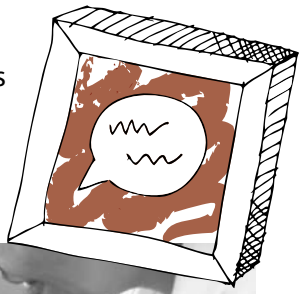
Inmunizaciones y suplementos

Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?

¿Qué vamos a aprender?



Recordar lo que aprendimos sobre vacunación y la vitamina A *(Reunión 9)*, para fortalecer las defensas de la o el bebé y el rol del hierro y yodo en el organismo.

DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.

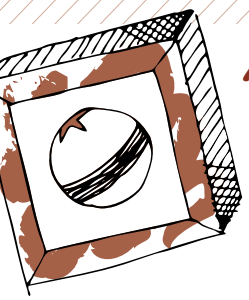
¿Cómo le fue la última vez que tuvo que inmunizar a su hija o hijo? Cuéntenos.

¿Por qué cree que es importante inmunizar y proveer Vitamina A las hijas o hijos?





¿Qué cosas hace como padre y madre para acordarse, de la importancia de vacunar a las niñas y niños, y asegurar que tengan vitaminas adecuadas?



Actividad:
"La lista más importante"

Vamos a repasar cada una de las vacunas que debemos aplicar a las y los bebés menores de un año para prevenir enfermedades comunes.

¿Qué vamos a necesitar?

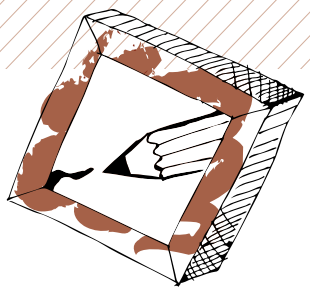
- **Papel de rotafolio**
- **Marcadores**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Antes de la reunión, pidamos a las madres y padres que lleven las tarjetas de vacunación de sus hijas o hijos a la reunión.
- Peguemos papel de rotafolio en las paredes del lugar de reunión. En cada papel, escribamos el nombre de una de las vacunas que se aplican durante el primer año de vida: DPT, Polio, Sarampión, Rubéola, Paperas, Hepatitis A y B.
- Dividamos el grupo en 6 subgrupos. Cada grupo se ubica en el papel con el nombre de una vacuna. Demos 5 minutos para que anoten lo que conocen de esta vacuna: *¿Qué es?, ¿Qué enfermedad previene?, ¿Cuándo se aplica? y ¿Qué reacciones provoca en la o el bebé?* Pueden consultar sus tarjetas de vacunación.
- Después de los 5 minutos, cada grupo rota al siguiente papel para leer lo que escribió el anterior, aportar más información o decir si algo les parece incorrecto. Este mismo proceso se hace hasta que los 6 grupos hayan pasado por todos los papeles con el nombre de una vacuna.
- Al final, ayudemos a leer lo que cada grupo escribió, y juntos, aclaremos dudas o inquietudes sobre el tema.
- Por último, recordemos la importancia de las vitaminas para ayudara mantener las defensas de las y los bebés, en especial, la Vitamina A. Pidamos que hagan una lista de las comidas de la región que son ricas en vitamina A, para incluir en la dieta de la mamá que da pecho o de la o el bebé mayor de 6 meses.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

Al terminar la reunión se puede revisar las tarjetas de vacunación que trajeron las madres y padres para corroborar si las y los bebés tienen sus vacunas al día. Si hacen falta algunas vacunas, puede apoyar a las madres y padres llevándolos al Centro de Salud más cercano.



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

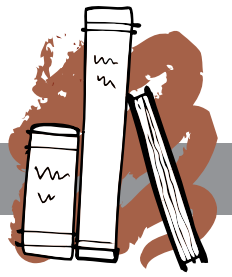
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Qué harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros padres y madres que tengan bebés)*.

Para hacer en casa:

- Que las madres que están dando pecho coman alimentos ricos en Vitamina A.
- Las madres y padres deben llevar a la o el bebé a vacunar, el día que se indica en la tarjeta de vacunación. Si no está al día con las vacunaciones que tocan, deben llevar a la o el bebé lo más pronto posible al Centro de Salud.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre inmunizaciones, vitamina A, hierro, yodo y anemia:

Las niñas y niños necesitan comidas enriquecidas con hierro para proteger sus facultades físicas y mentales. Las mejores fuentes de hierro son el hígado, carnes magras (con poca grasa), pescados, huevos y comidas fortificadas o suplementos de hierro.

La anemia –o falta de hierro- es el desorden nutricional más común en el mundo, puede dañar el desarrollo físico y mental, incluso una anemia ligera puede provocar daños en el desarrollo intelectual de los infantes y niños pequeños. Sus síntomas son: palidez en la lengua, las palmas de las manos y el interior de los labios, cansancio y falta de aliento.

1 - La anemia en las niñas y niños menores de 2 años puede causarles problemas en la coordinación y el balance. La niña o niño puede parecer retraído y tímido, lo que limita su habilidad para interactuar y jugar.

2- La anemia en las mujeres y adolescentes embarazadas incrementa la severidad de las hemorragias y el riesgo de contraer infecciones durante el parto, por lo que se convierte en una causa significativa de la mortalidad infantil. Las y los bebés nacidos de madres anémicas, frecuentemente, tienen bajo peso y también anemia. Los suplementos de hierro dirigidos a las embarazadas protegen tanto a la madre como a sus bebés.

3- La malaria y la anquilostoma pueden causar o empeorar la anemia.
El yodo es un nutriente esencial para el crecimiento de las niñas y niños, previniendo las discapacidades y el retraso en el desarrollo. Si una niña o niño no recibe suficiente yodo o si su madre tuvo deficiencias de yodo durante el embarazo, tendrá predisposición a nacer con una discapacidad mental, auditiva o del habla; también puede tener retraso en su desarrollo físico y mental. Aunque la deficiencia no sea severa, puede padecer de una pérdida significativa de su capacidad de aprendizaje.

4- El yodo se encuentra en los pescados de mar y aceites de hígado. También se encuentra –en menores cantidades- en la leche, carne y cereales. El uso de la sal yodada en lugar de la sal ordinaria, les provee a las madres y a las niñas o niños el yodo que necesitan.

5- El bocio, un ensanchamiento anormal de la glándula tiroides que provoca una hinchazón en el cuello, es una señal de deficiencia de yodo en la dieta. Esta deficiencia en los primeros meses del embarazo, genera un alto riesgo de muertes, abortos y un incremento de la mortalidad infantil.