



Nombre de alumno: Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Escuela: Universidad del sureste UDS

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: 4° Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas. Diciembre del 2023

CREACIÓN DE DINÁMICAS Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

En la actualidad, muchas parejas quieren y desean tener un hijo, pero realmente no todos se encuentran bien informados sobre todas las etapas que pasaran y todo lo que conlleva y más importante, conocer todo sobre la alimentación y nutrición que deben tener, por eso es bueno buscar dinámicas y estrategias para poder transmitirle información importante a un grupo determinado de personas, como lactantes, embarazadas, niños y niñas, adolescentes o en general para todas las personas interesadas.

Para realizarlo se debe buscar un método adecuado dependiendo al grupo que se desee, con el fin de que esas personas puedan captar todo, se deben buscar puntos importantes sobre el tema.

En este caso para embarazadas o mujeres en lactancia, que son dos procesos por el que pasan algunas mujeres. Sería importante proporcionarles información como los tipos de leche, alimentos que debe consumir y cuáles no, recomendaciones, tipos de amamantamiento, partes del pecho, los mejores tipos de amamantamiento para ponerlos en práctica a la hora de amamantar a su bebé, vitaminas, minerales, etc.

Juego de mesa “adivina que”

Un juego de mesa, puede ser par cualquier edad y muchas veces puede implementarse de manera educativa, para que las personas aprendan de manera divertida.

¿Para quién? En este proyecto, el material didáctico, está destinado para personas embarazadas, madres lactantes y cualquier otra persona interesada en el tema o en tener un bebé.

¿Por qué? Todos deberían de aprender de manera divertida, para poder tener un mejor aprendizaje sobre todo lo que deberían de saber sobre algunas cosas del embarazo y lactancia.

¿Cómo? Se creó un juego de mesa conocido como “Adivina que”.

Para su creación se utilizaron 2 tableros que se reutilizaron de un juego que se tenía en casa.

Se crearon 3 pares de 12 tarjetas para cada tablero y para ponerlas en el centro, con cosas relacionadas al embarazo y lactancia. Cada imagen se tomó de tipos de leche que son el calostro, precalostro, de transición y madura. Algunas vitaminas como ácido fólico, ácido ascórbico, filoquinona, calciferol, que son de las más importantes en el embarazo y lactancia. También minerales como el hierro, el calcio, el fósforo, zinc y yodo. Etapas del bebé cuando es inmaduro, prematuro, a término y postérmino. También se agregó al pecho, pezón, los tubérculos de Montgomery y la areola.

En el caso de una madre lactante se agregaron tres posiciones de amamantamiento como la posición sentada, posición de cuna y posición de balón.

Se imprimieron y se recortaron todas las tarjetas.

Se colocaron 12 tarjetas en cada tablero y 12 en el centro.

Para usar el juego de mesa se requiere de dos personas, que deben estar frente a frente y cada uno con su tablero, tiene que tomar una tarjeta del centro que el oponente tratará de adivinar, en cada turno se debe hacer una pregunta al oponente con el fin de que nos conteste sí o no para tratar de adivinar.

Si la pregunta que se realiza nos responde que no, debemos de bajar todas las opciones que no son, en su propio tablero, esperar el turno para poder seguir tratando de adivinar y el que adivine la tarjeta del oponente, ganaría el juego.

¿Cuál es su propósito? El propósito va a ser que este grupo de personas al que está dirigido, puedan aprender jugando, aunque sean adultos sepan que la edad no importaría para aprender de manera divertida.

Para culminar, una dinámica es de gran utilidad y más si se quiere tratar algún tema nutricional en alguna etapa o proceso en que se pueda encontrar una persona.

Así como esta actividad, hay muchas más, útiles para que las personas las adapten a sus propios propósitos y al público al que se quiere ser dirigido. Para realizar estas

dinámicas no es necesario comprarlo todo, ya que se pueden reutilizar cosas del hogar.

Este juego de mesa, aparte de divertido, fue una gran estrategia para que las personas aprendieran puntos importantes que debían saber sobre el embarazo y lactancia, ya que eran algunas cosas básicas que las personas deberían de estar enterados acerca de.



Referencia bibliográfica.

Universidad del sureste. (2023). Antología de nutrición en embarazo y lactancia.pdf

Se acá se tomaron los conceptos que pusimos en la fichas.