuestros sueños y superar las barreras que encontremos en el camino, convirtiéndolas en oportunidades y ventanas de aprendizajes.

Explicar que existe una diferencia entre resistir adversidades y soportar condiciones que ponen en riesgo nuestra integridad. La resiliencia también implica reconocer y alejarse de estas situaciones.

CONCLUSIONES:

— Invita a que las personas participantes completen la lista en casa y la guarden y sigan a lo largo de su vida.

— Aconseja que tachen las metas que vayan cumpliendo.

— Aconseja que no se olviden de las cosas que dan sentido a la vida, en los momentos difíciles son nuestro empuje.

Nutrición Comunitaria



Objetivos

- Reconocer la importancia de la nutrición comunitaria
- Identificar fiestas tradicionales relacionadas a las cosechas
- Conocer qué es la alimentación complementaria
- Identificar cuáles deberían ser las porciones diarias según las edades
- Reconocer cuáles son los tipos de alimentos que hay
- Identificar qué es la desnutrición y cómo prevenirla

Descripción

En esta dinámica los participantes podrán conocer sobre la nutrición comunitaria y cuáles son las porciones adecuadas para alimentar según sus edades. Además podrán identificar qué es la desnutrición y aprenderán herramientas para prevenirla.

Tiempo de ejecución: 120 minutos

Consejos para ejecución:

Es importante que seas respetuoso y conozcas cuáles son los alimentos con los que las personas participantes están más familiarizados dentro de su comunidad.

Ten cuidado en cómo transmites el tema de desnutrición, debido a que puede ser un tema sensible, y debes manejarlo con objetividad.



- Computadora
- Parlantes
- Proyector
- Esferos
- 1 papelote por grupo
- PPT
- Hojas papel bond
- Papel crepé
- Hojas de colores
- Papel periódico
- Palos de helado
- Lana

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Primero vas a comentarles a las personas participantes que ahora van a hablar sobre la nutrición comunitaria

- Sumak Ayllu Llakta en quichua.

Preguntales a las personas participantes

¿Qué es para ellos la nutrición comunitaria? Abre un espacio de conversación.

2

Ahora coméntales que la nutrición comunitaria es un conjunto de actividades y acciones colectivas donde se busca un fortalecimiento de la salud de la comunidad con respecto a su alimentación y nutrición.

Es importante que en conjunto reconozcan el siguiente enunciado:

“La nutrición familiar es un vínculo importante para la convivencia, debido a que la familia se vuelve más unida cuando realiza el ritual diario de comer juntos.”

3

Ahora comparte el siguiente enunciado haciendo relación entre la nutrición y la Pachamama:

La Pachamama/Tierra es nuestra Madre Naturaleza y es quien nos da los alimentos para nutrir nuestra alma y cuerpo.

Pregunta a las personas participantes **¿Cómo lo celebran en su comunidad?**

4

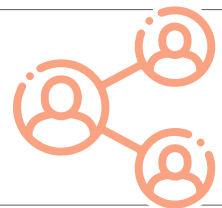
Vamos a lo práctico, las personas participantes en grupos deberán crear trajes de las fiestas de su comunidad que están relacionadas a la cosecha, alimentos, etc.

Dales materiales reciclados y limitados para que puedan desarrollar su creatividad y recursividad.

Dales 30 minutos para esta actividad.

5

Una vez que terminen de realizar la actividad, permite un espacio para que se presenten y compartan sus trabajos con los demás participantes.



6

Ahora vas a mencionarles sobre la alimentación complementaria.

- La alimentación complementaria es el proceso en el cual se empiezan a introducir alimentos sólidos o líquidos distintos a la leche materna, sin embargo, esto es un complemento no un sustituto a la leche materna.

- La leche materna es el primer y más importante alimento de los y las wawas.

Es muy importante enfatizar que la leche materna es el primer alimento de los y las wawas. A partir de los 6 meses de edad, se deben ir incluyendo de manera progresiva los alimentos en la dieta de los/as niños/niñas - wawakuna.

7

Ahora comparte con las personas participantes cómo debería ser la alimentación complementaria de los bebés:

- **De 6 a 7 meses:** Introducción con pequeñas cantidades de alimentos y en complemento con la lactancia materna, preparaciones en papilla, sopa espesa o puré semisólido con carne + aceite, postre: fruta molida.

- **De 8 a 9 meses:** Se recomienda la introducción progresiva de legumbres pasadas por un cedazo; una porción reemplazará al puré de verduras con carne una a dos veces por semana.

- **De 10 a 11 meses:** Agregar pescado y huevo (los alimentos deben ser ofrecidos desmenuzados o en trozos)

- **A partir de los 12 meses:** El niño se incorpora gradualmente a la alimentación.

- Verduras y frutas.

- Cereales y tubérculos que aportan fibra dietética y energía.

- Legumbres y alimentos de origen animal que contienen fibra y proteínas como lácteos, huevos, fréjoles, etc.¹²

8

Es importante que compartas con las personas participantes los siguientes enunciados:

- Se debe enseñar a los y las wawakunas a probar todos los sabores para que aprendan a distinguirlos, si un niño o niña rechaza un alimento no se lo debe obligar a comer, sino esperar unos días y presentar nuevamente.
- Es recomendable que la alimentación del niño y de la niña se lleve a cabo en un mismo lugar y por la misma persona, de tal forma que disfrute el momento, sienta tranquilidad y agrado.
- Ayudar a las niñas y niños que no pueden comer solos y cuando mencionen que están satisfechos, no debemos obligar a que sigan comiendo.
- Se debe minimizar las distracciones a la hora de comer -no juegos u objetos a su alcance que puedan quitar su atención-.
- La alimentación es un proceso de amor -se debe estimular a los niños y niñas siempre manteniendo el contacto visual, nunca gritando o jalando.

9

Es importante que puedas compartir con las personas participantes las siguientes recomendaciones para la introducción de alimentos durante el primer año de edad:

- Introducir un solo alimento a la vez
- No obligar al llullu wawa a comer los alimentos nuevos.
- Intentar ajustar los horarios del llullu wawa con el resto de la familia.
- Ofrecer una pequeña cantidad del alimento nuevo, mejor si es cuando el llullu wawa tenga más hambre.
- No agregar sales ni azúcares a las papillas.

10

Ahora indica a las personas participantes que van aprender cuáles son las porciones diarias óptimas para mantener una adecuada nutrición:

Niños de 1 a 3 años

- Frutas: 1/2 taza de trozos de fruta fresca, un 1/3 taza de jugo 100 % de fruta
- Verduras: 1/4 de Taza cocida
- Granos: 1/2 tajada de pan, 1/4 de taza de cereal, cereal cocido o pasta, 2-3 galletas saladas
- Carnes y otras proteínas: 1 onza de carne, pescado o pollo, un 1/4 de frijoles cocidos, 1/2 huevo
- Lácteos: 1/2 taza de leche, 1/2 onza de queso, 1/3 taza de yogurt

Niños de 4 a 6 años

- Frutas: 1/2 taza de trozos de fruta fresca, 1/3 taza de jugo 100% de fruta
- Verduras: 1/4 de taza cocida, 1/2 taza de ensalada
- Granos: 1/2 tajada de pan, 1/3 de taza de cereal, cereal cocido o pasta, 3
- 4 galletas saladas
- Carnes y otras proteínas: 1 onza de carne, pescado o pollo, un 1/3 de taza de frijoles cocidos, 1 huevo
- Lácteos: 1/2 taza de leche, 1 onza de queso, 1/2 taza de yogurt
- 1 cucharadita de aceite, mantequilla, un 1/8 de aguacate

Niños de 7 a 10 años

- Frutas: 1 trozo de fruta fresca, 1/2 taza de jugo 100 % de fruta
- Verduras: 1/2 taza de verduras cocidas, 1 taza de ensalada
- Granos: 1 tajada de pan, 1/2 taza de cereal, cereal cocido o pasta, 4 – 5 galletas saladas
- Carnes y otras proteínas: 2 o 3 onza de carne, pescado o pollo, 1/2 taza de frijoles cocidos, 1 a 2 huevos.
- Lácteos: 1 taza de leche, 1 onza de queso, 3/4 de taza o 1 taza de yogurt
- 1 cucharadita de aceite, mantequilla, un 1/8 de aguacate.¹³

11

Recuerda a las personas participantes lo siguiente:

- Es importante consumir alimentos naturales y orgánicos dados por la Pachamama/Tierra.
- Se debe evitar los alimentos procesados o con muchos químicos, pues no le hacen bien a nuestro cuerpo.

12

Menciona a las personas participantes que los alimentos son vida y nos dan beneficios en nuestro cuerpo.

- **Alimentos grasos: sirven para almacenar energía.**
- **Alimentos proteicos: sirven para el mantenimiento de los tejidos del cuerpo.**
- **Alimentos reguladores: Las verduras dan nutrientes esenciales para el cuerpo.**
- **Alimentos con carbohidratos: Producen energía y ayudan al desarrollo muscular.**

Apóyate en imágenes para que las personas participantes puedan entender la clasificación que les acabas de mencionar.

13

Ahora invita a las personas participantes a que compartan cuáles son sus recetas favoritas.

En papelotes, las personas **participantes van a escribir y dibujar recetas de sus antepasados**, para así poder compartirlas con la comunidad.

14

Finalmente, comenta a las personas participantes la siguiente reflexión sobre la desnutrición:

¿Sabías que más de la mitad de muertes en los niños y niñas en todo el mundo está relacionada a la falta de una dieta suficiente, variada y nutritiva?

15

Comenta con las personas participantes cuáles son las consecuencias de la desnutrición:

- infecciones
- Enfermedades crónicas
- Disfuncionalidad del cuerpo
- Mortalidad

16

Para cerrar la dinámica, comparte con las personas participantes cómo pueden prevenir la desnutrición:

- Acude a la unidad de salud para que controles tu embarazo.
- Vigila el crecimiento y desarrollo del niño y llévalo a vacunar.
- A partir del cuarto o sexto mes darle otros alimentos además de la leche materna.
- No utilices el biberón.
- Dale de comer 5 veces al día los alimentos que tengas en casa.
- Dale sólo leche materna hasta los 6 meses de edad.
- Prepara los alimentos con limpieza.
- Lava tus manos antes de preparar o darle los alimentos y después de ir al baño o cambiarle el pañal.

¹³ A Parent's Guide to Childhood Obesity: A Road Map to Health, American Academy Of Pediatrics (2015)

CONCLUSIONES:

- Generar consciencia sobre la nutrición adecuada según las porciones diarias que cada persona necesita.
- Es importante que las personas participantes puedan salir con conocimientos básicos sobre la desnutrición y cómo prevenirla.



Educación Financiera



Objetivos

- Identificar conceptos básicos financieros.
- Desarrollar herramientas que permitan a las personas participantes un buen manejo de sus finanzas.

Descripción

En esta actividad las personas participantes podrán identificar los conceptos básicos sobre educación financiera, lo que les permitirá en un futuro poder tener las herramientas necesarias para un buen manejo de sus finanzas.

Tiempo de ejecución: 40 minutos

Consejos para ejecución:

- Conocer con claridad los conceptos básicos financieros.
- Es importante que cada concepto vaya acompañado de ejemplos claros y sencillos para mejor entendimiento en las personas participantes.
- Genera espacios de preguntas ya que es un tema complicado y desconocido para las personas participantes.



- Computadora
- Proyector
- Parlantes
- Marcadores/Esferos
- PPT Educación Financiera

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

Rompehielo

Da la bienvenida a todas las personas participantes.

Ahora vas a explicarles que van a realizar una actividad que se llama Buscando a mi Manada.

Deberás entregar a cada participante un papel escrito con el nombre de un animal, haz grupos de 4 personas cuyos papeles coincidan con el nombre de un animal. Luego vas a vendar los ojos de las personas participantes y deberán hacer el sonido de su animal para así encontrar su manada.

1

Primero vas a empezar preguntándoles a las personas participantes
¿Qué es educación financiera?



2

Una vez que las personas participantes te digan qué consideran que es educación financiera, vas a mencionarles que:

- La educación financiera es una herramienta que permite desarrollar valores, conocimientos, competencias y comportamientos necesarios para tomar decisiones financieras responsables.

3

Ahora vas a explicar con ejemplos claros cuáles son los conceptos financieros que deben conocer las personas participantes.

4

Pregunta a las personas participantes:

¿Qué es un ingreso?

Ahora diles: ingreso es el dinero que recibes, lo que entra a tu billetera, cuenta o bolsillo.

Ej. El salario de mi familia, la venta de productos o bienes, etc.

5

Ahora pregunta a las personas participantes:

¿Qué es un egreso?

Ahora diles: egreso es el dinero que gastas, en salir, comer una ensalada de frutas.

Ej. Comprar comida, movilización a otras comunidades.

6

Pregunta a las personas participantes:

¿Qué es un ahorro?

Ahora diles: ahorro es el dinero que guardo para ser utilizado en un futuro.

El ahorro es el dinero que se guarda para situaciones previstas o imprevistas.

7

Pregunta a las personas participantes:

¿Qué es una inversión?

Ahora díles: Usar tu dinero para ganar más dinero.

Ej. Comprar chupetes en \$1 pero los vendes en \$1,25.

8

Pregunta a las personas participantes:

¿Qué es un crédito?

Ahora díles: Es cuando realizas un préstamo de dinero a una institución financiera autorizada.

Un préstamo generalmente tiene algunas características a cumplir en:

El tiempo o plazo para pagar u otras específicas como intereses o cuotas.

9

Pregunta a las personas participantes:

¿Qué es un interés?

Ahora díles: Es el valor que debes pagar a la institución financiera que te prestó el dinero

Por ejemplo:

- Pides: \$2.000
- Plazo para pagar: 12 meses
- Tasa de interés: 16,30 % anual
- Interés que pagas en total: 326
- Total que devuelves: 2.326

10

Ahora vas a pedirles a las personas participantes realizar su **presupuesto personal: registrar cuánto dinero tengo y cuánto dinero gasto.**

Pide a las personas participantes sacar una hoja y un lápiz, y seguir los siguientes pasos:

1. Identificar todos los ingresos
2. sumar todos los ingresos y sacar un total de ingresos
3. identificar todos los gastos
4. sumar todos los gastos y sacar un total de gastos
5. restar los ingresos menos los gastos

Genera un espacio de reflexión donde las personas participantes puedan compartir sus presupuestos.

11

Ahora vas a mencionarles a las personas participantes ciertas **herramientas que les pueden servir para ahorrar:**

- Fija metas de ahorro razonables
- Establece un plazo para tus metas
- Lleva un presupuesto semanal y mensual
- Lleva un registro de tus gastos (en una libreta o cuaderno seguro)
- Verifica todos tus pagos (Confirma qué pagaste y pide recibo)
- Empieza a ahorrar ahora (Aunque sea 1 centavo a la semana)

12

Finalmente, vas a preguntar a las personas participantes por qué creen que es importante tener una educación financiera.

Genera un espacio de reflexión sobre la importancia de conocer términos y tener una educación financiera.

Es necesaria una correcta educación que nos pueda enseñar, desde pequeños, el correcto uso del dinero, la herramienta que usarás durante el resto de tu vida.



Objetivos

- Empoderar a los participantes a ser parte del cambio.
- Reforzar el trabajo en equipo y potenciar la creatividad conjunta de las personas participantes.
- Desarrollar la capacidad analítica, resolutive e innovadora al diagnosticar y analizar los problemas de la comunidad.
- Promover la generación de ideas y perder el miedo a ser propositivos.

Descripción

Esta dinámica busca que las personas participantes se empoderen como autores de su propia vida y que puedan actuar como agentes de cambio en sus comunidades. El poder ser críticos con un proceso que viven a diario les da la oportunidad de apropiarse de sí mismos y buscar cambiarlo positivamente. Para iniciar, las personas participantes deben plantear el problema identificado y priorizado anteriormente, para poder analizarlo y encontrar su causa raíz.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Consejos para ejecución:

Esta dinámica requiere mucho pensamiento crítico, pero sobre todo requiere que el facilitador tenga una mentalidad abierta para escuchar, de forma libre, las observaciones de las personas participantes SIN tomarlo como ofensa.

Realiza el ejercicio con las personas participantes e identifica los problemas desde tu punto de vista.

NO tomes una posición personal o de defensa cuando las personas participantes empiecen a presentar los problemas que han identificado. Tu apertura promoverá que se abra el diálogo y se puedan plantear ideas innovadoras para resolver los problemas identificados.

Dales valor a las ideas y soluciones que vayan planteando las personas participantes. ¡No existe mala idea! Mientras más ideas puedan proponer, tendrán más opciones de dónde elegir para planear su propuesta de solución.

No te olvides de impulsar a tus participantes a que sean agentes de cambio, y recordarles que ELLOS MISMOS pueden resolver los problemas que les afectan.



- Computadora
- Papel
- Parlantes
- Esferos o marcadores
- Proyector

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Plantea la dinámica y sus objetivos:

Coméntales a las personas participantes que en esta dinámica podrán cuestionar e identificar problemas que les afectan dentro de su comunidad.

2

Menciona a las personas participantes que ahora van a utilizar la **técnica de la cebolla**.

Empieza preguntándoles cuál creen que es una de las características de la cebolla; la idea es que mencionen que la cebolla tiene varias capas.

Vas a utilizar esa analogía para introducir la actividad de la técnica de la cebolla.

3



Ahora vas a pedir a las personas participantes que **identifiquen en grupos una problemática que encuentran en sus comunidades**.

4

Una vez que ya hayan escrito el problema en una hoja, van a **identificar cuáles son los síntomas de este**.

Es importante recordarles a las personas participantes que los síntomas son cosas que yo puedo ver, que me dicen que hay un problema.

5

Una vez que ya identificaron los síntomas, ahora las personas **participantes van a identificar cuál es la causa de ese problema**. La causa es ese primer porqué del problema que las personas participantes intentan resolver.

6

Ahora, vas a pedir a las personas participantes que **identifiquen la causa raíz del problema**. Es decir, cuál es el trasfondo o la base de que ocurra ese problema.

A continuación, vas a pedir a los equipos que planteen una solución a esa problemática.

Una vez que tengan esa solución, vas a pedir a las personas participantes que en equipos se imaginen que son diseñadores creativos y deben proponer un invento de su solución. Van a tener 15 minutos para realizar la actividad y luego deben presentarlo al resto de las personas participantes.

CONCLUSIONES:

Las personas participantes deben llevarse los siguientes mensajes importantes de esta actividad:

- Los problemas grandes, y que parecen imposibles de resolver, son más fáciles de analizar cuando los divides en partes (problema, síntomas, causas y causa raíz).
- Muchas veces nos enfocamos en tratar los síntomas de un problema y no atacamos lo que de verdad lo está causando.
- Está en sus manos proponer y ejecutar soluciones a los problemas que los afectan en su día a día.
- El resultado de la colaboración en equipo siempre es mejor que el trabajo individual al resolver conflictos.



Alimentación Complementaria



Objetivos

- Reconocer cuáles son las prácticas alimentarias durante el embarazo.
- Identificar la importancia de la lactancia y leche materna.

Descripción

Las personas participantes aprenderán a identificar la importancia de una alimentación tanto para las mujeres embarazadas como para los bebés. Explorando cómo una alimentación adecuada durante el embarazo es esencial para el desarrollo saludable del feto y cómo la lactancia materna proporciona los nutrientes esenciales para el bebé después del nacimiento y en conjunto con una alimentación adecuada.

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Consejos para ejecución:

- Es importante que los ejemplos estén aterrizados al contexto de las personas participantes con los que estás trabajando.
- Permite un espacio seguro y de confianza para que las personas participantes puedan compartir sus conocimientos y experiencias.



- Computadora
- Papel
- Parlantes
- Esferos o marcadores
- Proyector

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Inicia la actividad mencionando a las personas participantes los siguientes enunciados:

- Cuando una madre está embarazada, es la experiencia fundamental que inicia al ser humano en su existencia.
- El llullu es una continuidad de la propia vida de su madre.
- El que la madre le tenga a su hijo en la espalda durante todo el tiempo sea para el trabajo en la casa, en la agricultura, en las diferentes actividades que tiene que ejecutar, siempre está en contacto directo con su hijo, satisface las necesidades de alimento, cariño y amor.

2

Ahora vas a mencionar cuáles son las prácticas más importantes que la madre debe contemplar durante el embarazo:

- Es recomendable que la madre consuma cereales con granos secos como pueden ser la cebada, el trigo, avena, quinoa, choclo, etc. Estos alimentos evitan el estreñimiento, que es común en el embarazo.
- Consumir alrededor de 8 vasos de agua hervida al día o agüitas de hierbas medicinales.
- Si es posible, consumir diariamente verduras como la acelga, espinaca, berros y otras hojas verdes que sean comestibles ya que son ricas en hierro y folato.
- La mujer debe mantenerse activa y puede seguir realizando normalmente sus actividades siempre que no representen un riesgo para el bienestar de la madre y el wawa.

Genera un espacio de reflexión donde se enfatice, desde un enfoque positivo y de promoción en salud, los beneficios para la madre y su bebé que conllevan una práctica de alimentación saludable y adecuada durante el embarazo, lo que a su vez aumenta la comprensión y el compromiso de cumplir con las recomendaciones nutricionales.

3

Durante el embarazo es importante que la madre contemple los siguientes 3 factores:

- 1. Variedad:** Variar de alimentos que pertenecen a un mismo grupo.
- 2. Equilibrio:** Consumir alimentos de todos los grupos.
- 3. Moderación:** Consumir lo necesario, sin excesos.

Permite a las personas participantes dar sus opiniones al respecto.

4

Ahora menciona a las personas participantes que es importante identificar cuáles son las posibles consecuencias de una alimentación inadecuada durante el embarazo:

- Aborto espontáneo
- Parto prematuro
- Malformaciones
- Escaso desarrollo neuronal
- Bajo peso del wawa al nacer
- Anemia en madre y bebé
- Muerte materna o neonatal

Es importante mencionarles y enfatizar que para que un embarazo sea saludable se debe cumplir no solo con las recomendaciones nutricionales y de actividad física, sino también con los controles médicos regulares. De esta forma se podrá seguir de cerca la evolución del embarazo y tratar oportunamente riesgos o complicaciones que comprometan la vida de la madre y su bebé.

5

Ahora vas a conversar con las personas participantes sobre la leche materna, pide sus comentarios sobre el tema y luego menciona lo siguiente:

- La leche materna es el mejor alimento para los llullu.
- No se recomienda mezclar con otros alimentos, a no ser que lo haya recomendado algún profesional de la salud.
- Es importante alimentar al llullu cada vez que lo pida.

6

Una vez que hayan reflexionado sobre la leche materna, es importante mencionarles la importancia de la lactancia materna:

- El amamantar es el primer contacto de amor de una madre y su wawa; es una demostración de amor.
- La lactancia permite una comunicación de sentimientos y amor con el wawa, así como una excelente alimentación para él mismo.
- Para facilitar el momento de amamantar, el wawa necesita escuchar a su madre, sentir su calor y su olor.
- El amamantar es una conexión directa con la Pachamama; las mujeres-madres son una con la Pachamama.

Primero se debe amamantar y vaciar un seno para ofrecer el otro. La composición de nutrientes de la leche materna es distinta de inicio a fin, por eso es importante vaciar los senos en las tomas según la demanda del bebé para proporcionar toda la riqueza nutricional y de defensas que tiene la leche materna.

7

Ahora vas a identificar junto con las personas participantes cuáles son los beneficios de la lactancia materna tanto para el bebé como para la madre:

Para la madre:

- Reduce el riesgo de cáncer de seno.
- Reduce el gasto económico en el hogar.
- Tranquilidad de que está aportando al llullu todos los nutrientes necesarios para su bienestar.
- Contrae el útero a su tamaño normal y disminuye el sangrado postparto

Para el bebé/llullu:

- Buen desarrollo de su vista, olfato, oído así como buen desarrollo del cerebro del llullu.
- Protege al llullu de enfermedades.
- Permite un crecimiento adecuado del llullu, evitando la desnutrición.

8

Ahora vas a comentarles a las personas participantes cuáles son los principales cuidados que debe tener la madre:

- La alimentación adecuada en este periodo es indispensable para tener los nutrientes necesarios para la producción de la leche.
- La madre debe lavarse los senos con agua sin jabón cuando está en periodo de lactancia.
- Es muy importante para la madre poder descansar, esto va a permitirle recomponerse físicamente de la lactancia, así mismo es esencial que pueda contar con el apoyo de su pareja/familia.

Es importante conversar con las personas participantes que en la cultura andina las madres llevan a sus hijos cargados a sus espaldas con una sábana, hoy en día en muchos lugares se ve a sus esposos hacer esta actividad, lo que demuestra ayuda y responsabilidad con la familia y elimina el concepto de machismo.

9

Ahora vas a reconocer ciertos factores importantes sobre la leche en fórmula:

Ventajas:

- Su composición es similar a la de la leche materna, el requerimiento del infante logra cubrirse por completo.
- Es fácil de preparar.
- Cualquier persona puede alimentar al niño, no necesariamente la madre.

Desventajas:

- No tiene las mismas propiedades inmunológicas que la leche materna.
- Es de digestión más pesada- causando fácilmente gases o estreñimiento.
- Es costosa.
- Requiere de mayores utensilios para su administración

10

Ahora muestra el siguiente video a las personas participantes:

<https://www.youtube.com/watch?v=PWBmaSKwdCM> y permite un espacio de reflexión o comentario sobre el mismo.

11

Ahora vas a compartir con las personas participantes cuáles son los alimentos que deben consumir según las siguientes edades:

6 a 8 meses

- 2 a 3 cucharadas soperas de papilla de 2 a 3 veces al día.
- Cereales: arroz, quinua o maíz.
- Tubérculos: papa, yuca, camote, zanahoria blanca, verde, maduro.
- Frutas: banano, papaya, babaco, jugo de granadilla, manzana, pera, guayaba.
- Vegetales: zanahoria, zapallo, zambo, acelga, espinaca, coliflor, brócoli.
- A partir del séptimo mes: avena y cebada, así como pollo, hígado o res.

9 a 11 meses

- 4 a 5 cucharadas soperas llenas de comida de 4 a 5 veces al día.
- Cereales, frutas, vegetales y carnes ya introducidas. Aguacate, trigo.
- Puré de granos secos y tiernos como: arveja, habas, lenteja, fréjol, chochos.
- Pescado fresco, yema de huevo cocido.

12 a 24 meses

- El niño o niña se integrará a la alimentación de la familia.

Agradece a cada uno de las personas participantes por su atención y participación, permite abrir un espacio donde puedan hacer preguntas o solventar ciertas dudas que puedan tener.

CONCLUSIONES:

- Es de vital importancia reconocer prácticas saludables para la madre durante el embarazo.
- Cabe mencionar que las mujeres que en el embarazo ya cuenten con una patología como diabetes e hipertensión, en estos casos la dieta debe estar diseñada para el manejo específico de la patología y se deben seguir las recomendaciones de los especialistas en nutrición y médicos tratantes para evitar complicaciones. Por ejemplo, una mujer embarazada con diabetes deberá ser especialmente cuidadosa con su alimentación y controlar sus niveles de azúcar de manera frecuente para evitar complicaciones a nivel materno-fetal.
- Así mismo, es importante que las madres y padres reconozcan y conozcan la importancia de la leche materna y cuáles son sus ventajas.



Objetivos

- Reflexionar de manera individual sobre nuestro futuro.
- Desarrollar la orientación a objetivos concretos.
- Determinar las diferencias entre lo importante y lo urgente.

Descripción

Esta actividad permite determinar qué acciones son necesarias para conseguir nuestros objetivos profesionales o personales a corto, mediano y largo plazo, y reflexionar sobre ellas.

Las personas participantes pensarán cuáles son sus principales objetivos profesionales o personales. Después reflexionarán sobre qué recursos necesitan para alcanzarlos y plasmarlos en un “mapa de su vida”.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Consejos para ejecución:

- Haz tú mismo el ejercicio para tenerlo claro antes de replicarlo con las personas participantes.
- Presenta tu ejemplo a las personas participantes, así podrán sentirse más cómodos al momento de presentar.
- Para esta actividad deberás apoyarte en la presentación PPT que trata sobre este mismo tema. Si no tienes cómo o dónde proyectar, puedes improvisar realizando la actividad en un papelote.
- Define qué es un recurso: Ayuda o medio del que una persona se sirve para conseguir un fin o satisfacer una necesidad.
- Explica cómo los recursos a veces pueden ser cosas intangibles; motivación, apoyo, energía o tiempo.
- Al principio, tu papel es esencial, luego pasa a un segundo plano para que las personas participantes reflexionen individualmente.
- Ambienta la dinámica con música tranquila.

MATERIALES:



- Computadora
- Parlantes
- Proyector
- Esferos
- PPT
- Un papelote por participante
- Marcadores
- Esferos

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Explica a las personas participantes cuál es el objetivo y diles que van a dibujar el mapa de su vida.

Deben pensar y escoger una meta.

2

Haz el paso a paso en la pizarra con las personas participantes con un ejemplo que salga de ellos.

- Piensa en 1 objetivo para los próximos 3-5 años.

3

¿Con qué recursos cuentas hoy para lograr ese objetivo?

a. Enumera 3 recursos que tienes.

4

¿Qué recursos te faltan?

a. Enumera 3 recursos que te faltan.

5

¿Qué acciones concretas necesitas para obtener ese recurso?

a. Enumera 3 acciones por cada recurso que te hace falta.

6

Pon la fecha de realización a cada una de las acciones. **Haz tu mapa personal.**

7

Realiza una reflexión sobre la dinámica:

Empodera a las personas participantes a que alcancen sus sueños y metas. Invita a que se lleven sus mapas, y los mantengan vivos.

Genera un espacio de reflexión y di a las personas participantes que si algo no sale como esperaban, no se desanimen. Es normal que puedan sentir frustración y enojo. Pero, deben trabajar en calmar su mente, tratar de evitar sentimientos de culpa y recordarles: cada experiencia de los pequeños o grandes pasos que den en su vida les dejará una nueva enseñanza.

Higiene e Inocuidad de los Alimentos



Objetivos

- Reconocer cuáles son las materias primas de origen alimenticio
- Identificar cómo se da la preparación y adecuada conservación de los alimentos
- Identificar la importancia de la higiene de los alimentos y sus riesgos

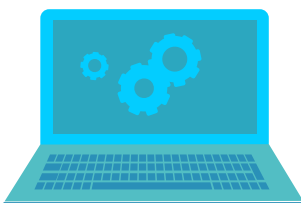
Descripción

En esta actividad las personas participantes podrán reconocer las materias primas de origen alimenticio, así como identificar la importancia de la higiene que se debe mantener en los alimentos para garantizar una adecuada nutrición dentro de la comunidad.

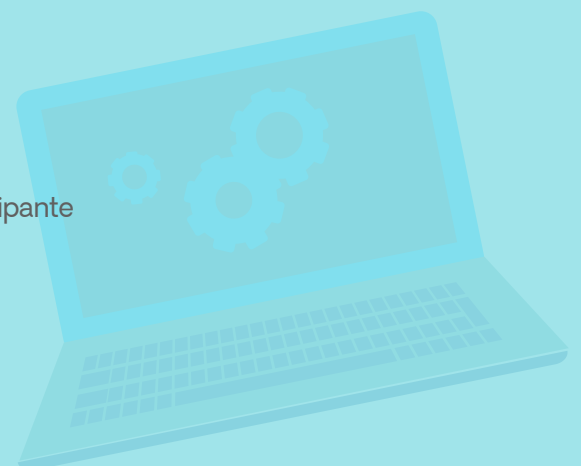
Tiempo de ejecución: 90 minutos

Consejos para ejecución:

- Aterrizar los contenidos y ejemplos de alimentos a la realidad de las personas participantes.
- Respetar las tradiciones y costumbres que pueden mantener las comunidades dentro de la conservación de los alimentos.
- Hablar desde el respeto para impartir conocimiento sin imposiciones.



- Computadora
- Parlantes
- Proyector
- Esferos
- PPT
- Un papelote por participante
- Marcadores
- Esferos



PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Vas a mencionarles a las personas participantes que **hablarán sobre la higiene e inocuidad de los alimentos**. Primero pregúntales qué conocen o qué significa para ellos higiene e inocuidad.

2

Una vez que te compartan de manera voluntaria sus opiniones y respuestas vas a mencionarles lo siguiente:

- Los alimentos que la Pachamama nos da son puros y naturales.
- Sin embargo, es importante mantener la higiene tanto en el hogar como en los alimentos para que el cuerpo se mantenga sano.

3

Ahora vas a mostrarles el siguiente video y al final generar un espacio donde compartan comentarios sobre el mismo. <https://www.youtube.com/watch?v=718D26zrCQ>

4

Una vez que queda en claro la importancia de por qué deben mantener los alimentos limpios, menciona a las personas participantes que van aprender a reconocer cuál es la materia prima de ciertos alimentos.

Para nuestra alimentación existen varias fuentes de alimentos.

Las más conocidas son:

- Origen animal
- Origen vegetal y fungi (hongos)

Se derivan un sinnúmero de productos que los encontramos en nuestro día a día.

5

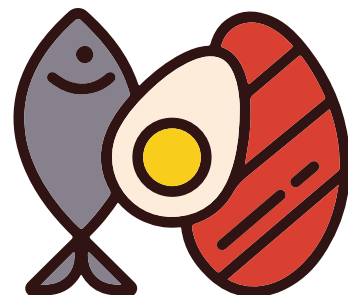
Ahora vas a mencionarles cuáles son materias primas de origen animal:

Ganadería:

- Porcino
- Bovino
- Ovino
- Caprino
- Aves
- Conejos
- Equinos

Pesca

- Pescado de agua dulce
- Pescado de agua salada
- Crustáceos y bivalvos



6

Ahora vas a mencionarles cuáles son materias primas de origen vegetal:

- **Frutas**
- **Hortalizas**
- **Legumbres secas**
- **Algas**

7

Ahora vas a compartir con las personas participantes la clasificación de las **frutas**:

Según

- **Carnosas (agua mayor del 50 %)**
- **Secas (agua menor del 50 %)**
- **Oleaginosas**

Su naturaleza:

Según

- Frescas

Su presentación:

- Desechadas
- Deshidratadas

8

Ahora vas a compartir con las personas participantes la clasificación de las hortalizas:

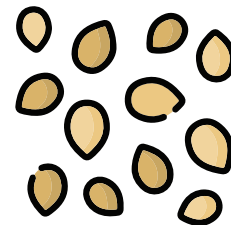
- **Frutos:** zucchini, tomate, pepino, pimiento.
- **Bulbos:** ajo, puerro, cebolla.
- **Raíces:** zanahoria, rábano.
- **Tubérculos:** papa, melloco, camote.
- **Hojas:** lechuga, espinaca, acelga, berro, perejil.
- **Inflorescencias:** coliflor, brócoli, alcachofa.
- **Semillas inmaduras** (legumbres verdes): vainitas, habas.
- **Tallos:** espárragos.
- **Peciolo:** apio.

9

Ahora vas a compartir con las personas participantes la clasificación de legumbres secas:

Semillas Oleaginosas

- Soya
- Maní (cacahuete) Legumbres
- Garbanzos
- Lentejas
- Porotos
- Arvejas
- Lupin
- Habas secas Verduras
- Arvejas frescas
- Porotos verdes
- Porotos granados
- Habas



10

Ahora vas a compartir con las personas participantes la clasificación de origen fungi:

- **Hongos**

11

Una vez que tienen toda esta información, se hace un recuerdo de la clasificación de los alimentos. Es importante reflexionar sobre cómo preparar y conservar los alimentos.

A continuación, revisarán formas de preparación y conservación de los siguientes alimentos:

Vegetales y Frutas

- Almacenamiento postcosecha
- Los vegetales deben prepararse y conservarse para evitar cambios hasta su tiempo máximo de consumo

Cereales, leguminosas y derivados

- No requieren ser refrigerados.
- Pueden conservarse en lugares sin mucha humedad.
- Almacenarlos en espacios secos.
- Almacenar en sacos y al granel.
- Evitar colocar el producto en el piso y pegado a las paredes.
- Los espacios deben estar cerrados para evitar el ingreso de plagas.

Alimentos de origen animal

Carnes, pescados y mariscos

- Alimentos que deben conservarse en ambientes fríos. Se puede aprovechar en épocas de heladas.
- Intentar guardarlos separadamente de los otros alimentos.
- Los utensilios utilizados deben ser lavados antes de utilizar para otras cosas.
- Transporte de estos alimentos en vehículos o contenedores fríos.

Leche y productos lácteos

- Hervir la leche cruda y sin procesar para eliminar bacterias.
- Almacenarla en un lugar helado y con viento.
- Consumirse dentro del tiempo de vida útil.
- No consumir si el producto tiene cambio en el sabor, color o presentación.

Huevos

- Consumir huevos bien cocinados, no crudos.
- Si se rompe la cáscara, consumir inmediatamente.
- Consumir los huevos máximo en 1 mes.

12

Es importante conocer las maneras de cuidar nuestros alimentos para evitar enfermedades.

Vas a mostrarles el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=SeTwCTqmC10> y permite un espacio de comentarios y reflexión sobre el mismo.

13

Ahora menciona a las personas participantes que los principales peligros que pueden enfrentar con sus alimentos son los siguientes:

- Peligros biológicos, como bacterias
- Peligros químicos, como pesticidas
- Peligros físicos, como vidrio

14

A continuación, vas a abrir el espacio con las personas participantes para preguntar qué conocen sobre el concepto de inocuidad.

- Es cuando un alimento no tiene contaminantes y se lo puede consumir sin problema, ya que es sano.

Ahora vas a mostrarles el siguiente video:

http://www.youtube.com/watch?v=_rwnwhSW5pw.

15

Comparte con las personas participantes cuáles son las 5 claves para mantener la higiene e inocuidad en los alimentos:

1. Mantener la limpieza.
2. Usar agua y materia prima seguras.
3. Separar crudos y cocinados.
4. Controlar la temperatura.
5. Realizar cocción completa.



16

Finalmente, agradece a cada participante por su atención y participación. Permite un espacio de reflexión o comentario al término de la dinámica para identificar la importancia de cómo mantener sus alimentos de la mejor manera para evitar enfermedades.

CONCLUSIONES:

Tener claridad sobre cómo mantener los alimentos limpios y cómo prepararlos.

Saber valorar y aprovechar la materia prima que nos ofrece la Pachamama y sus beneficios.



Objetivos

- Identificar una hoja de ruta clara para que las personas participantes puedan replicar sus proyectos en las comunidades.
- Identificar los materiales que necesitan para la réplica.

Descripción

Esta es la última actividad donde las personas participantes podrán crear una hoja de ruta clara para poder replicar las soluciones planteadas anteriormente con su comunidad.

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Consejos para ejecución:

- Llevar plantillas con los pasos a seguir para tener una hoja de ruta clara.
- Aterrizar junto a las personas participantes la lista de materiales que podrían necesitar; y promover la recursividad y creatividad en ellos.



- Computadora
- Parlantes
- Proyector
- Esferos
- PPT
- Un papelote por participante
- Marcadores
- Esferos

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Primero da la bienvenida y agradece a las personas participantes por su compromiso con el programa y constancia.

2

Ahora vas a mencionarles a las personas participantes que deben recordar el problema que identificaron en la sesión anterior...

3

Una vez que tienen clara cuál es la solución que habían planteado para esa problemática que identificaron en su comunidad, van a desarrollar un plan de acción con los siguientes componentes:

- Objetivo: **¿Qué voy a hacer?**
- Recursos: **¿Con qué recursos cuento?**
- Acciones: **¿Cómo lo voy a hacer?**
- Responsables: **¿Quién se encarga?**
- Aliados clave: **¿Quién me puede apoyar? ¿A quién necesito? - Fechas: ¿Hasta cuándo debe ejecutarse?**

4

Ahora van a armar su hoja de ruta para la réplica en la comunidad:

- Tema
- Objetivo
- Grupo
- Recursos
- Lugar
- Fecha
- Duración
- Responsable

En esta hoja de ruta las personas participantes podrán trabajar con integrantes de las mismas comunidades y podrán complementarse con otras comunidades.

5

A continuación, van a armar una lluvia de ideas de los materiales que necesitará cada uno para realizar la réplica de su solución. La idea es que puedan realizar un bosquejo.

6

Finalmente, agradecer a las personas participantes por su asistencia y participación durante todo el programa.

CONSTRUYENDO UN FUTURO SOSTENIBLE:

Recomendaciones finales para implementación del programa

- Siempre mantener una comunicación abierta y transparente con las personas participantes. Asegúrate de que sepan qué se espera de ellos y qué pueden esperar de ti.
- Proporciona a las personas participantes las herramientas y recursos necesarios para llevar a cabo las réplicas. Esto podría incluir manuales de instrucciones, tutoriales en línea, materiales educativos y cualquier otro material que pueda ser útil para ellos.
- Establece un sistema de seguimiento y monitoreo para evaluar el progreso y los resultados de las réplicas. Esto ayudará a identificar áreas de mejora y a hacer ajustes en el programa si es necesario.
- Considera la posibilidad de ofrecer algún incentivo para motivar a las personas participantes a llevar a cabo las réplicas. Esto podría ser en forma de premios, reconocimiento público o la oportunidad de participar en programas futuros.

Es importante enfatizar la importancia de buscar la forma adecuada de dar seguimiento a las réplicas que se puedan ejecutar en el territorio por parte de las personas participantes. Las réplicas son una parte crucial de cualquier programa de desarrollo, ya que permiten que las personas apliquen lo que han aprendido en situaciones reales. Sin embargo, para que las réplicas sean efectivas, es necesario tener un sistema de seguimiento y monitoreo sólido en su lugar.

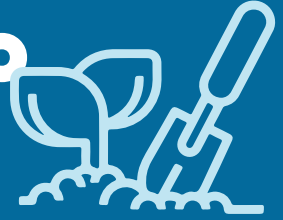
Cada comunidad y cada participante es único y tendrá diferentes necesidades y desafíos. Por lo tanto, es esencial que el programa sea personalizado y adaptable a las circunstancias específicas de cada situación.

RECUERDA:

Reconocer el rol de líderes, participantes y organizaciones en la creación de un futuro más sostenible y próspero.

Alentar a los líderes y organizaciones a involucrar a las comunidades locales en el desarrollo del proyecto, brindándoles las herramientas y recursos necesarios para tener éxito.

Taller Complementario de Ganadería



Objetivos

- Comprender los principios básicos de la ganadería y su conexión con la seguridad alimentaria y la nutrición.
- Promover prácticas ganaderas que aumenten la disponibilidad de alimentos nutritivos para la comunidad.

Descripción

Esta es una actividad complementaria donde las personas participantes podrán comprender información básica sobre ganadería y cómo desde este ámbito laboral dentro de su comunidad pueden aportar a la disponibilidad de alimentos nutritivos.

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Consejos para ejecución:

- Tener conocimientos básicos sobre ganadería.
- Aterrizar los contenidos con el contexto de la población con la que se va a trabajar.



- Computadora
- Parlantes
- Proyector
- Esferos
- PPT
- Hojas papel bond
- Marcadores

PASO A PASO:

PASO

DESCRIPCIÓN

1

Primero, agradece a cada uno de las personas participantes por su asistencia y permite un espacio de reflexión para conocer cómo se han sentido durante el programa.

2

Ahora, explica que el taller que van a realizar en esta sesión se trata de ganadería.

3

A continuación, menciona sobre la nutrición del ganado:

- La alimentación del ganado es otro aspecto importante para garantizar una producción sana y sostenible.
- Es importante conocer sobre la selección de alimentos, la formulación de raciones y la identificación de deficiencias nutricionales ya que puede ayudarles a mejorar la salud y la producción de sus vacas.

4

Siguiente, habla sobre el pastoreo:

- El pastoreo es una forma tradicional de alimentar al ganado, pero también puede ser una fuente de problemas de salud y producción.
- Es importante conocer temas como la rotación de pastos, la selección de pastos y la prevención del sobrepastoreo ya que esto influye en que se mejore la calidad y cantidad de alimento disponible para las vacas.

5

Es importante también que se conozca sobre el manejo reproductivo del ganado.

- El manejo reproductivo es otro factor crítico para la producción ganadera.
- Es esencial conocer temas como el ciclo reproductivo del ganado, la selección de toros y vacas, la inseminación artificial y el control de la reproducción, ya que puede mejorar la eficiencia reproductiva y la producción de las vacas.

6

Finalmente, habla sobre el manejo de desechos y residuos y la importancia de aprender a hacerlo correctamente.

- La gestión adecuada de los residuos y desechos generados por la producción ganadera es importante para evitar la contaminación del medio ambiente y garantizar una producción sostenible.
- Es importante conocer sobre temas como la separación de residuos, el compostaje y la utilización de los residuos para que esto les permita a ustedes reducir su impacto ambiental y mejorar su producción.

7

Para cerrar la sesión, agradece a todos por su atención, permite un espacio de reflexión sobre el taller o incluso aclarar dudas o responder preguntas que se hayan podido generar.

REFERENCIAS



- Ander-Egg, E., y Aguilar, M.J., *Cómo elaborar proyectos*, Buenos Aires, Magisterio del Río de la Plata, 1995.
- AQUAE Fundación. (2018). La importancia del agua para vivir _ Fundación Aquae. Recuperado de Inicio | Aquadea
- British Nutrition Foundation. (2020). *Nutrients, Food and Ingredients* - British Nutrition Foundation.
- Cabezas-Zábala, C. C., Hernández-Torres, B. C., & Vargas-Zárate, M. (2016). Fat and oils: Effects on health and global regulation. *Revista Facultad de Medicina*, 64(4), 761– 768.
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n4.53684>
- Carvajal Burbano, A. (2011). Desarrollo Local. In *Manual Básico para Agentes de Desarrollo Local y otros Actores* (p. 8). CERSA.
<https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/libros/libros-000052.pdf>
- Chiriboga, D. (n.d.). *Manual del Ministerio de Salud pública- Creciendo Sano*.
- Concepción, M. (2012). Los micronutrientes. *Salus*, 16(2), 5–6. *Consejos para la Lactancia Materna* – Ministerio de Salud Pública. (n.d.). <https://www.salud.gob.ec/consejos-para-lactancia-materna/>
- Cuidad Reynaud, A. (2007). La gestación y el requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 4, 161–170. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v60n2/a10v60n2.pdf>
- FAO. (2011). *La Seguridad Alimentaria: información para la toma de decisiones*. 4. www.ipcinfo.org
- Harrison, K., & Paraje, M. (2013). *Vegetales y Frutas, Los Antioxidantes Naturales*. *Charlas Para La Comunidad*, 1(1), 1–6
- Herrera-Fontana, M. E., Chisaguano, M., Vayas-Rodríguez, G., & Crispim, S. (2019). *Manual fotográfico de porciones para cuantificación alimentaria- Ecuador*. Universidad San Francisco de Quito PRESS.
- Hospital Sant Joan de Déu. (2020). Sant Joan de Déu. Obtenido de FAROS Sant Joan de Déu:
<https://faros.hsjdbcn.org/ca/node/8257>
- Instituto de estudios del huevo. (2006). *Huevo y salud*. España-Madrid. Instituto de Estudios del Huevo. Recuperado de institutohuevo.com/wp-content/uploads/2017/07/HUEVO-Y-SALUD-2006.pdf
- Izarra, Liana. (2010). Importancia del peso y la talla en niños. In *Sociedad Anticancerosa de Venezuela*.
<https://www.laloncherademihijo.org/docentes/importancia-peso-talla.asp>

- Llanos, G., José, M., Zamudio, G., Los, J. L. L. De, & García, R.-. (2016). Significance of anaemia in the different stages of life. 407–418.
- Mayo Clinic. (2020). Agua- ¿Cuánto tienes que beber todos los días?
- Ministerio de Salud Chile. (2018). Patrones de crecimiento para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes, desde el nacimiento hasta los 19 años de edad.
- Ministerio de Salud Pública Ecuador. (2011). Normas, protocolos y consejería para la suplementación con micronutrientes.
- Ministerio de Salud Pública, & Social, M. C. de D. (2015). Paso a Paso por una infancia plena. *Family & Community Health*, 29(1), 71–72. <https://doi.org/10.1097/00003727-200601000-00011>
- Ministerio de Salud Pública y Educación del Ecuador. (2017). Guía de Alimentación y Nutrición para Padres de Familia. Quito-Ecuador
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. GABA-ECU 2018. Quito Ecuador. Primera edición
- Miñana, I. V., Medina, P. C., & Serra, J. D. (2016). La nutrición del adolescente. 6–18.
- MSP & Coordinación Nacional de Nutrición. (2013). Normas y Protocolos de alimentación en niños menores de 2 años. *Revisión Técnica*, 2, 50. http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/nutricion/Alimentacion_nino_menor_2anios.pdf
- OMS. (2020). Actividad física. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2021). Malnutrición. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition
- OPS & OMS. (2020). Alimentación saludable. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de www.paho.org/es/temas/alimentación-saludable
- Organización Mundial de la Salud & UNICEF. (2010). Razones médicas aceptables para el uso de sucedáneos de la leche materna. *Pediatría de Atención Primaria*, 12(48), 717–722. <https://doi.org/10.4321/s1139-76322010000600018>
- Piercy, K., Troiano, R., Ballard, R., Carlson, S., Fulton, J., Galuska, D., & Olson, R. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. 9762, 1–9. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Reyes, M. (2017). Tablas de composición de alimentos- Perú. Ministerio de Salud de Perú. 10ma edición. Lima
- Salvador Castell, J., Mataix Verdú, J., & Serra Majem, L. (2006). Grupos de alimentos. *Nutrición y Salud Pública. Métodos, Bases Científicas y Aplicaciones*. 38–51
- SERNAC. (2004). Nutrición y cuidados en el adulto mayor. Recomendaciones para una alimentación saludable.
- Uauy Dagach, R., & Olivares, S. (n.d.). Importancia de las grasas y aceites para el crecimiento y desarrollo de los niños.
- UNICEF. (2015). Los rostros de la malnutrición | Nutrición | UNICEF. https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_faces-of-malnutrition.htm

USDA. (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th Edition.

Wilma B, Ramírez-Luzuriaga, M; Belmont, P; Mendieta, M; Silva-Jaramillo, K; Romero, N; Sáenz, K; Piñeiros, P; Gómez, L; Monge, R. (2014). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición- ENSANUT 2012. In Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (Vol. 1).

Elana Pearl Ben-Joseph, M. (1 de Junio de 2018). Nemours Children's Health. Obtenido de KidsHealth: <https://kidshealth.org/es/parents/toddler-food-esp.html>

González, N. H. (2020). Nutrición Comunitaria. Parte 1. Ocronos , 1.

Pediatrics, A. A. (21 de Noviembre de 2015). American Academy of Pediatrics. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Portions-and-Serving-Sizes.aspx>

Romero, V., & Alvarado, G. (3 de Julio de 2010). Redalyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316054004.pdf>

UNIFEC. ((2017)). Obtenido de https://www.unicef.org/republicadominicana/health_childhood_10172.htm

Bezares, V. (2012). Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. México, D.F.: McGrawHill.

Bowerman, S. (2019). Una dieta equilibrada, basada en la variedad, el equilibrio y la moderación. Disponible en: <https://es.disc-overgoodnutrition.com/2018/10/variedad-equilibrio-moderacion/>

Caballero, J.C. y Benítez, J. (2011). Manual de atención al anciano desnutrido en el nivel primario de salud. España: Ergón.

Cervera, P. (2004). Alimentación y Dietoterapia. España: McGrawHill-Interamericana.

Galarza, M. (s/f). Cultura de Crianza. Ecuador: MIES-Aliméntate Ecuador.

Ministerio de Salud Pública. (2016). Control Prenatal Guía de Práctica Clínica. Disponible en: <http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/Guia%20Control%20Prenatal.pdf>

Ministerio de Salud Pública. (2020). Gaceta Epidemiológica Mortalidad Evitable – Mortalidad Neonatal. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/08/Gaceta-MNN-SE-30-.pdf>

Ministerio de Salud Pública. (2015). Paso a paso por una infancia plena. Ecuador: MSP.

Navarro, E., Longo, E. y González, A. (2019). Técnica dietoterápica. Buenos Aires: El Ateneo.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Alimentación Complementaria. Disponible en: https://apps.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/index.html

Organización Mundial de la Salud. (2021). Lactancia Materna Exclusiva. Disponible en: https://apps.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/index.html

Secretaría Técnica Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil. (2021, Septiembre). PLAN ESTRATÉGICO INTERSECTORIAL PARA LA PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL. Plan Intersectorial. <https://www.infancia.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Intersectorial.pdf>

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. (2020). Estrategia Integral de Asistencia Social y Alimentaria Comunitaria. https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/EIASADC_2020.pdf

Raymond, J. y Morrow K. (2021). Krause. Mahan Dietoterapia. 15 Edición. Elsevier.

Ander-Egg,E. (1981), Metodología del trabajo social. Instituto de Ciencias Sociales aplicadas. Alicante.

(2022).¿Qué es la Desnutrición Crónica Infantil? Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil, Ecuador. Recuperado el 8 de Agosto de 2023, de

<https://www.infancia.gob.ec/que-es-la-desnutricion-cronica-infantil/>

Carrillo, N., Bedoya, V., & Gallegos, G. (2021). Cartilla Alimentación Saludable Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva. Ministerio de Educación de Ecuador, Quito, Ecuador. Recuperado el 08 de Agosto de 2023, de

<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>

FAO. (2011). La Importancia de la Educación Nutricional. Food and Agriculture Organization.

(2022).Hambre e Inseguridad Alimentaria. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado el 04 de 2023, de Hambre e Inseguridad Alimentaria: [ww.fao.org](http://www.fao.org)

Infantil, S. T. (2023). Quito.

Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil, E. (2021). Plan Estratégico Intersectorial para la Prevención y Reducción de la Desnutrición Crónica Infantil.

UNICEF. (2011). LA DESNUTRICIÓN INFANTIL.

(2023).Ecuador redujo el índice de Desnutrición Crónica Infantil al 20,1%. Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil , Ecuador. Obtenido de

<https://www.infancia.gob.ec/ecuador-redujo-el-indice-de-desnutricion-cronica-infantil-al-201/>

Children. (2015). A Parent's Guide to Childhood Obesity: A Road Map to Health. A Parent's Guide to Childhood Obesity: A Road Map to Health. American Academy of Pediatrics. Obtenido de

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Portions-and-Serving-Sizes.aspx>

(s.f.).La Alimentación de los niños de más de seis meses. Food and Agriculture Organization . Obtenido de <https://www.fao.org/3/y5740s/y5740s11.pdf>

INEC. (2023). Encuesta Nacional de Desnutrición Infantil (ENDI) 2022-2023. Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil - ENDI. INEC, Ecuador. Obtenido de

https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web_inec/ENDI/Presentacion_de_Resultados_ENDI_R1.pdf

