

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom

Client-centered nutrition education (CCNE) uses methods like group discussions and activities to engage clients and facilitate learning. Use this template when planning your CCNE to be either in person or virtual.

Developed by: **State Agency Staff**

Date Developed: **11/2023**

Local Agency Name and Number

Month/Year

Planning and Preparation	
CCNE Title	PP – Ejercicios para mamás recientes
Description Provide a brief description that can be used for promoting it to clients.	<p>Cuando acabas de tener un bebé, hay muchas cosas a las que debes adaptarte. Algo que con frecuencia olvidan las mamás recientes es cuidar de ellas mismas. Una forma de cuidarte es mantenerte activa con el fin de reducir el estrés y conectar con tu cuerpo. En esta clase, seguiremos en grupo una rutina de ejercicio de 10 a 20 minutos de <i>Mom Fitness</i>, una serie de acondicionamiento físico para mamás recientes. Además, exploraremos las razones para mantenernos activas y maneras de establecer nuevos hábitos de actividad física.</p> <p>Descargo de responsabilidad: Esta clase es solo para las mamás que han obtenido aprobación de su proveedor de atención médica para hacer ejercicio después de dar a luz.</p>
Objectives List what clients should expect to gain from this class.	<p>En esta clase, las participantes podrán hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las razones más importantes para mantenerse activas como mamás recientes. • Hablar de cómo establecer hábitos de ejercicio. • Practicar ejercicio físico de una forma divertida, segura y ligera.
Target Audience(s) Who is this class designed for?	Postpartum WIC participants.
Format Indicate how you plan to deliver this class.	<input type="checkbox"/> In person <input type="checkbox"/> Virtual - Live <input type="checkbox"/> Virtual - Pre-recorded <input checked="" type="checkbox"/> Both (Class can be delivered in person or virtually)
Promotion and Registration Indicate how clients will learn about and join the class.	<p>This class will be promoted in the following ways:</p> <input type="checkbox"/> Verbally, such as during counseling <input type="checkbox"/> Promotional push cards, flyers, etc. <input type="checkbox"/> Text <input type="checkbox"/> Email <input type="checkbox"/> Social Media (give examples in the spaces below) <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom

	<p><input type="checkbox"/> Website</p> <input type="text"/> <p><input checked="" type="checkbox"/> Other</p> <p>Local agencies may promote the class however is appropriate for their clients.</p> <p>Note: Participants will need a reminder to come to class with safe and comfortable shoes for exercising. They will also need to make sure clients can view the disclaimer in the class description.</p> <p>Select one:</p> <p><input type="checkbox"/> This class <i>will</i> require registration.</p> <p><input type="checkbox"/> This class <i>will not</i> require registration.</p> <p>Describe how clients will register for the class, including links to website or social media.</p> <p>Local agencies may decide how to register clients for this class.</p>	
<p>Virtual Platform and Client Engagement</p> <p>If planning a virtual class, indicate which platform and features you will use to engage clients.</p>	<p>Which platform will you use to deliver your virtual class? (Check one.)</p> <p><input type="checkbox"/> Facebook Live</p> <p><input type="checkbox"/> Zoom</p> <p><input type="checkbox"/> WebEx</p> <p><input type="checkbox"/> GoToMeetings</p> <p><input type="checkbox"/> Skype</p> <p><input type="checkbox"/> Google Meet</p> <p><input type="checkbox"/> Microsoft Teams</p> <p><input type="checkbox"/> Other</p> <p>Local agencies may decide to do the class in person or via a virtual platform of their choice.</p>	<p>Which engagement features will you use during your class? (Check all that apply.)</p> <p><input type="checkbox"/> Group chat</p> <p><input type="checkbox"/> Private chat or questions</p> <p><input type="checkbox"/> Poll questions</p> <p><input type="checkbox"/> Other response feedback (i.e. thumbs up, emoji, raised hand)</p> <p><input type="checkbox"/> File or screen sharing</p> <p><input type="checkbox"/> One-way audio with clients (they can hear you, but you cannot hear them)</p> <p><input type="checkbox"/> One-way video with clients (they can only see you, but you cannot see them)</p> <p><input type="checkbox"/> Two-way audio with clients (they can hear you and you can hear them)</p> <p><input type="checkbox"/> Two-way video with clients (they can see you and you can see them)</p> <p><input type="checkbox"/> Other</p> <input type="text"/>
<p>Follow-up</p> <p>Indicate your plans for offering follow-up information or resources to clients after the class is completed.</p> <p>This could be a good place to offer additional</p>	<p>How will you follow-up with clients after the class? (Check all that apply.)</p> <p><input type="checkbox"/> Email</p> <p><input type="checkbox"/> Text</p> <p><input type="checkbox"/> Phone call</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Other</p> <input type="text"/> <p>Local agencies may decide what works best.</p> <p>What information or resources do you plan to share with clients when you follow-up after the class?</p> <p><i>Nuestra lista de videos de Mom Fitness en el canal de YouTube de la HHSC incluye varios videos diseñados para mamás recientes en inglés y en español.</i></p> <p>Visita TexasWIC.org y echa un vistazo a las siguientes secciones:</p>	

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom

<p>classes, gather feedback about the class and provide a certificate of completion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Salud y nutrición: aprende cómo llevar una vida activa.</i> • <i>Clases: toma otra clase de WIC en línea o participa en una plática en vivo.</i> <p>(These can be shared verbally for an in-person class or via chat or follow-up email.)</p>
<p>Staff</p> <p>Describe the role of each staff, including whether they are presenting in person, on screen or conducting technical tasks or other roles.</p>	<p>In-person: At least one staff member will lead the class.</p> <p>Virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Only one staff member needed as Host/Moderator
<p>Location and Set Up</p> <p>Describe the location of your class. What kind of set up is needed?</p>	<p>In-person: Classroom or large space with clients seated in a circle or semi-circle for the first two activities. Push chairs to the corner of the room to clear out space for the workout portion of the class.</p> <p>Virtual: Virtual class platform needs a screen share function. Quiet space with minimal background distractions and noise while on camera. Make sure you can share your screen to play the workout. If the facilitator is working out with the class, make sure there is enough space in the room for the facilitator to remain in frame.</p>
<p>Materials and Resources</p> <p>List what you will need for your class (i.e. laptops, projector, flip chart, props, food, audiovisuals, handouts, etc.)</p>	<p>This class includes a workout and one activity. There are two activities listed: “Find Your Why” and “Habit Helpers.” The facilitator can choose which activity to lead in class.</p> <p>In-Person Facilitator Props:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activity 1 – “Find Your Why” <ul style="list-style-type: none"> ○ Option 1: Print out a “Find Your Why” handout for each participant. ○ Option 2: Write the list of reasons to exercise (in the script) on a whiteboard and have participants write on a piece of blank paper. • Activity 2 – Habit Helpers <ul style="list-style-type: none"> ○ Print out a “Habit Helpers” chart for each participant. • Mom Fitness Workout <ul style="list-style-type: none"> ○ TV or desktop computer that can play a Mom Fitness workout video. • Giveaway item: Mom Fitness YouTube Promo Card

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom



Virtual Facilitator Props:

- **Activity 1 – “Find Your Why”**
- **Activity 2 – Habit Helpers**
- **Activity 3 – Mom Fitness Workout**
 - Share a Mom Fitness workout video on screen.
- **Mom Fitness YouTube Promo Card PDF**
 - Share Mom Fitness YouTube Promo Card PDF on screen.



Notes/Script

Opening and Introduction

Introduce facilitators or guests and the topic.

(Introduce yourself and your role)

Estoy muy feliz de que nos puedan acompañar hoy en la clase de ejercicios para mamás recientes. En la primera mitad de la clase, haremos una de las rutinas de ejercicios de nuestra serie Mom Fitness en YouTube. Terminaremos con reflexiones y consejos para continuar siendo activas ahora que son mamás recientes. Un breve recordatorio: Necesitan obtener aprobación de su proveedor de atención médica para poder ejercitarse después del parto.

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom

<p>Encourage clients to share their demographic information.</p> <p>Review any relevant technical details and ground rules with clients.</p>	<p><i>Antes de empezar, me gustaría saber en qué momento están dentro de la etapa de posparto. Preséntense y díganos cuántos meses llevan en el posparto. Virtual: Escriban sus respuestas en el chat.</i></p> <p>(Allow participants to respond. If applicable, facilitator can offer same information. Thank attendees for their responses)</p>
<p>Icebreaker</p> <p>Anchor the class topic to the clients' lives. Use a visual, do an activity or ask a question to engage with clients.</p> <p>The icebreaker should go beyond where clients are from (location) and their basic demographics.</p>	<p><i>Crear nuevas rutinas de ejercicio después de haber tenido un bebé es un proceso diferente para cada persona. ¿Cómo describirían lo que sienten sobre el ejercicio después de haber tenido un bebé?</i></p> <p>(Allow each participant to share their words and elaborate if willing. Acknowledge responses. Facilitator can share personal experience if applicable.)</p> <p>Virtual – Ask clients to enter their response in the chat box or share on-screen.</p> <p><i>Aunque estemos hablando del ejercicio, recuerden que está bien si todavía le están dando prioridad a su recuperación. ¿Quién ha empezado a hacer actividades físicas desde que tuvo a su bebé? ¿Qué tipo de actividad están haciendo para mover el cuerpo?</i></p> <p>(Acknowledge responses.)</p> <p>Virtual – Ask clients to enter their responses in the chat box or share on-screen.</p>
<p>Activities and Discussion</p> <p>Make sure to include activities and open-ended questions throughout the class to engage clients.</p> <p>Keep in mind that activities and conversations should enable clients to meet all of the learning objectives.</p>	<p><i>Sin importar qué nivel de actividad física realicen, el cuerpo experimenta muchos cambios después de dar a luz y necesita tiempo para sanar y recuperarse. Las personas que tuvieron un parto vaginal sin complicaciones normalmente pueden empezar a hacer ejercicio ligero, como caminar, en cuanto se sienten listas. Para las personas a las que se les realizó una cesárea o que tuvieron complicaciones durante el parto, su cuerpo podría necesitar un descanso más largo antes de volver a hacer ejercicio. De cualquier manera, primero deben darle prioridad a la recuperación y hablar con su proveedor de atención médica sobre cuándo es seguro empezar a ejercitarse.</i></p> <p><u>Mom Fitness Workout</u></p> <p><i>Preparémonos para la rutina de hoy. Mom Fitness es una serie de rutinas de ejercicio en video para mamás recientes. Pueden encontrarla en el canal de YouTube de la HHSC de Texas con el título “Mom Fitness”. Todas las rutinas están también disponibles con entrenadoras que hablan español. La duración de las rutinas varía de 10 a 30 minutos, así tienen la opción de hacer ejercicio hasta en días muy ocupados.</i></p> <p>(Choose one of the videos that is mostly standing to make it more accessible in any classroom setting. If you've printed out the Mom Fitness YouTube Promo Card, you can pass it out.)</p>

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom

Virtual – Choose a video and share it on your screen. You can also share the Mom Fitness YouTube Promo Card on your screen.

List of standing Mom Fitness workouts:

- [Full Body Cardio](#) (21:31)
- [Post-Pregnancy Power](#) (28:46)
- [10-Minute Postpartum Cardio Dance Workout](#) (10:31)
- [Postpartum Full Body Cardio HIIT](#) (13:19)
- [15-Minute Glutes & Legs Circuit](#) (14:41)

(After finishing the workout, choose one of the following activities to do with the group.)

“Find Your Why” Thought Experiment

Terminamos con esta rutina, ¡buen trabajo! Si les gustó, pueden probar otras en el canal de YouTube de la HHSC de Texas. Hablemos sobre cómo podemos mantenernos activas haciendo ejercicio, como con estos videos de Mom Fitness, y cómo adoptar una rutina que nos funcione.

Los “mejores” tipos de ejercicio son los que vamos a disfrutar a lo largo del tiempo. Antes de tomar la decisión de agregar más actividad, empiecen por preguntarse por qué quieren aumentar su nivel de actividad.

Como mamás recientes, tal vez sientan presión de las redes sociales, la televisión, los amigos o la familia para perder peso y “volver al que tenían antes de embarazarse”. El peso por sí solo no es un indicador de salud exacto ni confiable. La salud abarca más que eso, incluye las actividades que hacen a diario y no solo se trata de cuánto pesan. Traten de enfocarse en los hábitos saludables y no en el número que aparece en la báscula.

Dicho esto, no hay ningún problema en tener objetivos de acondicionamiento físico. Sin embargo, los estudios demuestran que encontrar un mayor propósito para cambiar un comportamiento hará que sea más probable que el cambio sea real y duradero. Hagan que el propósito para ejercitarse sea algo más que transformar su cuerpo.

Llevemos esto a la práctica.

In-person: Vean esta lista de razones por las que el ejercicio es valioso y circulen al menos dos o tres que sean importantes para ustedes. Si se les ocurre alguna otra que no esté en la lista, pueden escribirla.

Virtual – Share the “Find Your Why” PDF handout on screen. *Escojan las dos o tres razones más importantes para ustedes. Compartan sus respuestas con la clase.*

- *Aumenta la energía*
- *Me permite moverme con más facilidad*
- *Puedo tener más confianza en mí misma*
- *Ayuda a controlar mejor el nivel de azúcar en la sangre*
- *Reduce la presión arterial*
- *Baja la ansiedad y el estrés*
- *Promueve nuevas maneras de conectar con amigos y familiares*
- *Ayuda a hacer nuevos amigos*
- *Mejora la calidad del sueño*
- *Facilita la concentración y el aprendizaje*

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom

Revisen las razones que eligieron para recordarse a sí mismas por qué es importante llevar una vida activa.

Habit Helpers Activity

Terminamos con esta rutina, ¡buen trabajo! Si les gustó, pueden probar otras en el canal de YouTube de la HHSC de Texas. Hablemos sobre cómo podemos mantenernos activas haciendo ejercicio, como con estos videos de Mom Fitness, y cómo crear una estrategia para adoptar nuevos hábitos.

In-Person: Tomen un minuto para leer el folleto “Apoyos para fortalecer hábitos”. ¿Qué ideas creen que pueden implementar de inmediato?

Virtual – Share the “Habit Helpers” PDF handout on screen. You can also put this in a poll if your virtual class platform allows it. ¿Qué ideas creen que pueden implementar de inmediato? (Wait for participants to point out the ones they want to try and review the examples.)

Tips	Examples
<input type="checkbox"/> Combinar hábitos con actividades que ya disfrutaban hacer.	Cuando combinan hábitos con actividades que ya disfrutaban, tienen más probabilidades de continuar haciéndolos. Prueben combinar el ejercicio con los siguientes hábitos: <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar un audiolibro - Platicar con una amiga - Ver su programa de televisión favorito
<input type="checkbox"/> Empezar con objetivos manejables.	Incorporar más actividad es un proceso diferente para cada quien. Intentar hacer mucho desde el principio puede dificultar que el cambio sea duradero. Empiecen fijándose objetivos diarios que sean manejables y vayan incrementándolos poco a poco. <ul style="list-style-type: none"> - Caminar durante 10 minutos en la mañana y 10 minutos en la tarde. - Hacer estiramientos mientras ven su programa de televisión favorito. - Seguir una rutina de ejercicio de Mom Fitness.
<input type="checkbox"/> Pedir ayuda.	<ul style="list-style-type: none"> - Pídanle a alguien que cuide al bebé mientras hacen ejercicio. - Pidan ayuda con las tareas domésticas diarias, para que puedan tener tiempo para ejercitarse. - Inviten a alguna amiga a una “cita de ejercicio” semanal. Es menos probable que cancelen si ya hicieron el plan con alguien más.

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom

	<input type="checkbox"/> ¡Diviértanse!	<p>El mejor tipo de ejercicio es el que se disfruta y se puede seguir haciendo con el paso del tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prueben algo que nunca hayan hecho. - Hagan actividades físicas con alguien más, como sus hijos, amigos, familia o perro. Reúnanse con otras mamás de su vecindario y formen un grupo de caminata. - Agreguen variedad. Caminen un día, ejercítense en casa con un video al otro y bailen por un rato al día siguiente. - Escuchen música o un podcast mientras dan una caminata. 	
<p>Closing and Evaluation</p> <p>Review key points and tie in the icebreaker activity.</p> <p>Invite clients to share how they will use what they learned in the future.</p> <p>Let clients know you will follow-up with them via email, text or other method.</p> <p>Thank everyone for attending and participating.</p> <p>Cover any additional resources or reminders, before ending the class.</p>	<p><i>Esperamos que se haya divertido con esta rutina de ejercicios y que se queden con algunos consejos para mantenerse activas de aquí en adelante.</i></p> <p><i>Antes de concluir, compartan con la clase dos actividades físicas que desean empezar a hacer esta semana.</i></p> <p>(Facilitator responds with encouragement.)</p> <p><i>Gracias por asistir a la clase de hoy y ejercitarse con nosotras. Cuidar de ustedes mismas es tan importante como cuidar de sus familias. WIC está aquí para apoyarlas. Comuníquense con nosotras cuando necesiten ayuda.</i></p>		

TXIN Class Topic – PP – Fitness for the New Mom

Supplemental Information	
Describe attachments and other needed information.	