

# Tu Eres Especial



**Format:**

**This is an Adult Centered Education lesson plan. It is structured to be an interactive dialogue between the facilitator and participants.**

**Helpful tip:**

Provide activities for children to do independently (such as coloring sheets, books or toys) while adults are engaged in the lesson.

**WHO:       Adult participants  
              WIC Facilitator**

**Why:        To provide WIC families with information to highlight the importance of women's health between pregnancies.**

**Time:       20-25 minutes**

**Set up:     Chairs set up in a circle or semi circle**

**Objective: By the end of the session participants will have:**

- **Recognized the importance of taking care of their health before becoming pregnant.**
- **Understood the connection between their own health to the health of their child.**

**Materials: Class Outline Poster  
              Tips for Good Health (magnet/bookmark/card)**

## **WARM UP ACTIVITY**

Invite participants to introduce themselves and share how many children they have, and the ages of their children. Be sure to acknowledge and include fathers, grandparents and other family members who are also in the session. If there are participants who have children ages one and up, ask:

**¿Por cuánto tiempo ha venido usted a WIC? ¿Cómo le ha beneficiado?**

(If there are participants with infants, this is an opportunity to encourage them to continue to come to WIC for the 5 years that their child is eligible.)

**Gran parte de su tiempo lo utiliza en asegurarse que sus niños y su familia estén sanos y crezcan bien. El día de hoy nos enfocaremos en USTED y su salud**

- ❖ **¿Por qué es importante que usted y su pareja se cuiden?**
- ❖ **¿Cuándo deben empezar a cuidar de su salud?**

**Si usted y su pareja/esposo están planeando tener otro bebé, su salud entre embarazos es muy importante para la salud del bebé. La salud de los dos padre y madre, aún antes de que la mujer esté embarazada, afecta al bebé por el resto de su vida. Más de la mitad de las madres dicen que su último embarazo fue una sorpresa. Así que usted tiene que estar sana todo el tiempo.**

- ❖ **¿Qué recomendación le daría usted a los padres para que se mantengan sanos, en caso de que tuvieran un embarazo sorpresa? (Discuss)**

## **TIPS FOR GOOD HEALTH DISCUSSION :**

Distribute the 'Tips for Good Health' magnets (or bookmarks or cards)

**Veamos 9 cosas que pueden hacer para lograr una buena salud. La mayoría de ellas son importantes para todos, aún cuando usted no esté planeando tener un bebé.**

Ask for volunteers to read each point, one at a time, and discuss each one. Use open questions to discuss each point (example):

**¿Por qué es importante para usted?**

The facilitator needs to read the following background statement after tip #4.

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que se encuentra en los alimentos y es muy importante para prevenir defectos de nacimiento. También ayuda a prevenir embolias, enfermedades cardíacas y cáncer. Alimentos altos en ácido fólico incluyen cereales fortificados, frijoles, jugo de naranja, verduras de hojas verde oscuro, cítricos, granos enteros y cacahuates. Los expertos en salud recomiendan que cada mujer en edad fértil tome suplementos de ácido fólico diariamente aún que no esté embarazada.

## **CLOSING:**

- ❖ **¿Cuáles son sus preguntas?**
- ❖ **¿Qué puede hacer el día de hoy para cuidarse a si misma?**