

PN-000-09, CCNE: Bolsa de sorpresas posparto

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: Bolsa de sorpresas posparto

Developed by: University of Texas at Austin and State WIC NE Staff

Date Developed: 02/2011

Approved by: State WIC NE Staff

NE Code: PN-000-09

Class Description: This lesson emphasizes the importance of self-care for postpartum mothers. It uses a “Grab Bag” filled with items (or pictures of items) that help spark a discussion about the various emotions and experiences of being a postpartum mother.

Target Audience: Postpartum women

Type of Learning Activities: Discussion, hands-on activity

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: PN-000-09, CCNE: Bolsa de sorpresas posparto

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Name two ways to take better care of themselves. • Outline a personal self-care plan to use over the next several months. • Identify a postpartum depression resource in their community.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las “técnicas de cuidado personal”, como comer bien, descansar lo suficiente y hacer ejercicio, son importantes durante el periodo posparto. 2. Las nuevas mamás no deben esperar poder hacer todo lo que hacían antes de nacer el niño. Pedir ayuda es la clave para ayudar a las nuevas mamás a cuidarse y a cuidar a sus bebés. 3. La depresión posparto, o la depresión posparto leve, es común y se debe tomar en serio. Si se sienten así, hablen con el doctor o con un proveedor de atención médica.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2-page Handout: "Depresión posparto leve: ¿qué hacer?" • Whiteboard or Dry-erase board, markers (for Facilitator) • A large Tupperware container or large paper bag (i.e. a grocery bag) with items of your choice to use as conversation starters. You can also use pictures of items. • Examples of items to include: <ul style="list-style-type: none"> ○ Healthy food items ○ Watch/Timer ○ Water bottle ○ Tennis shoe ○ Crying baby ○ Sunscreen ○ Squeeze ball ○ Pillow

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Picture of the beach or sand and shells ○ A used cell phone/picture of a telephone
<p>Resources – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brown JE, Isaacs J, Krinke B. <i>Nutrition through the life cycle</i> (2004). • WIC Nutrition Postpartum Lesson Plans: “¡A moverse con ritmo, mamá!”- SP-000-30 • WIC Postpartum Physical Activity DVD: “¡A moverse con ritmo, mamá!”- Stock #DV0421 • American Congress of Obstetricians and Gynecologists - Patient Education, “Getting in Shape After Your Baby is Born”/ Cómo ponerse en forma después de que nazca su bebé”: http://www.acog.org/publications/patient_education/bp131.cfm Spanish: http://www.acog.org/publications/patient_education/sp131.cfm
<p>Class Flow & Set Up – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Set the chairs in a circle or semi-circle to allow for a discussion. Participants should be allowed to browse through the “Grab Bag” items to select an item that catches their attention. Remember to leave room for strollers or car seats.</p>

Part 2: Session Outline

Lesson: PN-000-09, CCNE: Bolsa de sorpresas posparto

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: <i>Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</i></p>	<p>Introduce yourself and invite the participants to browse through the items in the “Grab Bag” being passed around and to choose one item.</p> <p>Say something like, “Mientras escogen algo de la bolsa de sorpresas, dediquen un momento solo para pensar en sí mismas. Piensen en su salud y la influencia que tiene cuidarse a sí misma en la salud del bebé”.</p>
<p>Icebreaker: <i>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.</i></p>	<p>Possible Icebreaker:</p> <p>Once participants have an item, ask them to share their name and their children’s name. Say something like, “Ahora, si gustan, voltéense hacia una compañera de clase y cuéntenle una cosa que quieren hacer para cuidarse..”</p>
<p>Activities: <i>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.</i></p>	<p>Activity #1: Discussion</p> <ul style="list-style-type: none">• After each participant has chosen an item and is finished with the icebreaker with their neighbor, ask each participant <u>one</u> of the following core questions:<ol style="list-style-type: none">1. ¿Por qué escogieron (<u>a particular item</u>)?2. ¿Qué estaban pensando cuando decidieron escoger (<u>item</u>)?• Choose a few participants to dig a little deeper, and continue the conversation.<ul style="list-style-type: none">○ Ask one or two open-ended questions after the core question (you can also use any of the suggested questions below).• As ideas for self-care come up in the discussion, write them on the whiteboard/dry-erase board. You will use them for the wrap-up and evaluation. <p>Suggested Discussion Questions:</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Artículo o imagen de una comida casera saludable</u>

Item	Notes for Conducting the Session
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué escogieron este artículo? (Pregunta básica) 2. ¿Cómo se relaciona una dieta sana con la manera en que se sienten y con la salud de su bebé? 3. ¿Cuándo fue la última vez que comieron una buena comida? 4. ¿Qué comieron? 5. ¿Quién preparó la comida? <ul style="list-style-type: none"> • <u>Reloj para medir el tiempo</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué escogieron el reloj? (Pregunta básica) 2. ¿Cómo se sienten sobre el tiempo que tienen ahora comparado con antes de nacer el bebé? 3. Pídales a las participantes que respondan a una cita, como: "<i>Algunas mujeres dicen que sienten que no tienen nada de tiempo y que se les dificulta hacer las cosas</i>". <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué consejos le darían a una mamá en esta situación? ▪ ¿Qué les ayuda a completar los quehaceres en la casa? ▪ ¿Cómo hacen tiempo para sí mismas? • <u>Zapatillas de tenis</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué escogieron las zapatillas de tenis? (Pregunta básica) <i>Escuche las respuestas y trate de asociar la respuesta con lo importante que es la actividad física para volver a estar en forma y reducir el estrés.</i> 2. ¿Qué pueden hacer para volver a estar en forma? 3. ¿Pueden encontrar tiempo para el ejercicio? 4. ¿Qué hacen con el bebé mientras hacen ejercicio? 5. ¿Por cuánto tiempo hacen ejercicio? <p><i>Ejemplo de una cita: "Siento que no he perdido todo el peso que subí, y es difícil encontrar el tiempo y la energía para hacer ejercicio".</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué consejos le darían a esta mamá? ▪ ¿Qué estrategias pueden usar cuando se sienten así? <ul style="list-style-type: none"> • <u>Almohada</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué escogieron la almohada? (Pregunta básica) <i>Escuche las respuestas y trate de asociar la respuesta con la importancia de descansar lo suficiente durante este tiempo.</i> 2. ¿Cómo hacen para dormir lo suficiente? O ¿Qué pueden hacer para dormir lo suficiente? 3. ¿Cómo se sienten cuando han dormido lo suficiente? ¿Y cuando no? <i>Ejemplo de una cita: "No puedo dormir lo suficiente, me parece que el bebé me despierta a cada hora y quiere comer, estoy tan cansada que no puedo ni pensar".</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué sugerencias le darían a esta mamá? ▪ ¿Qué estrategias usan cuando se sienten así? • <u>Bebé que llora</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué escogieron al bebé que llora? (Pregunta básica) 2. ¿Cómo se sienten cuando el bebé llora? 3. ¿Qué hacen para que el bebé deje de llorar? <i>Ejemplo de una cita: "Me parece que el bebé nunca dejará de llorar... hay un momento en el día cerca de las 7 de la noche cuando no quiere dejar de llorar, no importa lo que yo haga".</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué sugerencias le darían a esta mamá? ▪ ¿Qué hacen ustedes cuando su bebé no deja de llorar? <p>To end Activity #1:</p> <p>Give participants the 2-page handout "Depresión posparto leve: ¿qué hacer?" with further ideas for a personal "Grab Bag," community resources, and a place to write down their personal self-care plan.</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>OPTIONAL Activity #2: Discussion about Handout</p> <p>El propósito de esta plática es ayudarles a las participantes a entender que sus sentimientos son normales y a sentirse cómodas al hablar sin pena de sus experiencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dedique de 5 a 10 minutos para hablar de los sentimientos relacionados con la depresión posparto leve y explique brevemente la depresión posparto. Invite a las mujeres a hablar sobre estos sentimientos. • Anímelas a hablar sobre sus sentimientos con un doctor o proveedor de atención médica. • Repase la lista de ideas para la bolsa de sorpresas personal en la hoja de información y los recursos comunitarios mencionados. • Pregúnteles a las participantes si conocen algún recurso comunitario que pueden usar como nuevas mamás.
<p>Review and Evaluations: <i>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.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss the key points with the participants. • Review the self-care techniques the group discussed that are written on the board. • Tell participants to turn to the second page of their handout (or turn it over) to the section called, “My Self-Care Plan.” <ul style="list-style-type: none"> ○ Say something like, “¿Cuál de estas ideas [en la pizarra] les gusta más? Tomen un momento, escojan una o dos de las ideas sobre las que hemos platicado y escríbanlas. Esto les recordará que cuidarse es una parte importante de ser buena mamá”.
<p>Personal Review of Session (afterward): <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p>What went well?</p> <p>What did not go as well?</p> <p>What will you do the same way the next time you give this class?</p>

Supplemental Information –
*Describe any attachments
and include any other needed
information.*

Community Resource (optional)

- **National Suicide Prevention Lifeline/ Red Nacional de Prevención del Suicidio:**
1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
- **AMT Children of Hope Safe Haven Program:**
1-877-796-HOPE (1-800-796-4673)
- **Childhelp USA National Child Abuse Hotline:**
1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

DEPRESIÓN POSPARTO LEVE: QUÉ HACER

HAGA UNA "BOLSA DE SORPRESAS" PERSONAL

¡Haga su propia bolsa de sorpresas! Llénela con cosas que le recuerden que su salud física y emocional es importante.

- ✓ Póngala en un lugar especial
- ✓ Saque una sorpresa cuando se sienta un poco estresada o abrumada

Algunas ideas para la bolsa de sorpresas personal:



Espejo: para recordarle que es más difícil cuidar a otra persona si no se cuida primero a sí misma.



Reloj: para recordarle que el tiempo pasa rápido. Los retos que usted enfrenta también pasarán, y es importante vivir cada momento con sus hijos ¡porque estos días tan preciosos de la niñez pasan volando!



Máscara para los ojos: para destacar lo importante que es un buen descanso... por lo menos unas horas seguidas. Trate de dormir una siesta entre las tomas o mientras duerme el bebé.



Perfume: para recordarle que debe respirar profundo para calmarse y mantenerse relajada. Póngase una gota de su perfume favorito o un aceite esencial que le guste en la muñeca y respire profundamente. (La lavanda tiene un olor calmante).



Reloj para medir el tiempo: para acordarse de tomar pequeños descansos o de hacer las cosas más despacio. Cuente hasta 10 o respire profundo mientras corre el reloj.



Tarjeta hecha a mano que dice "Está bien decir No", "No, gracias" o "Tal vez más tarde": para recordarle que está bien decir no cuando se siente abrumada o ya tiene mucho que hacer.



Jabón para baño de espuma o bálsamo para los labios: para recordarle que debe tratarse bien y hacer cosas para sí misma que marquen una diferencia en su día.

RECURSOS EN LA COMUNIDAD

¿Qué puede hacer si se siente abrumada con el nuevo bebé? ¡Solo levante el teléfono! Hay muchas personas que están dispuestas a escuchar lo que usted está pensando.

✓ **Línea Directa del Posparto en Texas:**

1-800-944-4773 (1-800-944-4PPD)

MI PLAN DE CUIDADO PERSONAL

En los próximos meses, me cuidaré de las siguientes maneras...

A vertical purple line runs down the page. To its left, there are three purple rectangular boxes containing the numbers 1, 2, and 3, respectively. Two horizontal purple lines cross the vertical line, one between the first and second boxes, and another between the second and third boxes, creating a grid for writing.