

PN-000-08, CCNE: ¡A moverse con ritmo, mamá!

A client-centered approach to 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 steps:

Step 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.

Step 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator will use this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

Lesson title: CCNE – ¡A moverse con ritmo, mamá!

Developed by: Texas WIC State Office

Date Developed: 2/2010

Approved by: State WIC NE Staff

NE Code: PN-000-08

Class Description: This class is designed to motivate postpartum women to be more physically active, help them overcome barriers to activity, and acquaint participants with the take-home video, "*¡A moverse con ritmo, mamá!*"

Participants: Postpartum Women

Type of Learning Activities: Physical activity, video, discussion

Step 1: Planning the Session - ¡A moverse con ritmo, mamá!

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 they plan to include physical activity in their routine during the next week. • participate in at least 2 minutes of the 10-minute workout from the take-home DVD, “Get Your Groove On Mama!”
<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. By taking care of yourself, you’ll be more prepared to care for your baby, plus you’ll feel better about yourself. Physical activity is a key part of taking care of yourself. 2. Physical activity doesn’t have to mean jogging, swimming, or going to the gym. There are lots of ways to move your body and be active, and they all count as part of an active lifestyle. 3. There are many challenges or barriers to being more physically active, but it’s possible to work around these concerns. The take-home video, “Get your Groove On, Mama!” is a great option for many women.
<p>Materials – <i>List what the instructor needs for the session (i.e. visual aids, handouts, activity supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • The attached lesson guide. • This “Barrier Busters” Chart (included with this lesson). • Take-home DVD, “Get Your Groove On Mama!” Stock number DV0421
<p>Resources – <i>Review current information. Sources may include WIC resources or reliable internet sites like WIC Works.</i></p>	<p>Read and become familiar with the “Barrier Busters Chart” (see separate file). The group discussion should include some barriers and tips listed in this chart.</p> <p>Watch and become familiar with the “Get Your Groove on Mama” DVD and the 10-minute workout session on the DVD. The WIC instructor should perform the workout along with class participants.</p> <p>Suggested reading: Section 3 of the “Texas WIC Postpartum Nutrition Module” titled “Encouraging Positive Health Behaviors.” Available at http://www.dshs.state.tx.us/wichd/WICCatalog/StaffTrainGFX/13-42PostpartumNutMod0703lores.pdf</p>

<p>Class Flow & Set Up – <i>Consider the flow of the session & room set-up. Make note of any additional preparation that may be needed.</i></p>	<p>Arrange the room to encourage as much interaction as possible. Suggestions include placing chairs in a circle or half circle.</p> <p>When it's time to watch the DVD, make sure there is plenty of open space and enough room for participants to perform the 10-minute workout. Some people may be reluctant to participate, so it's important to participate yourself. Have fun with it and get your groove on!</p> <p>If you are short on space, modify the moves so they can be done standing in place or sitting down. If participants are not wearing appropriate shoes, they can perform the workout in socks or bare feet, so make sure the floor is clean and safe.</p>
---	---

Step 2: Session Outline

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: <i>Create a respectful and accepting learning environment by doing several of the following: Welcome participants, introduce yourself, review agenda, explore ground rules, make announcements, hand out name tags.</i></p>	<p>Welcome participants and explain that after a group discussion, they will watch a video that will get them moving and dancing. If needed, show participants the area of the room that you would like to keep clear.</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>Diga algo así: sé que pasan mucho tiempo cuidando de su bebé, así que hoy hablaremos de cómo cuidarse A SÍ MISMAS.</p> <p>¿Qué hacen con regularidad para cuidarse? Las posibles respuestas son, entre otras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomo una siesta cuando el bebé se duerme. - Me doy un baño con burbujas una vez a la semana. - Me gusta leer novelas de misterio. - Me corto el cabello o me hago las uñas. - Tomo vitaminas con ácido fólico. - Como frutas y verduras. - Voy a caminar. <p>Si se cuidan mental y físicamente, tendrán más energía, paciencia y atención para darle a su bebé y se sentirán bien consigo mismas. Hoy vamos a platicar sobre la actividad física y al final de la clase les voy a dar</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>un nuevo DVD de WIC sobre ejercicio físico que se llama "¡A moverse con ritmo, mamá!" para ayudarles a ser más activas.</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>ACTIVIDAD #1. HABLE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACITIVIDAD FÍSICA Y LOS TIPOS DE ACTIVIDAD.</p> <p>Pregunta para la plática: ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la actividad física? Posibles respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quema calorías y le ayuda a perder peso; - Es bueno para el corazón y la presión arterial; - Les ayuda a ser más flexibles; - Les ayuda a tonificar y fortalecer los músculos; - Les ayuda a sentirse mejor consigo mismas; - Les ayuda a tener energía. <p>Pregunta para la plática: ¿Qué han escuchado sobre la cantidad de actividad física que se debe hacer? Su objetivo debe ser intentar hacer unos 30 minutos de actividad física todos los días o casi todos.</p> <p>Preguntas para la plática:</p> <p>¿Cuántas de ustedes hacen algún tipo de actividad física con regularidad? Cuéntenme sobre la actividad física que hacen.</p> <p>¿Llevan a su bebé cuando hacen ejercicio?</p> <p>¿Cuántas veces a la semana hacen esto?</p> <p>¿Caminan, montan en bicicleta o bailan con amigos o familiares?</p> <p>Tema para la plática: la actividad física no tiene que ser correr, nadar o ir al gimnasio. Cosas como ir a la tienda caminando, llevar al perro a caminar o bailar a la música del radio también son buenas para tener un estilo de vida activo.</p> <p>ACTIVIDAD #2. PLATIQUE SOBRE LAS BARRERAS PARA TENER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO</p> <p>¿Cuántas de ustedes quieren ser más activas, pero les cuesta hacerlo?</p> <p>¿Qué les impide ser más activas?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>Quando los participantes describan las dificultades, pregunte a las demás participantes cómo han solucionado esas barreras. Use el gráfico “Rompebarreras” (incluido en esta lección) para acompañar la plática y guiarla. Platiquen por lo menos sobre dos barreras.</p> <p>ACTIVIDAD #3. HABLE SOBRE LA SESIÓN DE EJERCICIO DE 10 MINUTOS DEL DVD "¡A moverse con ritmo, mamá!" Y HAGA LOS EJERCICIOS</p> <p>Dependiendo de la clase y de las necesidades de su agencia, puede hacer la sesión de ejercicios completa de 10 minutos o solo unos minutos, o solo enseñe a las participantes las opciones disponibles en el DVD.</p> <p>Hable sobre el DVD diciendo algo así:</p> <p>WIC de Texas tiene un nuevo DVD solo para usted que se llama "¡A moverse con ritmo, mamá!" (entregue el DVD). Tiene 4 secciones: una sesión de ejercicios de 10 minutos, una de 20 minutos, otra de 30 minutos y una sección de yoga. Al igual que ustedes, todas las mujeres de este video tienen bebés y sus bebés están con ellas durante la sección más larga del video. Todas recibirán un DVD para llevárselo a casa.</p> <p>DIRIJA LA SECCIÓN DE 10 MINUTOS (por favor, muestre por lo menos 2 minutos. Si no hay suficiente espacio, puede modificar los movimientos para que los puedan hacer paradas y sin moverse del lugar, o sentadas).</p> <p>Ahora vamos a hacer una sesión de ejercicios de 10 minutos del DVD. Al principio, se les puede hacer un poco raro, pero después de unos minutos, estarán concentradas en seguir los ejercicios. Además, yo lo voy a hacer con ustedes. Son unos ejercicios sencillos, de bajo impacto, pero es suficiente para acelerar el ritmo cardíaco.</p> <p>Si alguien tiene una razón médica para no hacer los ejercicios, por favor, siéntese y mire para saber cómo se hace una vez pueda ser más activa. Si no llevan zapatos cómodos, pueden quitárselos y hacer los ejercicios con las demás.</p> <p>Durante el video haga comentarios positivos como: ¡Muy bien! ¡Sigán así!</p> <p>Después de la sección para enfriamientos, recuerde a las participantes que tomen algo de agua antes de salir de la clínica.</p> <p>FIN DEL VIDEO Pregunte algo así: ¿Cuántas de ustedes creen que usarán este DVD en su casa esta semana? Levanten la mano.</p> <p>¿Qué sección harán (la de 10, 20, 30 minutos o la de yoga)?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
<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. Consider listing community resources for clients who want to learn more.</i></p>	<p>Hoy hemos hablado sobre la actividad física y sobre los muchos retos de ser activa físicamente. ¿Qué piensan hacer para ser más activas en su vida diaria? ¿O qué dos tipos de actividad física piensan hacer durante la próxima semana?</p> <p>Entérese de los programas recreativos de la ciudad, los programas de YMCA y otros programas disponibles de su zona. Pregunte sobre los programas especialmente diseñados para las mamás con bebés. Dé a las participantes la información de contacto de estos programas.</p>
<p>Personal Review of Session (afterward): <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p><i>What went well?</i></p> <p><i>What did not go as well?</i></p> <p><i>What will you do the same way the next time you give this class?</i></p>
<p>Supplemental Information</p>	<p>See Barrier Busters Chart (separate file).</p>

“Rompebarreras” (Supplement for Group Class)

This chart lists reasons why some moms aren't as active as they would like to be.
Discuss at least two barriers and tips for overcoming them.

Barreras	Consejos para romper barreras
<p>"No tengo suficiente energía."</p>	<p>Al principio, cuando lo único que quiere hacer es tumbarse en el sofá, se le <i>puede hacer</i> un poco difícil. Pero una vez que empiece a ser más activa, dormirá mejor, se sentirá mejor y tendrá una actitud más positiva hacia sí misma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Así que hágalo de una vez! Deje de decir "Empezaré la próxima semana". • Empiece a estar activa al principio del día, cuando tiene más energía.
<p>"¡No tengo suficiente tiempo!"</p>	<p>Encontrar suficiente tiempo es difícil porque ahora lo más importante para usted es cuidar al bebé. ¡Pero tiene que encontrar tiempo para USTED! Revise como divide su tiempo cada día y separe de 20 a 30 minutos para sí misma. Consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Busque maneras para que su familia la ayude con las tareas diarias. Pídale a alguien que le cuide a su bebé mientras usted hace ejercicio. • Haga ejercicio <u>al principio</u> del día por si más adelante surgen imprevistos y tiene que cambiar sus planes. • Haga actividades pequeñas, como subir y bajar escaleras; vaya a la tienda caminando. • Haga abdominales, saltos de tijera o marche o corra sin avanzar mientras mira televisión. O en lugar de mirar su show en la televisión, haga ejercicio con un DVD como el de <i>"¡A moverse con ritmo, mamá!"</i> • En vez de sentarse a hablar por teléfono, ¡camine con una amiga y hable con ella en persona! • Así tendrá una cita semanal de ejercicios con una amiga. Le será más difícil cancelarla porque ya tiene planes con alguien.

Barreras	Consejos para romper barreras
<p>"No tengo a nadie que me cuide a los niños."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sea activa <u>con</u> sus hijos: ponga al bebé en la carriola cuando salga a caminar o monte en bicicleta con sus hijos. • Dé vueltas caminando alrededor del jardín de juegos para niños. • Vea su DVD "<i>¡A moverse con ritmo, mamá!</i>" y haga ejercicio con su bebé.
<p>"Mi vecindario no es seguro."</p>	<p>Esta preocupación es real, así que siga los consejos básicos sobre seguridad en vecindarios, parques o cualquier zona al aire libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camine, corra o monte en bicicleta, siempre acompañada de alguien y solo durante el día. Si tiene un celular, llévelo siempre. • Sea activa en la casa: mire "<i>¡A moverse con ritmo, mamá!</i>" y saque prestados otros videos de la biblioteca pública. ¡O puede bailar, saltar la cuerda y mover el cuerpo!
<p>"No tengo suficiente dinero para hacerme miembro de un gimnasio."</p>	<p>¡Mover el cuerpo es GRATIS! Consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Camine, camine, camine! Caminar es gratis (pero es importante tener unos buenos zapatos). • Sea activa en la casa: mire su DVD "<i>¡A moverse con ritmo, mamá!</i>" y saque prestados otros videos de ejercicio de la biblioteca. O prenda el radio y corra sin avanzar, salte la cuerda o baile. • Entérese sobre programas locales y centros recreativos. Algunos gimnasios ofrecen cuotas baratas o tienen programas de voluntarios a cambio de membresías. Las piscinas públicas tienen áreas para nadar. • En las ventas de garaje o las tiendas de cosas usadas hay buenas oportunidades para comprar videos y equipo para hacer ejercicio.
<p>"Hacer ejercicio es aburrido."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga algo que no haya hecho nunca. • Haga ejercicio con alguien: sus hijos, amigos, familiares o el perro. Júntese con otras mamás de su vecindario y vayan a caminar en grupo. • Haga un poco de todo. Camine un día, mire el DVD al día siguiente y el otro día baile. • Al caminar, escuche el radio o un libro en audio.

Barreras	Consejos para romper barreras
<p>"No sé si mi cuerpo está listo."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si le preocupa, hable con su doctor antes de empezar. La mayoría de las mujeres están listas para ser más activas unas 6 semanas después de dar a luz. • Si tiene una lesión, hable con el doctor sobre cuáles actividades son mejores para usted. Caminar y nadar son usualmente buenas opciones para las personas que han tenido una lesión o algún problema. • Empiece despacio y vaya aumentando la actividad poco a poco. Aunque haya sido una persona activa antes de tener a su bebé, no empiece al mismo ritmo de antes. • Si amamanta a su bebé, use un brasier para hacer deportes que tenga un buen sostén. También le puede ayudar amamantar o extraer la leche antes de hacer ejercicio para que los senos no estén tan llenos. • Haga siempre un poco de calentamiento como caminar despacio. Así empezará a calentar los músculos. Cuando haya terminado, haga un poco de enfriamientos y estiramientos. Haga los estiramientos con suavidad, sin rebotar. Mantenga cada estiramiento durante 20-30 segundos. • Tome mucha agua, especialmente si amamanta.
<p>"No puedo seguir el plan."</p>	<p>Primero, felicítese por haber empezado. Luego, averigüe por qué no está siguiendo su plan. Hable con el nutricionista de WIC para que la ayude.</p>

PN-000-08, ¡A moverse con ritmo, mamá! (CCNE)
Encuesta del participante

LA# _____

Fecha _____

Por favor, conteste las siguientes preguntas

1. ¿Qué es lo más importante que aprendió en la clase de hoy?
2. Anote una razón por la cual ser físicamente activa es importante para usted:
3. Escriba dos actividades que piensa hacer durante el próximo mes y la frecuencia con que piensa hacerlas.
4. ¿Cree que WIC debería ofrecer más programas como este?
5. ¿Qué haría para mejorar esta clase para usted?
6. Comentarios:

¡Gracias por participar!

1. PN-000-08, Get Your Groove On Mama!
CCNE Session - Staff Survey Form*

Local Agency # _____

Date: _____

- 1) Was the audiovisual easy to see and hear?
 - a) yes
 - b) no
- 2) Was the lesson easy to read and follow?
 - a) yes
 - b) no
- 3) Was participant feedback:
 - a) positive
 - b) negative
 - c) indifferent
- 4) Was the Spanish translation appropriate for your participants?
 - a) yes
 - b) no
- 5) Do you plan to use this lesson again?
 - a) yes
 - b) no
- 6) What changes would you suggest for improving the lesson?

- 7) Comments