

# Adolescentes

# Madres



**CEN-CINAI**

Dirección Nacional de Centros de Educación  
y Nutrición y de Centros Infantiles  
de Atención Integral



EMBAJADA  
DE ESPAÑA  
EN COSTA RICA



**aedid**  
OFICINA TECNICA  
DE COOPERACION



***Equipo editor técnico:***

PhD. María Eugenia Villalobos Hernández, Jefe Unidad Investigación y Vigilancia del Crecimiento y Desarrollo, Dirección Técnica, Dirección Nacional de CEN-CINAI.

Dra. Kattya Brenes Gutiérrez, Jefe Área Técnica, Dirección Regional CEN-CINAI, Región Huetar Norte.

***Equipo interdisciplinario que participó en la elaboración y validación de las sesiones del Manual:***

Licda. Brainne Ortiz Chavez, Asistente de Salud Servicio Civil 2, Guatuso, Región Huetar Norte.

Dr. Ronald Blanco Serrano, Nutricionista, Guatuso, Región Huetar Norte.

Dra. Francyni Vargas Mora, Nutricionista, Santa Rosa de Pocosol, Región Huetar Norte.

MSc. María Isabel Mora Campos, Docente Preescolar, Santa Rosa de Pocosol, Región Huetar Norte.

Lic. Adriana Pérez Montero, Psicóloga, Ciudad Quesada, Región Huetar Norte.

Dra. Iris Ugarte Cheves, Enfermera, Área Técnica, Región Chorotega.

Dra. Guiselle Soto Ruiz, Nutricionista, Cañas, Región Chorotega.

MSc. Stephanie Vega Cartín, Enfermera, Región Huetar Norte.

MSc. Jeannina Arias Rodríguez, Psicóloga, Región Huetar Norte.

Dra. Tatiana Delgado Salas, Nutricionista, Región Huetar Norte.

Licda. Mirieth Castro Salazar, Terapeuta de Lenguaje, Región Huetar Norte.

Dra. Kattya Brenes Gutiérrez, Jefe Área Técnica, Dirección Regional CEN-CINAI, Región Huetar Norte.

Licda. Ana Zelmira Arias Montero, Psicóloga, Unidad Investigación y Vigilancia del Crecimiento y Desarrollo, Dirección Técnica, Dirección Nacional de CEN-CINAI.

PhD. María Eugenia Villalobos Hernández, Jefe Unidad Investigación y Vigilancia del Crecimiento y Desarrollo, Dirección Técnica, Dirección Nacional de CEN-CINAI.

Licda. Marcia Rodríguez Retana, Psicóloga, Santa Rosa de Pocosol, Región Huetar Norte.

***Equipo de revisores de la Regiones de CEN-CINAI:***

Dra. Jennie Rojas Arias, Enfermera, Área Técnica, Región Central Sur.

Dra. Iris Ugarte Cheves, Enfermera, Área Técnica, Región Chorotega.

Licda. Junias Palma Mayorga, Psicóloga, Área Técnica, Región Chorotega.

Dra. Dinnia Granados Araya, Nutricionista, Jefe Área Técnica, Región Huetar Atlántica.

Dra. Shirley Granados Corrales, Nutricionista, Jefe Área Técnica, Región Brunca.

Dra. Teresita Arce Umaña, Enfermera, Jefe Área Técnica, Región Central Norte.

MSc. Ivania Bonilla Garita, Psicóloga, Área Técnica, Región Central Norte.

Dr. Víctor Delgado Chaves, Nutricionista, Área Técnica, Región Central Norte.

Licda. Ligia González Garita, Psicóloga, Área Técnica, Región Central Norte.

MSc. Olga Pérez Garro, Psicóloga, Área Técnica, Región Pacífico Central.

Dr. Marco Tulio Rojas Nuñez, Nutricionista, Área Técnica, Región Central Occidente.

Lic. Albin Alvarado, Sociólogo, Jefe Área Técnica, Región Central Este.

Dr. Enrique Mayorga Rodríguez, Nutricionista, Región Central Este.

Licda. Shirley Chinchilla Brenes, Docente Preescolar, Región Central Este.

Licda. Ana Zelmira Arias Montero, Psicóloga, Unidad Investigación y Vigilancia del Crecimiento y Desarrollo.



***Equipo Interdisciplinario de revisores de la Región Huasteca Norte, Área Técnica de CEN-CINAI:***

MSc. Stephanie Vega Cartín, Enfermera.  
MSc. Hilda Gamboa Aguilar, Docente Preescolar.  
MSc. Jeannina Arias Rodríguez, Psicóloga.  
Dra. Tatiana Delgado Salas, Nutricionista.  
Licda. Mirieth Castro Salazar, Terapeuta de Lenguaje.

***Revisado por:***

Equipo Técnico de la Dirección Nacional.

***Aprobado por:***

Dr. Guillermo Flores Galindo, Director Nacional de CEN-CINAI.  
Dr. José Ledezma Ramírez, Director Regional de CEN-CINAI, Región Huasteca Norte.

***Diseño gráfico y diagramación:***

Pablo Araya Barrantes (Diseño)  
Marco Tulio Araya Barboza (Coordinación)  
Emirec Multimedia: emireccr@gmail.com  
Impresión: Imprenta Royo



## Índice

Presentación .....	5
Introducción .....	6
Bibliografía.....	12
Módulo A	
<b>Hábitos alimentarios y cuidados de salud de la adolescente madre .....</b>	<b>13</b>
Sesión 1 Los cuidados y controles de salud de la adolescente durante el embarazo, el parto y después del parto.....	16
Sesión 2 Cuidados de la salud de la adolescente madre.....	20
Sesión 3 Alimentación de la adolescente embarazada o en período de lactancia.....	26
Sesión 4 Higiene y manipulación de alimentos en el hogar.....	32
Módulo B	
<b>Habilidades para la vida .....</b>	<b>39</b>
Sesión 1 Autoestima.....	42
Sesión 2 Proyecto de vida.....	50
Sesión 3 Manejo de emociones.....	54
Sesión 4 Legislación que protege a la adolescente madre.....	59
Módulo C	
<b>Salud sexual y reproductiva .....</b>	<b>73</b>
Sesión 1 Sexualidad responsable y asumir el control de mi sexualidad para prevenir otro embarazo.....	74
Sesión 2 Reconocimiento de nuestra sexualidad.....	80
Sesión 3 Conozco mi cuerpo y su importancia en la reproducción humana.....	87
Sesión 4 Métodos anticonceptivos.....	93
Sesión 5 Infecciones de transmisión sexual.....	99
Módulo D	
<b>Cuido y protección del niño y niña menor de cinco años .....</b>	<b>111</b>
Sesión 1 Alimentación del niño (a) de 0 a 12 meses.....	114
Sesión 2 ¿Cuándo dar alimentos nuevos a nuestros niños y niña?.....	121
Sesión 3 El desarrollo de los niños y niñas pequeños.....	129
Sesión 4 Cuidados en el hogar del recién nacido hasta los 12 meses.....	135
Sesión 5 Importancia del control de salud del niño y la niña.....	139

## *Presentación*

Desde 1950 la educación a padres y madres de clientes de los servicios que presta la Dirección Nacional de CEN-CINAI, ha sido uno de los ejes fundamentales en la prevención de deterioro del estado nutricional y promoción del desarrollo infantil. La práctica ha sido que los funcionarios de la institución planifican los contenidos de las sesiones educativas con mensajes educativos dirigidos a población adulta en general, y muy poco o ninguno para adolescente madre; lo que sugiere la necesidad de desarrollar temas y contenidos más focalizados para la adolescente madre, y así responder a una necesidad sentida.

Adicionalmente, al reconocer la alta incidencia de embarazos en adolescentes en Costa Rica en donde el 20.18% de todos los nacimientos son de adolescentes madres de 15 a 19 años, la Dirección Nacional de CEN-CINAI, por la condición fisiológica prioritaria de ellas, les ofrece servicios de alimentación complementaria, por ejemplo, de comidas servidas y distribución de leche para consumo en el hogar y educación en salud, nutrición y alimentación. El objetivo es mejorar la calidad de su alimentación y fortalecer sus conocimientos en auto cuidado y cuidado de sus hijos e hijas, para prevención del deterioro nutricional infantil.

Con el propósito de facilitar la implementación de sesiones educativas dirigidas a adolescentes madres beneficiarias, se ha elaborado el presente manual, el cual está disponible para uso de los funcionarios y funcionarias del nivel local responsables de las acciones de educación a padres y madres, dando principal atención a grupos de adolescentes madres. La reproducción del manual se realizó con fondos de la cooperación española del proyecto Zona Norte en los cantones de Upala, Guatuso y los Chiles.

Para la elaboración de este manual se ejecutó una investigación-acción de atención a adolescentes madres. El propósito es brindar conocimientos acerca de la crianza de los hijos e hijas, fortalecimiento de la autoestima, acceso a servicios, salud sexual reproductiva y autocuidado de las adolescentes madres. Todo con el objetivo de educar para prevenir nuevos embarazos, contribuir a mantener a las adolescentes madres dentro del sistema educativo y proteger al niño y niña. De esta manera se contribuye a prevenir la malnutrición infantil y a disminuir riesgos de salud y sociales, congruentes con los objetivos institucionales de la Dirección Nacional de CEN-CINAI.

**Dr. Guillermo Flores Galindo**  
**Director**  
**Dirección Nacional de CEN-CINAI**

**Dr. José Ledezma Ramírez**  
**Director Regional de CEN-CINAI**  
**Región Huetar Norte**

## Introducción

La evidencia científica ha demostrado que el estado nutricional de una mujer antes y durante el embarazo es importante para un embarazo saludable. La baja estatura materna y la anemia por deficiencia de hierro aumentan el riesgo de muerte de la madre en el parto, que representen al menos el 20% de la mortalidad materna. También, la incidencia del embarazo en adolescentes se relaciona con factores de riesgo biopsicosociales tales como, baja autoestima, deserción escolar, baja educación sexual y reproductiva y problemas económicos.

En Costa Rica, según la última Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 y los datos de vigilancia del estado nutricional de la Dirección Nacional CEN-CINAI, alrededor del 30% de las niñas menores de 5 años evaluadas, presentan déficit de talla para la edad, lo que representaría en el tiempo, madres con baja estatura. Este aspecto también se relaciona con adolescentes madres.

Datos del INEC (2008), mencionan que 1633 nacimientos corresponden a madres menores de 15 años lo que representa el 2.2 % del total de nacimientos del país. Los expertos señalan que dada la elevada mortalidad y morbilidad derivadas de problemas relacionados con la nutrición de la madre y el niño desde su gestación, es suficientemente convincente para recomendar la aplicación urgente de las intervenciones para reducir la aparición de embarazos en adolescente o atenuar sus consecuencias.

Desde la Política Nacional para la Niñez y la Adolescencia, se menciona que el estado garantizará los derechos de la adolescente embarazada y la adolescente madre, especialmente a salud (nutricional, física, emocional y mental) y a la educación. Con respecto a salud sexual y reproductiva también se señala que se brindará apoyo e información sobre temas de sexualidad humana a las personas menores de edad... (PANI, UNICEF, 2009).

### Las funciones de la Dirección Nacional de CEN-CINAI, incluidos en el modelo conceptual son:

- Proveer servicios de protección y promoción del crecimiento y desarrollo infantil.
- Acompañar al grupo familiar en la tarea de crianza y socialización.
- Promover la participación social para potenciar el impacto de las acciones de la Dirección.

Para el cumplimiento de las funciones la Dirección Nacional CEN-CINAI los servicios dan prioridad a las adolescentes madres embarazadas o en período de lactancia. Son principalmente servicios relacionados con nutrición preventiva, que se deriva en alimentación complementaria denominado como servicios de:

- **Comidas servidas:** consiste en entregar alimentos preparados diariamente en los establecimientos, se ofrece almuerzo diario, que cubre al menos el 30% de las recomendaciones calóricas diarias de la adolescente madre.
- **Distribución de leche:** una vez al mes se distribuye a cada adolescente madre 1,6 Kg de leche integra en polvo, para consumo en el hogar, de manera que las madres puedan consumir dos vasos de leche diariamente y de esta forma cubrir necesidades de proteína de alto valor biológico.
- **Sesiones educativas, relacionados con temas en:** salud, educación nutricional y en desarrollo infantil, donde existe ausencia de materiales educativos que contengan temas relacionados con habilidades para la vida y educación sexual y reproductiva.

Para facilitar las sesiones educativas, se justifica la importancia de contar con módulos educativos diseñados en respuesta a las características de esta población joven y que respondan a sus necesidades reales, así como contenidos de las sesiones desarrolladas de una forma amigable para uso efectivo por parte de los funcionarios y funcionarias de la Dirección Nacional de CEN-CINAI responsables de dar educación a padres y madres. Las sesiones incluidas en el manual, fueron validadas en cuatro grupos de siete a diez adolescentes madres.

El presente Manual educativo pretende fortalecer la atención brindada a las más de 3000 adolescentes madres embarazadas y en periodo de lactancia, que atiende la Dirección Nacional de CEN-CINAI cada año, mediante la participación en sesiones educativas diseñadas en especial para ellas, utilizando la metodología de educación interpersonal no

formal, basado en los principios de Paolo Freire. Se propone que las personas aprendan partiendo de su experiencia y del conocimiento que han adquirido en su vida, que al participar en procesos educativos reflexionen sobre los nuevos mensajes o conocimientos que recibe, lo que le lleva a reconceptualizar lo que saben y por último actúen aplicando el nuevo conocimiento, para reiniciar nuevamente el ciclo de aprendizaje. Los temas de las sesiones se agrupan en cuatro módulos:

- Hábitos alimentarios y cuidados de salud de la adolescente madre.
- Habilidades para la vida.
- Salud Sexual y reproductiva.
- Cuido y protección del niño y niña menor de cinco años.

Con el desarrollo de estos módulos se pretende aumentar la oferta educativa especializada partiendo de las necesidades del conocimiento de las adolescentes madres, que reciben servicios en la Dirección Nacional de CEN-CINAI. Se incluyen contenidos educativos sobre autocuidado de la salud, nutrición, autoestima, salud sexual y reproductiva, lo que en suma empodera a las adolescentes madres en la prevención de embarazos no deseados y en establecer su plan de vida.

El presente manual, contiene la descripción detallada de las 18 sesiones educativas, compiladas de diferentes medios y producciones, por el equipo de funcionarios y funcionarias del Área Técnica, Oficinas Locales de la Región Huetar Norte, funcionarias de la Unidad de Investigación y Vigilancia del Crecimiento y Desarrollo de la Dirección Técnica del nivel central, de la Dirección Nacional de CEN-CINAI, que se han diseñado y elaborado para la atención de adolescentes madres beneficiarias de los servicios de alimentación complementaria.

Cada sesión incluye el objetivo de aprendizaje, el planeamiento metodológico, la información de apoyo sobre el contenido teórico de las sesiones, las guías de trabajo y formatos de las ayudas visuales que se recomiendan utilizar durante la ejecución de cada sesión educativa. Todas las sesiones fueron construidas considerando las características de las adolescentes madres y su nivel educativo, el uso de metodologías y técnicas participativas, así como el aprovechamiento del material y documentos de trabajo que la Dirección Nacional de CEN-CINAI dispone en los establecimientos.

Los Módulos educativos son para uso del funcionario y funcionaria responsable de facilitar la educación a grupos de adolescentes madres. De manera que disponga de sesiones educativas planificadas que faciliten el desarrollo de las sesiones y se logre armonizar los mensajes educativos dirigidos a adolescentes madres, para prevenir desnutrición infantil, contribuir a aumentar conocimientos de cuidado infantil y de auto cuidado en salud de las madres, así como de su autoestima, derechos como madre y sobre su salud sexual y reproductiva.

### **Organización y uso del Manual de Educación Integral para adolescentes madres**

El manual se compone de un capítulo introductorio metodológico y de cuatro módulos con cuatro a cinco sesiones educativas cada uno. Además, se complementa con despletables y material para entrega a las adolescentes participantes, quienes pueden llevar esa información a sus hogares y compartirlas con su grupo familiar.

Las sesiones incluidas en cada módulo tratan temas relacionados de manera que las mismas se complementen entre ellas, pero a la vez son independientes una de la otra. Esto permite a la persona facilitadora seleccionar aquellas sesiones que respondan a las necesidades y características del grupo de adolescentes madres que asistirán a los talleres de educación y con esta base, formar un programa de educación a adolescentes madres, que puede implementar en el año.

Considerando que los funcionarios y funcionarias del nivel local incluyen en su programación anual de actividades, las acciones educativas a grupos de padres y madres beneficiarios, se propone que en los establecimientos donde se pueda conformar un grupo de entre 10 y 15 adolescentes madres, establezca el plan educativo a adolescentes madres y cubra al menos 6 encuentros grupales al año. En cada encuentro el funcionario o funcionaria podrá desarrollar una o más sesiones, todo conforme a la disponibilidad de tiempo de las participantes y de apoyo logístico para realizar más de una sesión por día.



## **Planificación de los encuentros educativos:**

### **Previo:**

Se recomienda que el funcionario o funcionaria, cuente con el apoyo de otra funcionaria o miembro de la asociación o comité para que mientras las adolescentes madres participan de las sesiones, sus hijos e hijas estén atendidos y protegidos. Se recomienda disponer de colchonetas para acostar a los niños y niñas, así como de sillas confortables para las madres. En cada encuentro, es importante identificar el espacio más apropiado para dar las sesiones educativas, tomar acuerdos del horario para hacer la convocatoria y coordinar un refrigerio o tiempo de comida, para dar a las participantes durante o al final del mismo. Puede aprovechar los encuentros educativos para entregar el servicio de alimentación complementaria en que la adolescente madre es beneficiaria. Se recomienda programar las sesiones en verano, ya que si se realiza en invierno, es más difícil que las madres lleguen para evitar que su hijo se enferme.

Con anticipación lea completamente la sesión o sesiones que planea facilitar. Prepare el material que se requiere y planifique su tiempo de desplazamiento para estar en el sitio acordado primero que las adolescentes madres. Mantenga una actitud positiva y siempre esté dispuesto a disfrutar del proceso enseñanza-aprendizaje, que va a realizar.

### **Primer encuentro:**

Es importante que se planifique muy bien este encuentro de manera que, las adolescentes madres terminen motivadas y continúen participando en futuros encuentros educativos. Por ello se recomienda que se presente cada participante y el facilitador o facilitadora realice una rápida consulta sobre qué tipo de información les interesa conocer, que esté relacionado con los temas de las sesiones del manual. Esto permitirá identificar qué sesiones educativas escoger para conformar el plan de educación al grupo de adolescentes madres participantes. Luego de la consulta desarrolle la sesión o sesiones que había preparado para ese primer encuentro.

### **Durante el desarrollo de cada encuentro educativo:**

Es importante que para el buen desempeño de la labor educativa con el grupo de adolescentes madres el funcionario o funcionaria que facilita el encuentro tenga presente las siguientes recomendaciones, para que su labor educativa sea exitosa:

1. Antes de iniciar, salude, dé la bienvenida y preséntese. Luego solicite a las participantes que saluden y en caso de nuevas participantes solicíteles que se presenten y den más datos sobre sí mismas.
2. Pase el registro de asistencia, este le sirve para conocer quienes asisten de forma continua y le facilita el seguimiento de los encuentros educativos.
3. Tenga presente que las adolescentes madres no sólo van a aprender, sino también van a aportar conocimientos que son muy valiosos para su vida cotidiana.
4. Un factor de éxito es lograr que las participantes hablen de sus propias necesidades y sobre su situación, orientarles para que ellas mismas propongan soluciones.
5. Procure que todas hablen, haga preguntas generales y de tiempo para que reflexionen y puedan contestar. Si nadie contesta averigüe que entendieron de la pregunta y aproveche las respuestas para que otras hagan comentarios y de esta forma expresen sus opiniones.
6. Escuche con atención los comentarios de las participantes, todas tienen algo importante que decir respecto a lo que sienten, piensan o acostumbran hacer. Demuestre que usted las está escuchando, ya sea, repitiendo las ideas principales, resumiendo o ampliando lo comentado. Siempre mire a los ojos de las participantes, esto les ayuda a adquirir seguridad en sus propias opiniones y a sentirse respetadas e importantes y las motivará a participar más activamente.
7. Nunca trate de darles una conferencia o una charla, aunque usted posee muchos conocimientos sobre los contenidos de la sesión, deje que ellas sean las que hablen.
8. Procure enseñar una sola cosa, no pretenda cubrir la mayoría de los aspectos en una sola actividad, así se evita confusiones.

9. Cuando surjan conocimientos equivocados, no los juzgue, aproveche el momento como una oportunidad de aprendizaje y exprese el concepto correcto, esto contribuye al éxito de las sesiones.
10. Tenga presente el tiempo que tiene disponible para realizar las sesiones, programe su tiempo de manera que le sea suficiente para cumplir con la sesión.
11. Utilice material educativo apropiado a las características del grupo y que sea fácil de leer, tamaño de la letra, y disponga de suficiente cantidad de material para el cumplimiento exitoso de las sesiones que preparó.

**Al final del encuentro:**

Expresar su agradecimiento a las adolescentes madres, por haber participado en el encuentro educativo, cuando así se requiera entregue el material (desplegables) para uso en sus hogares, luego repase con ellas las acciones que se espera realicen con el material entregado y recuérdelas la fecha, lugar, hora y duración del próximo encuentro educativo. Invítelas a compartir lo aprendido con su grupo familiar, amigos, hijos e hijas.

**Después de cada encuentro educativo:**

La funcionaria o funcionario que facilitó las sesiones desarrolladas en el encuentro educativo, debe reflexionar sobre la ejecución de las sesiones e identificar aspectos mejorables que pueda considerar incluir, ya sea cuando repita las sesiones con otro grupo de adolescentes madres o cuando vuelva a encontrarse con el grupo de ese día. Además, puede utilizar lo ejecutado como insumo para la preparación y planificación del siguiente encuentro. Recuerde que usted es una persona muy importante para el grupo de adolescentes madres quienes confían en su persona y por ello están dispuestas a participar en los encuentros educativos. Así que finalmente mantenga una actitud positiva y siempre esté dispuesta a disfrutar del proceso enseñanza-aprendizaje con ellas.

**Recomendación:**

En caso de ser necesario, se pueden hacer modificaciones a las actividades o materiales, por ejemplo, cuando las adolescentes madres no sepan leer o escribir, o el tiempo sea limitado.

## Módulo A

### ► Resumen del contenido del módulo Hábitos alimentarios y cuidados de salud de la adolescente madre.

TEMA	OBJETIVO EDUCATIVO	RESUMEN SESIÓN
Sesión 1 Los cuidados y controles de salud de la adolescente durante el embarazo, el parto y después del parto.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres podrán mencionar tres razones acerca de la importancia del cuidado y controles en el embarazo y postparto.	Describe la importancia de un adecuado control y cuidado de la salud para asegurar un embarazo y etapa postparto saludable. Se reflexiona sobre la importancia de planificar futuros embarazos.
Sesión 2 Cuidado de la salud de la adolescente madre.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres mencionarán al menos 6 prácticas de higiene personal en el embarazo y la lactancia materna.	Se refiere a la importancia de la práctica de hábitos de higiene durante el embarazo, la lactancia y la importancia del control médico para disminuir los riesgos de infecciones.
Sesión 3 Alimentación de la adolescente embarazada o en período de lactancia.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres indicarán al menos tres alimentos saludables a incluir en su alimentación durante el embarazo y el período de lactancia.	Orientar a las adolescentes madres acerca de la importancia de una alimentación saludable, acorde con su estado fisiológico.
Sesión 4 Higiene y manipulación de alimentos en el hogar.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres podrán mencionar al menos tres factores que contaminan los alimentos y un aspecto de cómo prevenirlo.	Informar a las adolescentes madres sobre la contaminación de alimentos y un manejo correcto de los mismos.

## Módulo B

### ► Resumen del contenido del módulo Habilidades para la vida.

TEMA	OBJETIVO EDUCATIVO	RESUMEN SESIÓN
Sesión 1 Autoestima.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres se valorarán positivamente, completando los 4 pasos del método CAVA.	Describe qué es la autoestima y el método CAVA: concéte, acéptate, valórate y ámate.
Sesión 2 Proyecto de vida.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres propondrán al menos una idea de plan de vida con una motivación y actitud de lucha por un futuro mejor.	Propone la importancia de que toda adolescente madre se trace un plan de vida, que involucre su hijo/a y como asegurar calidad de vida en el futuro.
Sesión 3 Manejo de emociones.	Al final de la sesión las adolescentes madres podrán reflexionar de qué manera aprendemos a inhibir o a exagerar las emociones, así como mencionar dos ideas de cómo manejarlas.	Describe la importancia de expresar emociones y de cómo dar y recibir afecto, considerando la socialización y la historia de vida.
Sesión 4 Legislación que protege a la adolescente madre.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres identifican al menos cuatro instituciones de su localidad donde pueden solicitar servicios para su beneficio, protección legal y cuidado personal.	Informa a las adolescentes madres sobre los derechos que las protege en su condición y que se respaldan en el marco jurídico del país.

## Módulo C

### ► Resumen del contenido del módulo Salud Sexual y reproductiva.

TEMA	OBJETIVO EDUCATIVO	RESUMEN SESIÓN
Sesión 1 Sexualidad responsable y asumir el control de mi sexualidad para prevenir otro embarazo.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres estarán en capacidad de mencionar al menos 3 aspectos a tomar en cuenta para tener una sexualidad responsable antes de un embarazo.	Reflexión conjunta y colectiva sobre la importancia de su sexualidad y la necesidad de tomar decisiones y compromisos consigo mismas para prevenir embarazos no deseados y asumir su sexualidad.
Sesión 2 Reconociendo nuestra sexualidad.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres identificarán tres aspectos positivos sobre su sexualidad como algo natural y propio del ser humano.	Motivar a las adolescentes madres en lo valioso de reconocer que la sexualidad es algo natural y cómo poder manejar sus sensaciones y emociones relacionadas con su identidad de mujer y la presión de la sociedad.
Sesión 3 Conozco mi cuerpo y su importancia en la reproducción humana.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres distinguirán las diferencias del cuerpo humano femenino y masculino y la función en el proceso de reproducción humana.	Explicación teórica y visual del cuerpo humano y los aparatos reproductivos: partes, funciones y su papel en la reproducción humana.
Sesión 4 Métodos anticonceptivos.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres mencionarán dos ventajas del uso y dos desventajas del no uso de un método anticonceptivo.	Describe la importancia del uso de métodos anticonceptivos y cómo funcionan.
Sesión 5 Infecciones de transmisión sexual.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres mencionarán dos infecciones de transmisión sexual y dos formas de prevenirlas.	Sensibilizar a las adolescentes madres en la importancia de mantener una vida sexual con prácticas protectoras contra las infecciones de transmisión sexual y decidir sobre cuando es oportuno retomar la vida sexual activa y placentera.

## Módulo D

### ► Resumen del contenido del módulo Cuido y protección del niño y niña menor de cinco años.

TEMA	OBJETIVO EDUCATIVO	RESUMEN SESIÓN
Sesión 1 Alimentación del Niño (a) de 0 a 12 meses.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres identificarán, por medio de figuras y fotos, cinco alimentos adecuados para ofrecer al niño (a) de seis a doce meses. Mencionarán al menos una ventaja de la lactancia materna de los 0 a 6 meses.	Describe la importancia de introducir alimentos sólidos al bebé a partir de seis meses y el cuidado en el proceso de ablactación.
Sesión 2 ¿Cuándo dar alimentos nuevos a nuestros niños y niñas?	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres mencionarán, al menos 5 de los pasos para la introducción adecuada de nuevos y diferentes alimentos en la dieta del niño y la niña.	Se orienta a las adolescentes madres en la importancia de reconocer que al ofrecer un alimento nuevo al niño o niña, es de esperar rechazo, temor que afecta la aceptación de nuevos alimentos en la dieta del niño y niña.
Sesión 3 El desarrollo de los niños y niñas pequeños.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres, mencionarán al menos cuatro de las seis áreas en las que se divide el desarrollo.	Se da inducción a las adolescentes madres, sobre las áreas del desarrollo infantil y la importancia que tiene en el niño y niña.
Sesión 4 Cuidados en el hogar, del recién nacido hasta los 12 meses.	Al finalizar la sesión educativa, las adolescentes madres definirán al menos tres cuidados del recién nacido y de los niños y niñas hasta los doce meses de edad en el hogar.	Se orienta a la adolescente madre en los cuidados de salud y atención que requiere un bebé recién nacido hasta los doce meses de edad.
Sesión 5 Importancia del control de salud del niño y la niña.	Al finalizar la sesión educativa, las adolescentes madres definirán al menos tres controles de salud, del desarrollo y/o nutricional de los niños y niñas hasta los doce meses de edad.	Se brinda información sobre la importancia y uso del carné de salud integral del niño y la niña. Se motiva a llevarlo a las citas de control del crecimiento y desarrollo en el EBAIS.



## Bibliografía

Bhutta, Z; Ahmed, T; Black, R; Cousens, S; Dewey, K; Giugliani, E; Haider, B; Kirkwood, B Morris, S; Sachdev, H; Shekar, M. (2008) Maternal and Child Undernutrition 3. What works? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. In: The Lancet's Series on Maternal and Child Undernutrition.

Black, R; Allen, L; Bhutta, Z; Caulfield, L; de Onis, M; Ezzati, M; Mathers, C; Rivera, J. Maternal and Child Undernutrition (2008) 1. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. In: The Lancet's Series on Maternal and Child Undernutrition.

Caja Costarricense de Seguro Social. (2008). Guía de Atención Integral a las Mujeres Niños y Niñas en el periodo prenatal, parto y posparto. San José, Costa Rica.

Ministerio de Salud, Dirección de Centros de Nutrición y Desarrollo Infantil, (2008). Modelo Conceptual de la Dirección General de Nutrición y Desarrollo Infantil. San José, Costa Rica.

Ministerio de Salud. (2009). Encuesta Nacional de Nutrición. San José, Costa Rica.

Ministerio de Salud. (2011). Análisis de situación: propósito, enfoques, asuntos críticos y áreas de intervención de la política de sexualidad. 1 ed. Costa Rica.

Ministerio de Salud. (2011). Marco conceptual y normativo de la política de sexualidad. 1 ed. Costa Rica.

PANI-UNICEF. (2009). Política Nacional para la Niñez y la Adolescencia Costa Rica.

Rodríguez, E. (1987). I parte del Manual de Capacitación para el personal extensionista en metodología interpersonal no-formal, Programa de Capacitación comunitaria para grupos asociativos productivos. Colombia.

INEC (2009). Estadísticas vitales disponible en: <http://www.inec.go.cr/A/MT/Poblacion%20y%20Demografia/Defunciones/Generales/Publicaciones/C0/2008/Publicaciones%20de%20Estadisticas%20Vitales.pdf>

