

## MN-000-53, CCNE: Plática sobre las 10 preguntas más comunes del embarazo

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

**Part 1: Planning the Nutrition Education Session** - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

**Part 2: Session Outline** - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

---

### Snapshot of Group Session:

**CCNE Lesson title:** CCNE: Plática sobre las 10 preguntas más comunes del embarazo

**Developed by:** State Agency staff

**Date Developed:** 02/2012

**Approved by:** State Agency

**NE Code:** MN-000-53

**Class Description:** This class uses facilitated discussion to encourage participants to learn about and share common pregnancy concerns. Participants will select at least three out of ten topics to discuss from a bulletin board or poster. Each topic includes suggestions for discussion questions, visual aids, and optional corresponding activities.

**Target Audience:** Pregnant women

**Type of Learning Activities:** Discussion, optional hands-on activities

## Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: MN-000-53 CCNE: Plática sobre las 10 preguntas más comunes del embarazo

Item	Notes for Planning the Session
<p><b>Learning Objective(s)</b> – What will the clients gain from the class?</p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Give and receive support on common issues relating to pregnancy</li> <li>• Identify one key message from each of the main pregnancy topics discussed</li> <li>• State one healthy habit to try during pregnancy</li> </ul>
<p><b>Key Content Points</b> – What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Each woman’s pregnancy is different.</li> <li>2. Through sharing, women can discover tips and resources to help them have a healthy pregnancy.</li> <li>3. A woman’s healthcare provider will know what is best for her particular situation and may have specific recommendations. She should follow the recommendations of her healthcare provider.</li> </ol>
<p><b>Materials</b> – List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las 10 preguntas más comunes sobre el embarazo (attached)</li> <li>• Dry erase board or flip chart and markers</li> <li>• Visual aids and optional activities in a box/container, if desired. (Suggested items are listed in attached Guía de información adicional)</li> <li>• Handouts available for participants, if desired. Suggested materials:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Putting on Weight with Healthy Foods Makes Taking it Off a Lot Easier” Stock # 13-06-12899 (Spanish 13-06-12899A)</li> <li>• “To the Pregnant Woman... Gaining Too Much Weight” Stock # 13-77 (bilingual)</li> <li>• “To The Pregnant Woman...Not Gaining Enough Weight” Stock # 13-78 (bilingual)</li> <li>• “Eating for You and a Healthy Baby, Too” Stock #13-197 (Spanish 13-197A)</li> <li>• “Smoking, Your Baby, and You” Stock #13-06-12263 (Spanish 13-06-12263A)</li> <li>• “Drinking and Your Pregnancy” Stock # 13-06-13276 (Spanish 13-06-13276A)</li> <li>• “Healthy Moms for Healthy Babies” Stock# 13-66 (Spanish 13-66A)</li> <li>• “Food Safety at Home” Stock# 13-20 (Spanish 13-20A)</li> <li>• “Food Safety Guidelines for Women” Stock# 13-06-12145 (Spanish 13-06-12145A)</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Thinking about Baby, Think about Breastfeeding” Stock# 13-14 (bilingual)</li> <li>• “Making the Right Amount of Milk” Stock# 13-06-12038 (Spanish 13-06-12038A)</li> <li>• “To Baby With Love/The Comfortable Latch” DVD Stock# DV0057</li> <li>• “The Hospital Experience: What to Expect and How to Make it Memorable” Stock # 13-06-13120 (Spanish 13-06-13120A)</li> <li>• “Get Your Groove on Mama” DVD Stock# DV0421</li> <li>• “Pregnancy Problems Pamphlet – How to Have a More Comfortable Pregnanc” Stock# 13-172 (bilingual)</li> <li>• “Your Guide to WIC Foods” Stock# 13-06-13178 (Spanish 13-06-13178A)</li> </ul> <p>*Note: printed materials may change over time, but feel free to utilize the most current resources available</p>
<p><b>Resources</b> – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</p>	<p>Texas WIC Prenatal Nutrition &amp; Breastfeeding Modules, Texas WIC brochures, <a href="http://www.choosemyplate.gov">www.choosemyplate.gov</a>, <a href="http://www.foodsafety.gov">www.foodsafety.gov</a>.</p>
<p><b>Class Flow &amp; Set Up</b> – Consider the flow of the session &amp; room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Arrange classroom with chairs in a circle or semi-circle, if possible, to allow for discussion.</p> <p>Cut out <i>Las 10 preguntas más comunes sobre el embarazo</i> and affix to a poster or bulletin board. Hang or place in an area where all participants can view it easily.</p> <p>This lesson allows flexibility in discussion, tools and resources. Select the materials and resources that best fit your needs and that will enhance the classroom learning experience.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gather <b>handouts, visual aids or optional activities</b> before class begins. Suggested materials are listed in the <i>Guía de información adicional</i>. It is up to the facilitator to decide if they want to use none, some or all of the suggested materials.</li> <li>• During the class, facilitate a short discussion on topics selected by participants, using open-ended questions. Several general questions are available to spark conversation with any of the topics; additional specific questions are available for each individual topic.</li> <li>• For each question, hints on answers are included in the <b>Guía de información adicional</b> to help the facilitator either provide background information or redirect misinformation.</li> </ul> <p>The questions and answers in this lesson are intended as a guide, not a script. Remember it is important to allow participants to discuss what is meaningful to them.</p>

## Part 2: Session Outline

Lesson: MN-000-53 CCNE: Plática sobre las 10 preguntas más comunes del embarazo

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Introduction:</b> Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p>“Bienvenidas, y gracias por estar aquí hoy. Mi nombre es _____. En la clase de hoy vamos a platicar sobre las preguntas e inquietudes comunes del embarazo.</p> <p>El estilo de esta clase es de plática. Siéntanse con la libertad de hacer preguntas y compartir ideas. Por favor, hagan comentarios positivos porque estamos aquí para aprender y obtener información de cada una”.</p>
<p><b>Icebreaker:</b> Anchor the topic to the participants’ lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>“Por favor, digan su nombre, cuántas semanas o meses de embarazo tienen y si es su primer embarazo”.</p> <p>o</p> <p>"Digan una cosa que hayan oído sobre el embarazo o una inquietud que tengan sobre su embarazo".</p>
<p><b>Activities:</b> For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p>“A menudo las mujeres tienen preguntas acerca de lo que deben hacer para que su embarazo y bebé sean saludables. En el pizarrón están algunas de las inquietudes más comunes que dicen tener las mujeres”.</p> <p><i>Dirija la atención al pizarrón o póster con las 10 inquietudes principales del embarazo. Lea los temas en voz alta.</i></p> <p>“Tomen un momento para mirar los diferentes temas. ¡Ustedes son las que van a decidir lo que platicamos hoy! Por favor, escojan 3 temas que les interesen. Si el tiempo lo permite, podemos platicar sobre otros temas”.</p> <p><i>La clase selecciona por lo menos 3 temas. Quizás sea útil darles a las participantes papelitos para "votar" por las 3 opciones principales. El orientador apunta los 3 temas en un pizarrón acrílico o rotafolio como referencia durante la clase.</i></p> <p>“Muy bien, gracias por escoger los temas. Comencemos con _____”</p> <p><i>El orientador cubre cada tema, usando preguntas abiertas para animar a la gente a conversar.</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><b><u>Preguntas generales (para usar con cualquier tema):</u></b></p> <p>¿Qué es lo que específicamente les interesa aprender acerca de [insert topic]? Quizás le sea útil limitar los temas y concentrarse en las áreas específicas de preocupación de las participantes</p> <p>¿Qué preguntas tienen sobre [insert topic]?</p> <p>¿Qué han oído o qué experiencia tienen sobre [insert topic]?</p> <p><b><u>Preguntas específicas (de cada tema):</u></b></p> <p><b>1) COMER POR DOS</b></p> <p>A menudo la gente dice que se necesita "comer por dos" durante el embarazo. ¿Cuánto alimento adicional realmente se necesita?</p> <p>¿Qué nutrientes son los más importantes durante el embarazo, y por qué son tan importantes?</p> <p>¿Qué alimentos se pueden comer para obtener suficiente cantidad de estos importantes nutrientes?</p> <p><b>2) AUMENTO DE PESO</b></p> <p>¿Cómo se sentirían si aumentaran demasiado (o muy poco) peso durante el embarazo?</p> <p>¿Por qué es importante aumentar el peso adecuado durante el embarazo? ¿Cuánto peso creen que deben aumentar?</p> <p>¿Dónde se acumula el peso? ¿Solo en el bebé?</p> <p><b>3) COMIDAS Y BOCADILLOS SALUDABLES</b></p> <p>¿Qué consejos tienen para comer saludablemente durante el embarazo?</p> <p>¿Cuáles son algunas ideas de comidas saludables? ¿Cuáles son algunas de sus favoritas?</p> <p>¿Cuáles son algunas ideas de bocadillos saludables? ¿Cómo puede ayudarle a sentirse mejor comer bocadillos saludables?</p> <p>Describan lo que comen en un día normal. Nombren una cosa que quieren mejorar sobre su alimentación durante el embarazo.</p> <p><b>4) MALESTARES</b></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>Describan algunos malestares que han tenido o saben que son comunes durante el embarazo.</p> <p>¿Cuáles son algunos consejos para sentirse mejor si tienen estos malestares?</p> <p>¿Qué consejos les darían a otras mujeres que tengan estos malestares?</p> <p><b>5) LACTANCIA MATERNA</b></p> <p>¿Qué opinan de la lactancia materna? O, ¿Qué saben sobre la lactancia materna?</p> <p>¿Alguna de ustedes ha amamantado? ¿Qué pueden contar acerca de sus experiencias? ¿Qué consejo le darían a una mamá que está pensando en amamantar por primera vez?</p> <p><i>Si ninguna de las participantes ha amamantado, sáltese esta pregunta.</i></p> <p>¿Cuáles son algunas razones por las cuales quizás decidan NO amamantar a su bebé (obstáculos)?</p> <p>¿Cuáles son algunas razones por las cuales las mamás deciden amamantar? ¿Qué tipos de beneficios ofrece la lactancia materna para la mamá y el bebé?</p> <p><i>Para los padres interesados en más información acerca de la lactancia materna, ofrezca hacer una cita con una madre consejera.</i></p> <p><b>6) MANTENERSE ACTIVA</b></p> <p>¿Cómo puede ayudarles durante el embarazo mantenerse físicamente activas?</p> <p>¿Qué cosas pueden hacer para mantenerse activas durante el embarazo? ¿Cómo se sienten cuando hacen estas actividades?</p> <p>¿Qué tan pronto después del parto pueden empezar a hacer ejercicio?</p> <p><b>7) CAFEÍNA, ALCOHOL Y TABACO</b></p> <p>¿Qué productos contienen cafeína? ¿Cuánta cafeína se puede consumir sin peligro durante el embarazo?</p> <p>¿Qué podría suceder si toman alcohol durante el embarazo?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>¿Y fumar? ¿Qué podría suceder si fuman durante el embarazo?</p> <p>Nunca es fácil dejar un hábito. Es importante recibir el apoyo de su familia y amigos. ¿Han oído acerca de algunos consejos que funcionen? ¿Cómo se sintieron después de dejar el hábito (o después de que alguien cercano lo dejara)?</p> <p><b>8) ATENCIÓN PRENATAL</b></p> <p>¿Qué significa buena atención prenatal? ¿Qué consejos quisieran compartir acerca de cómo cuidarse durante el embarazo?</p> <p>¿Cómo se sentirían si el bebé naciera temprano?</p> <p>¿Qué significa a término? ¿Por qué queremos llevar un bebé a término?</p> <p><b>9) TIEMPO PARA LA MAMÁ</b></p> <p>Todos necesitamos el descanso y la relajación para mantenernos sanos. ¿Qué hacen con regularidad para cuidarse?</p> <p>Nombren un hábito sano que hayan practicado durante el embarazo.</p> <p>¿Cuáles son algunas maneras de ayudarles a descansar después de que llegue el bebé?</p> <p>¿Qué consejos pueden compartir las que ya tienen niños acerca de cómo adaptarse durante las primeras semanas después del nacimiento del bebé?</p> <p><b>10) SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS</b></p> <p>Algunos alimentos pueden ser peligrosos para las mujeres embarazadas. ¿Cuáles son algunos alimentos que deben evitar las mujeres embarazadas?</p> <p>¿Es el pescado un alimento seguro? Si es así, ¿qué cantidad pueden comer? ¿Qué tipos de pescado <u>no</u> son seguros?</p> <p>Debido a que el sistema inmunológico naturalmente se debilita durante el embarazo, las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de adquirir enfermedades transmitidas por alimentos. Por esto es tan importante practicar la buena higiene y el manejo seguro de los alimentos. ¿Cuáles son algunas maneras de mantener los alimentos seguros en la casa? ¿Cómo mantienen los</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	alimentos seguros cuando cocinan?
<p><b>Review and Evaluations:</b> Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</p>	<p>¿Qué fue lo más útil que aprendieron en esta clase?</p> <p>¿Qué aprendieron hoy que tratarán de hacer en casa?</p> <p><b>Client New Lesson Evaluation Surveys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Please collect surveys only during the evaluation period.</li> <li>• Evaluation period: <b>April 2012 – June 2012</b></li> </ul> <p>During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.</p>
<p><b>Personal Review of Session (afterward):</b> Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</p>	<p><b>What went well?</b></p> <p><b>What did not go as well?</b></p> <p><b>What will you do the same way the next time you give this class?</b></p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at <a href="http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K">http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K</a>.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>
<p><b>Supplemental Information –</b> Describe any attachments and include any other needed information.</p>	<p>The following items are attached to this lesson:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las 10 preguntas más comunes sobre el embarazo - can be cut out and attached to desired surface (bulletin board or poster) for the lesson.</li> <li>• Guía de información adicional - provides suggested answers to questions and additional information that may be useful for teaching this lesson.</li> </ul>