



ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

Dirección Nacional de CEN-CINAI

Organización Panamericana de la Salud



Junio, 2023

Estrategia de comunicación sobre
promoción de lactancia materna y la
alimentación en los primeros mil
días de vida, dirigida a públicos
prioritarios de los CEN-CINAI de
Costa Rica





ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

Dirección Nacional de CEN-CINAI

Organización Panamericana de la Salud

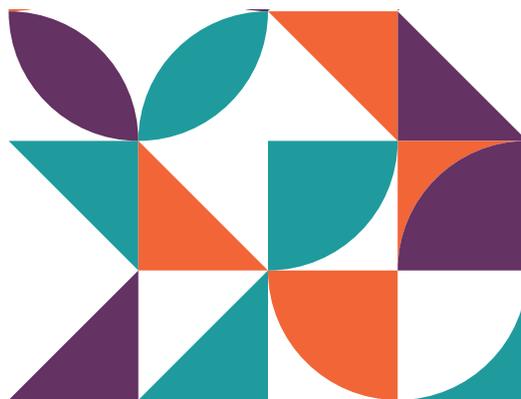


TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN: ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN PARA EL PERIODO 2024-2029

07

Seguidamente se detallan algunas conclusiones por cada una de las etapas:

- Embarazo
- Lactancia materna
- Alimentación complementaria

OBJETIVO GENERAL

12

PÚBLICOS META PRIORITARIOS

13

CAMBIO DE COMPORTAMIENTO EN EL PÚBLICO PRIORITARIO

14

AVENIDAS ESTRATÉGICAS

15

Avenida Estratégica 1: Posicionamiento de los servicios y del valor público de CEN-CINAI

16

- Público prioritario
- Objetivos
- Mensajes clave
- Tácticas o herramientas de comunicación

17

18

18

19

Avenida Estratégica 2: Bienestar para mamá y bebé

21

- Público prioritario
- Objetivos
- Tácticas o herramientas de comunicación

22

22

23

Avenida Estratégica 3: comunicar para cambiar

24

- Público prioritario
- Objetivo
- Tácticas o herramientas de comunicación

25

25

25

PROPUESTA DE MEDICIÓN DE INCIDENCIA DE LA ESTRATEGIA	34
• Niveles de la estrategia: conocimiento, actitud, comportamiento	34
• Cuadro de variable de medición relacionadas con el aporte a relacionamiento del colaborador	40
• Instrumentos para medición de tácticas	40
• Instrumento de medición para campañas	41
• Instrumento de medición de la comunicación que responde el público beneficiario sobre las personas colaboradoras que ofrecen la capacitación	41
• Instrumento de medición institucional para valorar las metas en capacitación	43
• Instrumento de medición en publicaciones periodísticas	43
• Tácticas de comunicación que se deben considerar	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
APÉNDICE 1	47
Propuestas de temas a considerar en cada uno de los contenidos de 62 las capacitaciones mencionadas	
APÉNDICE 2	50
Catálogo con los materiales disponibles en CEN CINAI para uso de las personas funcionarias en su trabajo con las comunidades	
APÉNDICE 3	59
Mensajes clave disponibles en las Guías Alimentarias de los 1000 días como una propuesta de temas a considerar en los mensajes dirigidos a las madres y sus grupos familiares	
APÉNDICE 4	74
Propuesta de temas para videos cortos	
APÉNDICE 5	77
Ejemplos de producciones disponibles en YouTube relacionados con la Avenida 3	
APÉNDICE 6	79
Ejemplos de aplicación de uso en Avenida 3	
APÉNDICE 7	81

INTRODUCCIÓN:

Estrategia de comunicación para el periodo 2024-2029

Con el propósito de promover la adopción de prácticas de alimentación y nutrición saludables en la población materno-infantil, la Dirección Nacional de CEN-CINAI brinda el servicio de nutrición preventiva a niñas y niños, a mujeres embarazadas y en período de lactancia, incluyendo adolescentes madres, en condición de pobreza o pobreza extrema, con bajo nivel educativo y en riesgo social.

Como parte de este servicio, se realizan acciones de educación en temas de nutrición, alimentación en los primeros 1000 días y promoción de la lactancia materna, que se complementan con otras líneas de trabajo de la institución enfocadas en salud, higiene, tareas de crianza y socialización de los niños y de las niñas. En este contexto, la alimentación complementaria y la educación son estrategias que, en conjunto, contribuyen a potenciar el óptimo crecimiento y desarrollo de la niñez, así como a contribuir para prevenir la malnutrición y mejorar las condiciones de vida de sus grupos familiares.

La comunicación juega un rol fundamental en el proceso de información y sensibilización de las comunidades sobre los beneficios de una adecuada nutrición, por tal razón, se determina la necesidad de contar con una estrategia nacional de comunicación para que los públicos prioritarios de la Dirección Nacional

de CEN-CINAI conozcan, acepten y practiquen los principios para una correcta alimentación durante los primeros mil días de vida, los cuales incluyen la etapa de embarazo y la infancia hasta los primeros dos años de vida, por lo cual, la lactancia materna es uno de los componentes clave de este proceso.

Para la elaboración de la estrategia de comunicación, fue fundamental realizar un diagnóstico que persiguió varios objetivos, entre ellos, analizar las iniciativas de comunicación, información y promoción de la alimentación en los primeros mil días de vida y la lactancia materna que han sido llevadas a cabo por la Dirección Nacional de CEN-CINAI. Asimismo, se determinaron los principales requerimientos informativos sobre alimentación en los primeros mil días de vida y lactancia materna en las familias beneficiarias de los CEN-CINAI, así como los mecanismos más apropiados para comunicarse con esta población.

Dentro de la consulta cuantitativa se determinaron los principales requerimientos informativos de las familias beneficiarias de los CEN-CINAI sobre lactancia materna y alimentación en los primeros mil días de vida, así como los mecanismos más apropiados para comunicarse con esta población. Se realizaron consultas digitales a 1184 madres beneficiarias.

En el área cualitativa, se comprendieron a mayor profundidad los principales requerimientos informativos de las personas beneficiarias.

En términos generales y al realizar un análisis articulado entre las consultas cuantitativas y cualitativas, se descubrieron necesidades informativas urgentes. Entre estas se pueden mencionar la necesidad de que las madres conozcan y comprendan la importancia de la adecuada alimentación durante el embarazo y la lactancia y, principalmente, que la lleven a la práctica, ya que, durante estas etapas, su enfoque parece estar en la alimentación y atención del bebé, dejando de lado las propias.

Durante la etapa del embarazo, las madres saben qué deben consumir para estar mejor; sin embargo, hay vacíos informativos considerables con respecto a lo que no se debe consumir o evitar. Lo mismo sucede en el caso de la alimentación durante la lactancia, etapa en la que las madres no priorizan su propia alimentación y salud.

Sobre la etapa de lactancia, se descubrió que los mensajes en los que existe mayor desconocimiento son los relacionados a la legislación y derechos que amparan la lactancia materna, mientras que en la alimentación complementaria, tema de mayor interés para ellas, no conocen con certeza cuáles son las fuentes de información oficiales, un aspecto que resulta fundamental trabajar, ya que, en esta etapa, las madres reciben mucha información de diversas fuentes, especialmente de familiares (las abuelas de sus bebés, por ejemplo), que no siempre poseen conocimientos actualizados y/o basados en evidencia científica, pero que parecen tener más peso e influencia.

Seguidamente, se detallan algunas conclusiones por cada una de las etapas: embarazo, lactancia y alimentación complementaria.

Embarazo

Durante la etapa del embarazo, las mujeres beneficiarias generalmente se ven influenciadas

por la información que reciben de los centros médicos. No obstante, esto no necesariamente sucede durante la totalidad de la gestación, ya que las mujeres que se enteran o asumen tardíamente su embarazo (en su mayoría madres adolescentes) empiezan este proceso en el segundo trimestre o inclusive en el tercero.

La atención médica de las madres beneficiarias sucede en los centros de salud de la Caja Costarricense del Seguro Social. Gracias al trabajo de esta institución, las beneficiarias consultadas tienen altos conocimientos en temas de vacunación (79.35%) y suplementación durante el embarazo (64.66%).

En relación con el cómo alimentarse, su conocimiento es más alto en lo que respecta a qué no consumir estando embarazadas (55.28%) versus qué alimentos preferir durante esta etapa (49.87%). En términos generales, las beneficiarias escuchan información de sus familiares y también de medios de comunicación, información que las impulsa a incluir una dieta alta en frutas y verduras. Sin embargo, al corroborar comportamientos en la consulta cualitativa, se descubrió que no hay conocimientos profundos en cuanto a selección de alimentos que aporten nutrientes específicos. El conocimiento es algo superfluo y su comportamiento se basa en la inclusión de frutas, especialmente.

Durante la etapa del embarazo, las madres piensan constantemente en las formas adecuadas para cuidar a su bebé y tienen muchas inquietudes sobre lo que vendrá, no obstante, casi no toman en consideración la importancia de la alimentación propia en esta etapa.

Es necesario concientizar a las madres sobre la importancia de la oportuna visita al médico (especialmente en madres adolescentes) y sobre la comprensión de “los antojos” para no dejarse llevar por ingerir constantemente comidas rápidas no saludables.

En general, existe un desconocimiento amplio en

relación con las leyes y/o normativas que amparan a las madres durante el período de embarazo y lactancia. Las madres beneficiarias que no trabajan fuera del hogar y/o que no asisten a centros de estudio son las que más desconocen sobre legislación. Esto se volvería una situación difícil de manejar si por alguna razón su situación de vida cambia y deben trabajar o estudiar durante el período de embarazo y/o lactancia.

En síntesis, la principal necesidad en esta etapa es educar con respecto al impacto que la buena alimentación de la madre tiene sobre la salud de su bebé. Además, es necesario informar sobre la legislación que les ampara durante la gestación y la lactancia.

Lactancia materna

Durante esta etapa hay varios factores influyentes en las madres beneficiarias: sus propias madres y suegras, sus parejas y el personal médico.

Las beneficiarias (83.56%) afirman haber recibido información de parte del personal médico y también de los CEN-CINAI sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida del bebé. No obstante, en ocasiones las madres que dan fórmulas alternativas a la leche materna lo hacen porque consideran que su leche materna no es suficiente y/o no sacia al lactante, decisión que suelen tomar sin que medie un criterio médico y en algunos casos, dejándose influenciar por sus familiares únicamente. Esta situación está identificada por las personas funcionarias de CEN-CINAI, quienes consideran que las madres saben de la

importancia de la red familiar durante la lactancia (3.07 en una escala del 1 al 5) pero que no necesariamente reciben de ésta la ayuda adecuada (según comentarios de las mismas personas funcionarias).

En términos de actitud, se descubrió en los grupos focales que las madres tienen aspiraciones y sueños sobre la conexión con sus bebés durante la lactancia, sin embargo, las dificultades que experimentan al llegar a esa etapa son consideradas muy fuertes. La palabra “paciencia” se escucha constantemente en sus comentarios. El 31.38% de las personas funcionarias califican con 1 o 2 de 5 el nivel de conocimiento de las madres con respecto a posiciones para dar lactancia materna. En los grupos focales, las madres admitieron descubrir por sí mismas lo que requerían para la lactancia materna e indicaron no contar con información al respecto.

Las madres tienen poco conocimiento sobre la adecuada alimentación que deben tener en esta etapa y afirman que de quienes más reciben información es de las abuelas, madres y vecinas, quienes, la mayoría de las veces, comparten información que no está basada en ciencia. Las beneficiarias afirman que lo que más escuchan sobre su alimentación en esta etapa es que deben evitar alimentos que puedan ocasionar cólicos a los bebés, sin embargo, no conocen cuáles son esos alimentos ni saben cuáles deberían preferir.

En relación con la libre demanda, suele haber desconocimiento y manifiestan, incluso, haber recibido información contradictoria en los

En general, existe un desconocimiento amplio en relación con las leyes y/o normativas que amparan a las madres durante el período de embarazo y lactancia. Las madres beneficiarias que no trabajan fuera del hogar y/o que no asisten a centros de estudio son las que más desconocen sobre legislación.



centros de salud. Hay quienes siguen un estricto protocolo de alimentación cada cierta cantidad de horas, dificultando esto el sueño propio y el de las y los bebés.

En esta etapa se evidencia necesidad de educar con respecto al manejo de expectativas sobre la experiencia del amamantamiento, así como sobre la extracción y conservación de leche materna y, una vez más, sobre la legislación que protege a la madre en periodo de lactancia, ya que también hay poco conocimiento sobre este tema.

En esta etapa también aparecen vacíos con respecto al conocimiento de la legislación.

En el diagnóstico se evidencia que las personas funcionarias están más enfocadas en educar sobre temas como la edad en la que los bebés deben amamantar, que en asuntos más prácticos que facilitarían el proceso a las madres, por ejemplo, confort, posiciones, tiempos, extracción, conservación entre otros.

Alimentación complementaria

Existe un conocimiento claro con respecto a que la alimentación complementaria debe iniciar después de los 6 meses del bebé (88.65% de las respuestas). Sin embargo, la actitud ante el tema se ve muy influenciada por conocimientos populares contradictorios a este mensaje, por ejemplo, madres y suegras manifiestan que la experiencia les ha demostrado que no sucede nada negativo al introducir a bebés a la alimentación complementaria de manera temprana a los 6 meses.

Las madres beneficiarias afirman que la herramienta oficial con la que cuentan es la información nutricional que está incluida en el libro de vacunas para bebés, que entrega la CCSS. No obstante, afirman que la fuente de información que más consultan para atender dudas al respecto es Internet; por ejemplo, indican que TikTok y el buscador Google son medios de los cuales les gusta obtener información, aun cuando no

sepan con certeza si las fuentes consultadas son confiables. Debido a estas situaciones, las madres están a merced de información falsa y/o incompleta desde cualquiera de los entornos más influyentes: familia y virtual.

Las personas funcionarias consideran que el hábito nutricional del que las madres tienen menos información es el consumo de agua. Las madres consultadas indican conocer al respecto, sin embargo, en los grupos focales se descubrió que el conocimiento con el que cuentan es incorrecto o inexacto, ya que indican que sus bebés toman agua desde inicios del primer trimestre.

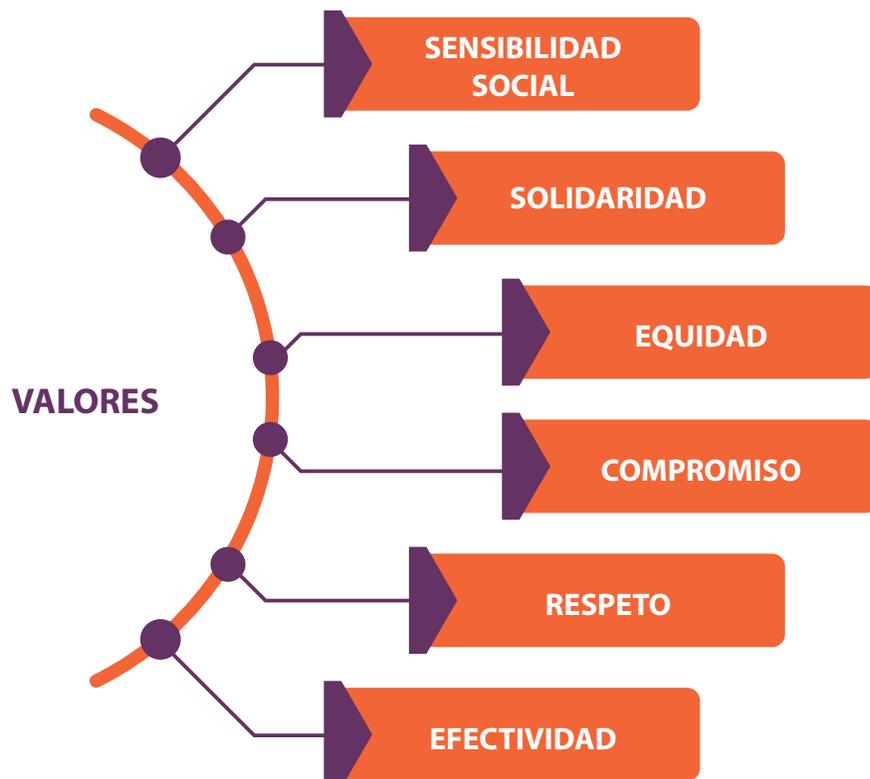
Tras el diagnóstico, se identifican obstáculos que deben superarse para que las madres puedan iniciar con éxito la alimentación complementaria de sus bebés, entre ellos comprender el camino correcto para proveer alimentación variada a sus hijos e hijas y ayudarles así a prevenir alergias; de igual forma, comprender la importancia de que éstos experimenten con la comida.

MISIÓN

Contribuir al bienestar actual y futuro de los niños y niñas, brindando servicios de salud en Atención y Protección Infantil, Nutrición Preventiva, y Promoción del Crecimiento y Desarrollo Infantil con calidad, accesibles y equitativos; dirigidos a la niñez desde su periodo de gestación a menos de 13 años, a sus grupos familiares y comunidad, impulsando la participación social y el desarrollo integral del país.

VISIÓN

La Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral será una institución líder en la prestación de servicios de salud en nutrición y desarrollo infantil con equidad, según las necesidades de la niñez en Costa Rica. La población reconocerá como una institución accesible, confiable y solidaria que, en el marco de los derechos de la infancia, apoya a los grupos familiares y comunidades, en la tarea de crianza de los niños y niñas. Se caracteriza por la capacidad técnica, compromiso y efectividad del personal.



OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una estrategia de comunicación que se implemente entre los años 2023 y el 2028, dirigida a los públicos prioritarios de la Dirección Nacional de CEN-CINAI para la promoción y adopción de la práctica de una alimentación saludable durante los primeros mil días de vida, que incluye la etapa del embarazo, periodo de lactancia y los dos primeros años de vida del bebé.

Asimismo, en esta estrategia se suscriben objetivos específicos que buscan:

- ▶ Fortalecer el posicionamiento de los CEN-CINAI en la población como una institución que brinda servicios integrados y de valor público para la salud y nutrición materno infantil y que es una fuente confiable para asesorarse en temas de alimentación durante el embarazo, la lactancia materna y los primeros dos años de vida de sus hijas e hijos.
- ▶ Fortalecer las habilidades de comunicación, el uso de materiales educativos y herramientas de comunicación en las personas funcionarias de los CEN-CINAI para la mejora en las acciones educativas relacionadas con los temas de alimentación durante el embarazo, la lactancia materna y los primeros dos años de vida de sus hijas e hijos.
- ▶ Reforzar la comunicación estratégica apoyados en mensajes clave y herramientas apropiadas para la promoción y adopción de la práctica de una alimentación saludable durante los primeros mil días de vida, que incluye la etapa del embarazo, periodo de lactancia y los dos primeros años de vida.

PÚBLICOS META PRIORITARIOS

Como parte de la estrategia de comunicación, se deben identificar y proyectar los mensajes clave relevantes para adolescentes madres, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, como responsables principales de la alimentación y crianza de sus hijas e hijos menores de dos años, con la finalidad de fortalecer sus conocimientos e incidir en un cambio en sus actitudes, prácticas y comportamientos.

Asimismo, la estrategia contribuye al empoderamiento de la mujer embarazada, en periodo de lactancia y la adolescente madre, con acceso a información de los servicios institucionales disponibles en el país, que le permita reconocer sus derechos y deberes de acuerdo con lo establecido en la legislación nacional. La propuesta reconoce la labor que ha realizado CEN-CINAI en comunicación y propone un fortalecimiento de los canales actuales y la creación de nuevas formas de comunicación, convirtiéndose en una guía para las personas funcionarias que tienen a cargo la comunicación de la institución, elaboración de materiales de comunicación y educación, la normativa de uso y el desarrollo de las acciones educativas que realiza CEN-CINAI.

A continuación, se presentan los públicos identificados:

1. Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres, beneficiarias de los servicios de CEN-CINAI.

Se desagregan de la siguiente manera, según el documento informe datos básicos de población atendida: datos de vigilancia de la salud, crecimiento y desarrollo infantil 2021. (DNCC, 2021).

Mujeres beneficiarias:

Total población materna atendida	36 099
Mujeres embarazadas	45,5%
Mujeres en periodo de lactancia	54,5%
No cuenta con seguro	27,3%
Embarazo de alto riesgo	13,7%
Casadas o unión libre	42,7%
Etnia Indígena	3,6%
Población afrodescendiente	1,0%

Niñas y niños clientes

Costarricenses	93,3%
----------------	-------

Etnia

Afrodescendientes	1,3%
Indígenas	4,3%

2. Grupos familiares de las mujeres beneficiarias de los servicios de CEN-CINAI.

3. Personas funcionarias de los tres niveles de gestión institucional y autoridades de CEN-CINAI.

CAMBIO DE COMPORTAMIENTO EN EL PÚBLICO PRIORITARIO

En la comunicación intervienen tres fases adelante descritas que debemos de entender. Para efectos de esta estrategia, el percibir las correctamente es prioritario, ya que se pretende incidir en las tres para provocar cambios de manera más efectiva en

el comportamiento de las madres beneficiarias de CEN-CINAI y que son parte del público meta identificado.

Las tres etapas se muestran en la siguiente explicación:



AVENIDAS ESTRATÉGICAS

Las Avenidas Estratégicas son las grandes columnas sobre las que se basa la estrategia. Se presentan separadas, pero en la ejecución se integran en un solo proceso de comunicación para buscar una incidencia de cambio en los públicos prioritarios.

La propuesta se cimenta en tres grandes avenidas que convergen entre sí para promover los principios de una alimentación saludable de la madre y el bebé en los primeros mil días de vida.



01

**AVENIDA
ESTRATÉGICA UNO:**

**POSICIONAMIENTO DE
LOS SERVICIOS Y DEL
VALOR PÚBLICO DE
CEN-CINAI**



Las mujeres embarazadas y madres en periodo de lactancia que tienen vínculos con los CEN-CINAI viven en un entorno particular. Sus conocimientos, actitudes cuando se embarazan y posteriormente cuando inician el periodo de lactancia están influidos por sus familias, madres, pareja, amistades, ambiente laboral, medios de comunicación e información que reciben de Internet, según se desprende de la información obtenida en la fase diagnóstica con el público prioritario realizada previo a esta estrategia.

Se le llama la avenida del posicionamiento porque se pretende, precisamente, posicionar o afianzar en la mente de las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres que CEN-CINAI es una entidad con la credibilidad, el conocimiento y confiabilidad para ofrecerle la información oportuna que le permita practicar una alimentación saludable durante los primeros mil días de vida del bebé, que incluye la etapa del embarazo, y la infancia hasta los dos primeros años de vida, cuando la lactancia materna es uno de los componentes clave.

Teniendo claro esto, se plantea que los CEN-CINAI sean una de sus principales fuentes de información en estos temas. En esta tarea de incidir en este público se busca, entonces, como fin último un cambio de comportamiento.

Es preciso mencionar que las personas funcionarias tienen una larga experiencia en ejecutar acciones de comunicación, razón por la cual en esta avenida estratégica lo que se busca es fortalecer sus habilidades para que sean aún más efectivas en sus propuestas de comunicación.

Pero para ello, es prioritario apoyarse en el fortalecimiento de las habilidades de comunicación a las personas asignadas por CEN-CINAI para liderar procesos de comunicación. En este proceso de reforzamiento y en este liderazgo de la institución se hace necesario, por ejemplo, reforzar mensajes acerca de áreas señaladas durante el focus group con deficiencias

de conocimiento. Se pueden citar algunas como la falta de conocimiento sobre la correcta extracción y conservación de la leche materna, suministro del suplemento de hierro, mitos sobre alimentos alérgenos, desconocimiento sobre productos que contienen hierro y consumo de leche de vaca en los niños menores de dos años. También, en este refuerzo de habilidades de comunicación, las personas funcionarias deberían trabajar más en mensajes sobre la alimentación complementaria, ya que según consultas digitales se evidencia poca certeza en la información a la que tienen acceso las madres en relación con la alimentación complementaria que requiere el bebé menor de dos años.

Para esta avenida de Posicionamiento, seguidamente se proponen dos públicos. El primero tiene relación con las personas funcionarias de CEN-CINAI, a quienes se les pretende fortalecer sus habilidades de comunicación y, en segundo lugar, las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres porque es a quienes se les desea afianzar conocimientos en el periodo de los primeros días del bebé.

Público de impacto en capacitación

Personas funcionarias de los CEN-CINAI

Público prioritario

Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres y sus grupos familiares.

Antes de entrar a los objetivos de esta avenida estratégica, se hace necesario ponerlo en el contexto del Plan Estratégico Institucional 2020-2023. Dentro del Propósito Estratégico, el CEN-CINAI establece como responsabilidad institucional *la Atención Oportuna, Innovadora y pertinente a las necesidades en nutrición preventiva, crecimiento, desarrollo, atención y protección infantil a niños, niñas hasta los 13 años, adolescentes madres, mujeres en periodo de gestación o lactancia que viven en condiciones de pobreza o riesgo social.*

El MIDEPLAN (2016) establece que el “valor público” está en la capacidad del Estado para dar respuesta a problemas relevantes de la población, en el marco del desarrollo sostenible, ofreciendo bienes y servicios eficientes, de calidad e inclusivos, promoviendo oportunidades, dentro de un contexto democrático. Para cumplir con este “valor público”, la institución dispone de servicios como la alimentación complementaria nutricionalmente adecuada para los niños y niñas y la valoración del estado nutricional que es parte de la buena alimentación. Asimismo, establece la importancia de funcionarios y funcionarias comprometidos con la salud, nutrición y crianza de la población materno-infantil que atiende CEN-CINAI.

De esta manera los aportes de CEN-CINAI contribuyen a la promoción del crecimiento y desarrollo, la atención y protección infantil, así como la nutrición preventiva.

Congruente con este “valor público” institucional, la avenida estratégica de Posicionamiento se soporta en los siguientes objetivos:

Objetivos de la Avenida Estratégica Posicionamiento:

- Fortalecer el posicionamiento del valor público de los CEN-CINAI en la población como una institución que brinda servicios integrados y de valor público para la salud y nutrición materno infantil y que es una fuente confiable para asesorarse en temas de alimentación durante el embarazo, la lactancia materna y los primeros dos años de vida de sus hijas e hijos.
- Fortalecer las habilidades de comunicación, el uso de materiales educativos y herramientas de comunicación en las personas funcionarias de los CEN-CINAI para la mejora en las acciones educativas relacionadas con los temas de alimentación durante el embarazo, la lactancia materna y los primeros dos años de vida de sus hijas e hijos.

- Aumentar las habilidades de comunicación y el uso de herramientas de comunicación en el personal de los CEN-CINAI.

La persona funcionaria de CEN-CINAI debe tener presente que cada vez que expone los mensajes de una alimentación saludable y de los derechos de las madres beneficiarias, es fundamental recordar los aspectos esenciales que rigen la institución como, por ejemplo, la misión, la visión y los valores. Se detallan estos mensajes a continuación:

Mensajes clave:

- CEN-CINAI contribuye con el bienestar actual y futuro de los niños y niñas, brindando servicios de salud en atención y protección infantil, nutrición preventiva, y promoción del crecimiento y desarrollo infantil con calidad, accesibles y equitativos; dirigidos a la niñez desde su periodo de gestación a menos de 13 años, a sus grupos familiares y comunidad, impulsando la participación social y el desarrollo integral del país.
- La Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral será una institución líder en la prestación de servicios de salud en nutrición y desarrollo infantil con equidad, según las necesidades de la niñez en Costa Rica.
- El CEN-CINAI recomienda y aplica las “Guías alimentarias basadas en alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica”, ya que benefician a las madres y sus bebés menores de dos años.
- Para servirle al país, CEN-CINAI cuenta con espíritu de servicio, capacidad técnica, compromiso y una enorme efectividad de sus colaboradores. Dentro de sus valores promueve la solidaridad, sensibilidad social, equidad y compromiso.
- CEN-CINAI brinda servicios en sus modalidades extramuros (visitas al hogar, distribución de alimentos, reuniones, sesiones educativas y encuentros comunales) e intramuros (atención integral,

educación inicial y alimentación complementaria) a mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, con prioridad en adolescentes madres y mujeres que trabajan fuera del hogar.

- CEN-CINAI es una institución con amplia experiencia en atender las necesidades relacionadas con la prevención de la malnutrición materno infantil, mediante el fomento de prácticas alimentarias saludables y adecuadas a los grupos de edad de la población más vulnerable y ubicada en todo el territorio nacional.
- Cuenta con personas funcionarias con capacidad técnica para asesorar en las necesidades de alimentación y nutrición materno infantil basados en la evidencia científica más actualizada.

Tácticas o herramientas de comunicación

En este apartado, denominado tácticas, se encontrarán las herramientas oportunas que darán destrezas adicionales a las personas designadas a liderar procesos de comunicación para mujeres embarazadas, adolescentes madres y mujeres en periodo de lactancia.

1 CAPACITACIONES:

Se proponen capacitaciones con contenidos apropiadas para las necesidades de CEN-CINAI y que respaldarán de manera significativa y precisa a la institución en sus procesos de comunicación para incidir en cambios de comportamiento de su público. Los contenidos

propuestos se resumen seguidamente:

- Fortalecer habilidades de comunicación y una mejora sustancial en las destrezas de la comunicación no verbal, que según los estudios tienen una repercusión en el mensaje entre un 85% y un 90% del total de la comunicación. En las áreas temáticas se consideran valiosas la voz, el poder del rostro, las manos, y temas de contenido como los mensajes clave. Ver apéndice 1.
- Mejorar las capacidades para comunicarse con las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia, quienes tienen necesidades muy particulares por la responsabilidad de atender a su nuevo bebé, así como con la comunicación con grupos familiares y del entorno. Algunos ejemplos de temas son: las emociones humanas, la comunicación no verbal y la reacción ante preguntas difíciles, entre otros. Ver apéndice 1.
- Profundizar el conocimiento en el uso adecuado de las redes sociales. Hay que considerar que la estrategia se desarrollará entre el año 2023 y 2028, años en los cuales se acentuará el uso de herramientas digitales de comunicación. Entre algunos de los temas se proponen la estructura y características de redacción en Facebook

CEN-CINAI contribuye con el bienestar actual y futuro de los niños y niñas, brindando servicios de salud en atención y protección infantil, nutrición preventiva, y promoción del crecimiento y desarrollo infantil con calidad, accesibles y equitativos.



e Instagram, el lenguaje audiovisual en las redes sociales y las diferencias en la creación de mensajes en YouTube, Facebook, Instagram y WhatsApp, así como la segmentación de públicos y la adaptación de los mensajes, según el público. Ver apéndice 1.

En el apéndice 1 se incluye una propuesta de temas a considerar en cada uno de los contenidos de las capacitaciones mencionadas.

Modalidad de aprendizaje para las capacitaciones

Para concretar estas capacitaciones, las autoridades de CEN-CINAI pueden valorar cuatro modalidades. La primera es la presencial. Tiene la ventaja de que la comunicación con la persona instructora puede ser muy potente, porque entran en funcionamiento todas las posibilidades que ofrece la comunicación cara a cara. Además, la comunicación corporal entre las personas está en una capacidad del 100 %. La desventaja de este formato es que solamente permite la participación de un número limitado de personas, por lo cual, sería necesario realizar varias ediciones para cubrir la totalidad de personas que se requieren, volviéndose una herramienta costosa.

Una segunda opción es la versión híbrida; es decir, una parte puede ser vía Internet y la otra presencial, con la ventaja de que permite la participación de más personas que la opción presencial. Una tercera posibilidad es la 100 % virtual sincrónica, con un instructor que conduce las clases desde una terminal de computadora y los estudiantes están conectados por medio de un equipo de cómputo.

La cuarta opción es virtual y totalmente asincrónica. En esta modalidad, todo el contenido está preparado de previo y disponible en una plataforma en línea y el estudiante puede interactuar directamente sin la intervención del facilitador. Para esta última modalidad existen muchas plataformas que han desarrollado cursos

de capacitación con muy buen contenido y con inversiones que pueden estar al alcance de la institución.

Para valoración institucional son reconocidas plataformas educativas como **Coursera**, que ofrece cursos de muy diversos temas. Es una herramienta web desarrollada por la Universidad de Stanford y todos sus cursos están destinados a una amplia variedad de perfiles, independientemente del nivel académico de las personas. También resalta **EdX**, un proveedor de cursos en línea masivos y abiertos con el que trabajan universidades y organizaciones líderes a nivel mundial para ofrecer cursos en línea de alta calidad a estudiantes de todo el mundo.

02

**AVENIDA
ESTRATÉGICA DOS:**

**BIENESTAR PARA
MAMÁ Y BEBÉ**



El CEN-CINAI tiene el propósito central de promover la adopción de prácticas de alimentación y nutrición saludables en la población materna-infantil. Dentro de esta responsabilidad, la institución cumple con el reto de incidir para provocar mejores hábitos en las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, así como en las acciones de alimentación que repercutan en una mejor nutrición y salud, tanto para la madre como para su bebé menor de dos años.

En este enfoque sostenido que ha significado un enorme esfuerzo de las personas funcionarias, se continúa con un proceso de mejora continua en la promoción y educación de prácticas de alimentación saludable. Es ahí donde se inserta, en una primera etapa, el diagnóstico de comunicación y el posterior salto hacia esta estrategia de comunicación que refuerza el trabajo ya realizado con nuevos elementos.

En esta segunda avenida estratégica hay una concentración en aspectos de contenido identificados en el diagnóstico que se consideran relevantes para fomentar una buena vida para la madre y su bebé, dentro de los que se encuentran temas de alimentación, nutrición y legislación que protege a las mujeres madres y a sus bebés.

Simultáneamente a esta prioridad de resaltar contenido valioso que se podría utilizar en diferentes mensajes, se mantiene el objetivo de concentrar un enfoque hacia la modificación de cambio de comportamiento en las madres beneficiarias y alentar al público meta a usar la metodología de aprender-haciendo. En estas tres etapas se avanza en un primer paso en generar conocimiento por medio de información útil; en un segundo escalón se busca que la madre beneficiaria comprenda y acepte este contenido.

La etapa final es precisamente de comportamiento porque se busca un cambio en la forma de actuar; es decir que la madre tome decisiones en función de la nueva información útil que ha recibido de CEN-CINAI.



Público meta de estos mensajes

Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

Grupos familiares y del entorno donde vive la madre.

Objetivos de la avenida estratégica Bienestar para mamá y bebé:

- Identificar los mensajes clave relevantes que inciden en adolescentes madres, en mujeres embarazadas y en periodo de lactancia y con bebés menores de dos años.
- Proyectar mensajes clave al público meta sobre alimentación y nutrición que protegen a las madres y a sus bebés menores de dos años.
- Suministrar herramientas de educación nutricional para la adecuada alimentación y nutrición en los primeros mil días de vida del bebé para madres, cuidadores/as, círculo cercano y personal de salud.
- Empoderar a la madre embarazada, a la madre en periodo de lactancia y la adolescente madre con información de tipo y acceso a servicios institucionales que le permita conocer y ejercer sus derechos y deberes establecidos en la legislación.

Tácticas: Bienestar para mamá y bebé

1 MATERIALES DE COMUNICACIÓN YA DESARROLLADOS

CEN-CINAI en su línea estratégica institucional de promoción de crecimiento y desarrollo ha elaborado materiales de comunicación que junto con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) están alineadas a las recomendaciones nacionales e internacionales en los temas de lactancia materna.

Los materiales que ha desarrollado CEN-CINAI han sido de gran utilidad para las acciones de comunicación desarrolladas en la institución. Por esta razón se recomienda, que las personas funcionarias las sigan utilizando para desarrollar sus procesos de comunicación.

Otras recomendaciones son:

- Que la Dirección Técnica continúe con el desarrollo de materiales educativos y de apoyo respaldados con evidencia científica y basado en las experiencias exitosas generadas desde el accionar de las personas funcionarias y de los proyectos de interés institucional, cuyas evaluaciones han demostrado efectos beneficiosos a la población materno infantil.
- Que la Dirección Nacional asigne recursos presupuestarios para la adquisición de los materiales y capacitaciones que se requieran en la implementación de la estrategia.
- Asegurar la distribución de materiales educativos y de apoyo de forma equitativa para uso en todas las direcciones regionales del país.

En el apéndice 2 se incluye el catálogo con los materiales disponibles en CEN-CINAI para uso de las personas funcionarias en su trabajo con las comunidades.

2 LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Al igual que los materiales producidos por CEN-CINAI se percibe como una herramienta fundamental a las “Guías alimentarias basadas en alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica” que fueron elaborados por la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, el Comité Técnico Consultivo para la Población en los primeros mil días de vida, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y el Movimiento *Scaling Up Nutrition*. Este documento se encuentra en una versión digital, pero también está publicado y presentado de una manera muy didáctica por el Ministerio de Salud (<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>).

Dentro de la estrategia de comunicación se considera oportuno contemplar mensajes clave, muchos de los cuales nutren esta Guía validadas y avaladas por el país. Para ello, los mensajes fueron estructurados de manera que el personal usuario de CEN-CINAI los pueda encontrar de una forma organizada y, por supuesto satisfaga las necesidades de información de las madres beneficiarias identificadas en el diagnóstico.

En CEN-CINAI se coincide con lo planteado en las “Guías alimentarias basadas en alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica”. Es decir, hay tres etapas bien identificadas en los primeros 1000 días con necesidades de información distinta: embarazo, lactancia materna y alimentación complementaria. Considerando estas tres etapas, se estructuraron los mensajes clave.

En el apéndice 3 se incluye el detalle de los mensajes clave disponibles en las Guías Alimentarias de los mil días como una propuesta de temas a considerar en los mensajes dirigidos a las madres y sus grupos familiares.

03

**AVENIDA
ESTRATÉGICA TRES:**

**COMUNICAR PARA
CAMBIAR**

Público prioritario

Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

Grupos familiares y del entorno donde vive la madre.

Objetivos de la avenida estratégica Comunicar para Cambiar:

- Desarrollar herramientas para facilitar la comunicación con las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.
- Recomendar acciones de fortalecimiento de los medios digitales y las redes de CEN-CINAI para comunicarse con las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.
- Establecer líneas temáticas y el abordaje de los mensajes para buscar un cambio en las actitudes y comportamientos de las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres en temas relacionados con la alimentación de la madre y del bebé en los primeros mil días de vida.

Tácticas: Comunicar para Cambiar

1 VIDEOS CORTOS Y DINÁMICOS DE MÁXIMO UN MINUTO Y MEDIO

En la consulta digital realizada a madres beneficiarias extramuros e intramuros, un 66,24% evidenció una preferencia por los videos cortos y en formato audiovisual. Asimismo, en los Grupos Focales las personas participantes prefirieron videos, pero cortos, dinámicos, con poco texto. Las mujeres expresaron que estos videos deben representar su realidad.

La propuesta pretende disponer de material asertivo con las madres beneficiarias y responder precisamente a lo que requieren y prefieren. Por esta razón, se recomiendan videos entretenidos, pero con contenido que

les llene de emoción y que pueden disfrutar dedicando poco tiempo. Para lograrlo se considera fundamental seguir las siguientes recomendaciones:

Tiempo de cada video

- Entre 1 minutos - 1 minuto con 30 segundos.

Personas por incluir en el video

- Personas funcionarias de CEN-CINAI.
- Personas expertas en el tema tratado.
- Madres beneficiarias.

Contenido del video

- Poco texto
- Frases cortas y directas.
- El lenguaje siempre debe apelar a la acción del público meta.
- Debe hablarse de usted.
- El mensaje debe ser coloquial.

Audiovisual

- Las grabaciones deben hacerse según el formato o red social:
Para videos que se publicarán en YouTube y en Facebook, el celular debe ubicarse en posición horizontal. Para grabar producciones en Facebook historias, Instagram en general o WhatsApp, el celular debe colocarse en posición vertical. Cada toma debe ser de cinco segundos máximo. Se recomiendan planos fijos o paneos muy cortos que no sobrepasen los 10 segundos. Para obtener imágenes más estables puede utilizarse un trípode, que es un aparato donde se puede colocar la cámara.

Entrevistas

- Como los videos son de 1 minuto o minuto y medio, las participaciones de las personas entrevistadas deben ser muy cortas; es decir, de 15 segundos máximo. Se deben escoger frases contundentes, cortas, que siempre dejen una enseñanza en el público meta y que demuestren

aspectos clave, propios del conocimiento de la persona. Si la persona del video fuera una madre, debe contener opiniones que siempre signifiquen un consejo o una frase que impacte en el cambio de comportamiento del público meta.

Software de edición de video

- Si se tiene dispositivo Apple, se puede utilizar la aplicación iMovie. <https://www.apple.com/imovie/> Es gratis y muy fácil de usar para la edición de videos.
- Otra aplicación de fácil uso para la edición de videos cortos es InShot.
- De manera más profesional, en el ámbito de producción audiovisual, destaca Adobe Premiere.

Abordaje del tema

Existen distintas formas de abordar un tema. Seguidamente, se proponen varios formatos que se pueden utilizar, según intencionalidad que tengan en un momento determinado.

Testimonial

- En esta propuesta no hace falta un locutor de fondo. Al principio se puede presentar en una pantalla una frase llamativa y corta sobre el tema que se va a tratar. Por ejemplo: “Los alimentos que debo consumir durante el embarazo y la lactancia”. Seguidamente se muestran varias mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, hablando de los productos que consumen y de lo bien que le hace a su salud.

Como son participaciones cortas, pueden ser de 15 segundos cada una. Se le llaman testimoniales porque están constituidos solo por testimonios de personas que les hablan a otras personas que viven una experiencia similar y eso tiene un gran poder de persuasión porque sienten que una persona similar a ellas les habla de preocupaciones que tienen en común, generando así empatía en el mensaje.

Voz experta

- Es un video de corte más institucional. Contiene consejos y recomendaciones, pero desde la perspectiva de la institución. Puede llevar algún locutor de fondo explicando aspectos relevantes de los primeros mil días de la persona menor y de su madre. Se le puede incluir alguna voz experta refiriéndose al tema en cuestión.

Video explicativo

- En este formato, desde el principio se asume el reto de explicar para que el destinatario entienda y siga las instrucciones para el hacer. Por ejemplo, puede realizarse un video titulado “Técnicas de Extracción de Leche”, cuyo contenido muestre las técnicas correctas.

En el apéndice 4 se proponen líneas temáticas para la producción y se extraen a partir de mensajes de CEN-CINAI, de la “Guía alimentaria basada en alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica”, y la legislación que protege con derechos y deberes a las madres beneficiarias.

2 YOUTUBE

Cuando canales como YouTube se abren al público de interés, deben tener una nutrida información y se les debe alimentar con frecuencia con nuevas producciones. Esa acción conduce a aumentar el número de seguidores y a buscar de manera regular los nuevos audiovisuales.

El canal <https://www.youtube.com/@CENCINAI> aún no tiene una frecuencia estable de publicación, por lo cual, se recomienda que todo video corto que realice CEN-CINAI (en el apartado anterior se incorporaron los temas recomendados) sea subido a esta plataforma y sea promovido para que las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres y el personal de la institución los vean e interioricen sus mensajes.

Igualmente, se recomienda que en la dirección <https://www.youtube.com/@CENCINAI> se incorporen producciones de valor, sobre temas relacionados, que han sido realizadas por otras entidades con credibilidad y liderazgo.

En las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres se espera que la adopten como parte su nuevo comportamiento. Pero, para lograr incidir de manera más directa, se recomienda que el personal de CEN-CINAI encargado de la comunicación, distribuya semanalmente un vídeo a su equipo de apoyo en las regiones para que lo compartan a las madres beneficiarias.

En el apéndice 5 se proponen ejemplos de producciones disponibles en Youtube relacionadas con la avenida tres.

3 ACCESO RÁPIDO A LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DESDE LA PÁGINA WEB DE CEN-CINAI Y MICROSITIO

Se recomienda, de manera inmediata, abrir en la página de CEN-CINAI <https://www.cen-cinai.go.cr> una cejilla con un link a la guía <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>; esto le permitirá a mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia, adolescentes madres, grupos familiares y del entorno donde vive la madre, y personal de CEN-CINAI, ingresar a este material de una manera fácil y rápida.

Al encontrar la información fácilmente, puede ser altamente valorada y utilizada por la madre beneficiaria. Además, contribuye para que el público meta asocie a CEN-CINAI como una entidad que trabaja en esos temas y, además, le permite al personal de la institución ingresar de manera directa a la guía para brindar sus procesos de capacitación.

Segunda etapa: micrositio

Para una segunda etapa se considera relevante crear un micrositio que esté asociado a

la página <https://www.cen-cinai.go.cr>, principalmente con carácter informativo y fácil de navegar con pocas secciones (dos o tres pestañas de menú).

El objetivo de este micrositio es que las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres tengan un espacio exclusivo al cual puedan acceder de forma directa para buscar información de la nutrición de la madre y su bebé en los primeros mil días de vida.

El micrositio debe tener los tres colores institucionales de CEN-CINAI presentes en el logo: morado, azul y anaranjado. Debe ser con textos cortos, precisos y claros, de tal manera que el público meta pueda informarse en poco tiempo.

El micrositio debe tener las siguientes divisiones, primordialmente basadas en información de la guía y temas relevantes acerca de la legislación.

Sección 1

Los videos cortos, ya propuestos bajo el título “Videos cortos de minuto y medio”; se deben ubicar en la sección “Videos” y contar con la siguiente división:

1. Embarazo.
2. Lactancia materna.
3. Alimentación a partir de los 6 meses.
4. Legislación que protegen a la madre y su bebé, con derechos y deberes.
5. Servicios que le ofrece CEN-CINAI a la madre.

Sección 2

Con la autorización de las instituciones auspiciadoras de las Guías Alimentarias, se recomienda publicar en una sección los 27 diseños que aparecen en esta publicación. Los textos de estas publicaciones están en la sección “Publicaciones de Guía” y se dividen en tres apartados: embarazo, lactancia materna y alimentación a partir de los 6 meses.

En el contexto actual, los medios de comunicación no son la principal fuente por la que se informan las personas, y se proyecta que esta situación se acentúe aún más en los próximos años.



Sección 3

Desarrollo de un *Chatbot*

Se recomienda la creación de un Chatbot para la atención de mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres. El objetivo es utilizar un WhatsApp Business (integrado a los diferentes canales) para brindar información y resolver consultas sobre alimentación del bebé, de la madre embarazada, lactante y servicios que le ofrece el CEN-CINAI. Asimismo, se incorporarán respuestas sobre la legislación que están vinculados a los derechos y deberes de la madre.

El contenido para alimentar el Chatbot se debe preparar a partir de los insumos incorporados en la segunda avenida.

④ REDES SOCIALES

A partir del diagnóstico se detecta que la principal red y la más activa es el Facebook de la Dirección Nacional de CEN-CINAI, que se puede encontrar en la página web <https://www.cen-cinai.go.cr/>, en un enlace en el margen superior derecho.

En este canal de comunicación se realizan publicaciones una vez al día sobre temas variados relacionados con el quehacer de la institución, tales como COVID-19, efemérides, imágenes de las actividades desarrolladas en los centros, inauguraciones de centros, noticias y contenido de entidades como el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU).

Se identificaron también perfiles no oficiales por región, sobre los cuales se recomienda crear algún tipo de regulación.

En el contexto actual, los medios de comunicación no son la principal fuente por la que se informan las personas, y se proyecta que esta situación se acentúe aún más en los próximos años, incluyendo el periodo entre el 2023 y 2028, durante el cual se implementará la presente estrategia. Hoy las redes sociales constituyen uno de los canales prioritarios para informarse, tanto para generaciones adultas como para las generaciones más jóvenes. Esta es la tendencia de uso de la tecnología de toda la población, independientemente de la condición socioeconómica y, por ende, no es ni será ajeno a la población que atiende los CEN-CINAI.

Según datos publicados por Kepios Analysis, a febrero 2022, la población de usuarios de redes sociales era de 4,15 millones de costarricenses, lo cual representa un 80,4% de la población nacional. De esta, un 97,6% es mayor a 13 años de edad y el 50,6% de los usuarios son del género femenino, mientras que el 49,4% del masculino.

Este comportamiento lo que indica en el público es que la institución debe ir considerando cada vez más la posibilidad de reforzar sus comunicaciones por los medios digitales, sin dejar de trabajar en las experiencias de comunicación que le han dado

buenos resultados en los últimos años. En este sentido, CEN-CINAI debe ir fortaleciendo cada vez más las redes sociales por las cuales se comunica con más frecuencia con su público.

En lo inmediato debe reforzar su propuesta informativa en su cuenta de Facebook oficial, brindando información acerca de la alimentación de la madre y el bebé durante los primeros días de vida.

Recomendaciones de uso de las redes sociales

Como parte del objetivo de fortalecimiento de las redes sociales, seguidamente se establecen las siguientes recomendaciones como guía para las publicaciones en estos canales:

Evitar copias (textos introductorios) largos

En el Facebook se debe evitar el uso de copias largas. Se entienden estos como los textos o descripciones que acompañan las imágenes o publicaciones.

Respuesta a los comentarios

Es importante que estas redes sociales se sientan como un canal oficial y de pronta respuesta, ya que una de las principales características de estos canales digitales, es poder brindar una comunicación bidireccional (en las dos vías).

Se recomienda revisar la cuenta idealmente tres veces en el día: en la mañana, al medio día y en la tarde, para contestar las consultas o comentarios que surgen de las publicaciones realizadas. Asimismo, dependiendo del tema en cuestión, debe valorarse la opción de responder a la persona de manera privada. Hay que recordar que el objetivo de las redes sociales es precisamente tener interacción con el público de interés, quien busca respuestas en la institución de su confianza y si esa respuesta no llega le provoca desilusión.

Publicaciones en redes de CEN-CINAI

Dentro de las temáticas de publicación en las redes abiertas de CEN-CINAI se debe establecer una calendarización de publicaciones o cronograma, el cual se puede elaborar mensualmente permitiendo definir con anticipación los días y temas que se van a publicar durante la semana, completándose incluso con las herramientas que tienen las redes sociales para programar publicaciones.

Las publicaciones deben apelar a mensajes que refuercen actitudes y comportamientos para la adopción de cambio en los primeros mil días de vida del bebé, centrado en fomentar una nutrición preventiva para niñas y niños, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, incluyendo adolescentes madres, en condición de pobreza o pobreza extrema, con bajo nivel educativo y en riesgo social.

En una primera fase se propone utilizar los diseños ya elaborados y publicados en la guía que está en la dirección <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabas/index.html>.

Para enriquecer los mensajes se puede utilizar en el copy (descripción inicial de la publicación) los mensajes clave destacados en la segunda avenida estratégica.

Las publicaciones, en la medida de lo posible, siempre deben apelar a días especiales del año para motivar más a las madres beneficiarias. Seguidamente se presentan efemérides especiales a nivel internacional y nacional que destaca la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la oficina de prensa de la Dirección Nacional de CEN-CINAI:

Efemérides especiales a nivel internacional y nacional

- Semana Nacional de Nutrición (mayo).
- Semana Mundial de Lactancia Materna (agosto).

- Semana de Concientización sobre el Consumo de Sal (marzo).
- Día Mundial de la Salud (abril).
- Día Mundial del Agua (marzo).
- Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres (mayo).
- Día Mundial contra la Obesidad (marzo).
- Día Mundial de la Alimentación (octubre).
- Día Mundial de las Frutas y Vegetales (octubre).

En el apéndice 6 se proponen ejemplos de aplicación de uso en la tercera avenida estratégica.

5 MENSAJES IMPRESOS

En las distintas Direcciones Regionales, Oficinas Locales y establecimientos de CEN-CINAI se sigue utilizando material gráfico visual como panfletos o guías que se le entregan a las madres beneficiarias, en los cuales se les explican los pasos a seguir en la adopción de buenas prácticas de alimentación. Debido a que estos productos han generado resultados favorables y fueron valorados positivamente por las madres beneficiarias durante los grupos focales, se recomienda continuar con su uso.

Se debe considerar, además, elaborar tres brochures (trípticos) a partir de la división de las guías: embarazo, lactancia materna y alimentación complementaria. Para estos materiales se deben utilizar los colores oficiales de CEN-CINAI. El objetivo es que las madres beneficiarias, pueden llevarlos a sus hogares y leerlos en el momento apropiado. Los textos deben ser cortos, usar un lenguaje sencillo y que apelen de manera directa al público. Se pueden utilizar imágenes propias del CEN-CINAI, con la aprobación por escrito de las personas que salen en las fotografías.

Es importante resaltar, que, por protección legal de la institución, es recomendable

que siempre que se utilicen imágenes de las beneficiarias se les solicite firmar una carta de autorización del uso de su imagen.

Lineamientos de identidad gráfica

Los diseños para las redes sociales, al igual que las impresiones en papel (brochures, afiches, banners, etc.) deben combinar los colores oficiales de CEN-CINAI establecidos en el manual llamado “Lineamiento de Identidad Gráfica, los cuales son morado, anaranjado y verde agua (apartado 2.2.1.1)

En cuanto al tipo de letra para publicaciones digitales o impresiones, el Lineamiento de Identidad Gráfica recomienda la Arial o Myriad Pro porque no dificultan la lectura. Solamente se permitirá la combinación de dos familias tipográficas en cualquier tipo de documento (Apartado 2.3.5).

Toda producción en papel o digital debe llevar el logotipo institucional, según las especificaciones del apartado 2.2.1. Otras especificaciones indican lo siguiente:

- Producción de banner se establece en apartado 4.1.10.
- Producción de afiche está definido en apartado 4.1.11.
- Desplegable (brochure) en apartado 4.1.12.

6 GESTIÓN PROACTIVA EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y ENFOQUES PERIODÍSTICOS

Partiendo de la necesidad de fortalecer el posicionamiento del CEN-CINAI en mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres que se expuso en la primera avenida estratégica y producto del diagnóstico en el que se descubrieron oportunidades en cuanto a necesidades de información, se recomienda generar temas que tengan interés periodístico y proponerlos

a los medios de comunicación nacionales y locales para que se conviertan en noticias. En esta gestión proactiva se busca que estas coberturas noticiosas puedan llegar a las madres beneficiarias y su entorno familiar. Seguidamente, se sugieren los siguientes ejes temáticos.

Temas periodísticos recomendados

1. Los derechos laborales de la mujer durante el embarazo y durante el periodo de lactancia.
2. ¿Conoce las leyes relacionadas con el embarazo que deben aplicarse en el trabajo o centro de estudio?
3. ¿Qué alimentos puedo darle al bebé, además de la leche materna, a partir de los 6 meses?
4. La leche materna: el alimento que lo tiene todo. Descubra los nutrientes milagrosos que tiene para su bebé.
5. Gotitas de hierro para desarrollar el cerebro del bebé y prevenir enfermedades. Descubra los alimentos ricos en hierro.
6. Alimentación complementaria: el gran momento esperado. Descubra los alimentos que sí y los que no se recomiendan en esta etapa.
7. ¿Cómo amamantar al bebé? (consejos y sugerencias).
8. Una buena alimentación de la mujer embarazada: la clave para la buena salud de mamá y su bebé.
9. Los productos que pueden convertirse en alérgenos, se le deben dar al bebé para reducir el riesgo de alergias.

7 ACCIONES CON CREADORES DE CONTENIDO O FIGURAS PÚBLICAS QUE PUEDAN GENERAR CONTENIDO SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN LOS PRIMEROS MIL DÍAS DE VIDA PARA CEN-CINAI Y SUS PÚBLICOS DE INTERÉS

Cada vez más los usuarios prefieren realizar las búsquedas y consultas por medio de las redes sociales; inclusive las nuevas generaciones las prefieren antes que los buscadores tradicionales (Google, Firefox, Internet Explorer, Safari y otros). Así lo menciona el Informe de Tendencias Sociales de Hootsuite 2023 realizado por Hootsuite, plataforma web y móvil para gestionar redes sociales.

Por este motivo, se recomienda emplear una de las herramientas más utilizadas y cercanas en redes sociales: marketing de creadores de contenido.

Se ha definido como una táctica o herramienta de comunicación y mercadeo que consiste en generar conexiones entre la marca y las audiencias de su interés por medio de figuras de gran visibilidad e influencia.

En esta propuesta estratégica se recomienda buscar figuras públicas o creadoras de contenido influyentes y con alto alcance en redes sociales que tengan la característica de ser madres, idealmente con bebés menores de dos años. Las madres influyentes deben compartir los valores de CEN-CINAI como solidaridad, sensibilidad social, compromiso y respeto y no haber desempeñado un rol similar con temas perjudiciales para la salud (alcohol, tabaco, vaporizadores o drogas) ni tener antecedentes de conflictos legales.

Con el objetivo de potenciar la influencia y el impacto de los videos en las madres beneficiarias y la población en general, se recomienda el uso de líderes de opinión o creadores de contenido.

¿Cuáles son los factores que potencian la influencia?

Se logra crear un mayor impacto en el público meta, en este caso las madres beneficiarias, cuando la persona que comunica cuenta con:

<p>FACTORES QUE POTENCIAN LA INFLUENCIA</p>	<p>Familiaridad: es una voz cercana y auténtica</p>
	<p>Capacidad de comunicación: Transmite un mensaje de forma natural y apropiada a su comunidad</p>
	<p>Experiencia: Conocimiento que la persona maneja sobre un tema</p>

Fuente: Estudio del origen de la figura del influencer y análisis de su poder de influencia en base a sus comunidades de Andrea Fernández Lerma (2017).

Por esta razón, se considera en la presente estrategia el contacto con figuras cercanas y reconocidas que puedan hablar sobre los temas prioritarios y las tres etapas (embarazo, lactancia y alimentación complementaria).

Una vez detectadas estas figuras e involucradas con la iniciativa y su impacto social, se debe plantear el desarrollo de contenido para sus redes sociales o las de la institución de forma voluntaria, es decir, sin que medie un pago.

Para determinar que perfiles de creadores de contenido podrían utilizarse en este apartado, se establecieron los siguientes criterios de selección o requisitos:

- Revisión del contenido en sus redes sociales para que esté alineado con los valores de la entidad.
- Debe contar con una imagen ética y que inspire positivismo ante la población.
- Que sea una persona activa en redes sociales, al menos en una red, deseable en dos (por ejemplo: Facebook, Instagram, TikTok, entre otras).
- Que tenga de 100 mil a 300 mil seguidores.
- Que sea una persona que habla sobre temas de maternidad o cuenta con contenido sobre este.
- Que la mayoría de su comunidad se encuentre en Costa Rica, país donde se implementará esta estrategia.
- Que impacte al menos en un 50% a mujeres.

- Que sea una persona conocida a nivel país y de fácil recordación.
- Que no se encuentre en ningún tema crítico.

Es importante siempre que se realice una acción con figuras públicas verificar si éstas no se encuentran en un tema crítico, esto se puede hacer buscando el nombre de la figura en Google o en medios de comunicación.

Creadores de contenido en Semana Mundial de la Lactancia Materna

Se considera de valor utilizar la fecha de la Semana Mundial de Lactancia Materna, en la cual se podría contactar a dos o tres figuras públicas para que hablen sobre la alimentación en esta etapa y compartan información verificada por CEN-CINAI o instituciones como el Ministerio de Salud, así como que expliquen desde su experiencia y de manera empática cómo es dar de mamar y cómo impacta su vida y la de su bebé.

Para su ejecución se deben considerar los criterios de selección mencionados anteriormente.

Es importante que el contenido de los blogs sea revisado a profundidad por profesionales en temas de embarazo, lactancia materna, nutrición y alimentación complementaria, esto con el fin de asegurarse que sus recomendaciones actuales sigan la línea de CEN-CINAI y la Organización Panamericana de la Salud.

8 TÁCTICAS EN LOS ESTABLECIMIENTOS CEN-CINAI CON RECURSOS LOCALES

Como parte de las acciones de promoción del crecimiento y desarrollo que realiza CEN-CINAI en las comunidades de todo el país, atendiendo población intra y extramuros, se propone continuar con las buenas prácticas de divulgación de mensajes clave que fortalezcan los conocimientos de la población. Se recomienda que los mensajes clave de la presente estrategia sean utilizados como una guía valiosa en estos materiales.

Se mantiene la ejecución de las siguientes actividades:

- Realizar actividades educativas individuales o con pequeños grupos de familias de manera presencial o virtual, tales como: charlas y talleres, etcétera.
- Instalación de espacios alusivos a las efemérides como murales, pizarras, carteles, mesas demostrativas, etcétera. En ocasiones, como la Semana Nacional de la Nutrición, Semana Mundial de Lactancia Materna, Día de las Frutas y Vegetales y Día Mundial de la Alimentación, etcétera.
- Presentación de videos o Power Point de temas relacionados, socializados por medio de herramientas tecnológicas.
- Desarrollo de actividades dirigidas con materiales lúdicos: colorear, pintar, proyectos, recortes, elaboración de materiales, mascaradas, elaboración de diademas, logos, tarjetas, adivinanzas, enhebrado, asocie, juego de memorias, poemas, canciones, realizar investigación, rompecabezas, fotos, títeres, conversatorios, cuentos, etcétera.
- Desarrollo de técnicas exploratorias con alimentos: elaboración de recetas, figuras, rallar, picar, hacer jugo, explorar el olor y texturas variadas en crudo o cocido.
- Elaboración de proyecto de huertas, siembra, abono compost, semillero.
- Entrega de materiales informativos como boletines, despleables, infografías, entre otros.

PROPUESTA DE MEDICIÓN DE INCIDENCIA DE LA ESTRATEGIA

Seguidamente se establece una propuesta de medición de incidencia de la estrategia en madres beneficiarias.

En la propuesta se plantean los tres niveles establecidos en la estrategia: conocimiento, actitud y comportamiento. Se recomienda que para medir anualmente el avance se consideren los mensajes evaluados en el diagnóstico 2022, tanto en el enfoque cuantitativo como en el cualitativo.

En muchos de los casos, los porcentajes de mejora por evaluar los debe sugerir el criterio experto de CEN-CINAI, ya que principalmente en Actitud y Comportamiento no se disponen de datos cuantitativos, por tanto, los porcentajes por aplicar dependerán de los objetivos estratégicos de la institución.

Asimismo, se deben de aplicar herramientas similares a las del diagnóstico, como la encuesta para poder medir el nivel de avance y realizar una comparación del antes y el después de aplicada la estrategia. Es necesario ver el nivel de avance con base en los datos cuantitativos del diagnóstico, realizado en el 2022. Se recomienda, también, el grupo focal para confirmar los datos que arrojan las herramientas cuantitativas.

Niveles de la estrategia: conocimiento, actitud, comportamiento

EMBARAZO	Conocimiento	Actitud	Comportamiento
Leyes relacionadas con el embarazo	Aumentar en un 10% la cantidad de madres beneficiarias que reportan conocer las leyes relacionadas con el embarazo (Meta: 51.67%).	X(%) de madres beneficiarias interesadas en comprender las leyes relacionadas con el embarazo.	X(%) de madres beneficiarias decididas en hacer cumplir las leyes que protegen a las embarazadas.

EMBARAZO	Conocimiento	Actitud	Comportamiento
Consumo de alimentos frescos, naturales, variados	Aumentar en un 10% la cantidad de madres beneficiarias que conocen los alimentos que deben consumir estando embarazadas (Meta: 59.87%).	X(%) de madres beneficiarias interesadas en alimentarse con frutas, verduras y alimentos de origen animal	X(%) de madres beneficiarias con un consumo equilibrado de frutas, verduras y carnes durante todo el embarazo.
		X(%) de madres beneficiarias con actitud positiva en reconocer la importancia de la alimentación en los primeros meses de embarazo.	X(%) de madres beneficiarias con un consumo de frutas y verduras durante los primeros meses de embarazo.
Preferencia de alimentos preparados en casa y evitar comidas rápidas o alimentos con un alto contenido de sal, azúcar y grasas	X(%) de madres beneficiarias con conocimiento claro de la necesidad de evitar estos alimentos.	X(%) de madres beneficiarias con conciencia de bajar "los ánimos" sobre el consumo de comidas rápidas solo porque les produce placer.	X(%) de madres beneficiarias que rechazan comidas rápidas "solo porque es un antojo".
	Reforzar con información a familiares para que tomen conciencia de no sugerirles comidas rápidas a las madres beneficiarias.		
Alimentos que no debe consumir durante el embarazo	Aumentar en un 10% el conocimiento acerca de los alimentos que no debe consumir durante el embarazo (Meta: 65.28%).	X(%) de madres beneficiarias dispuestas a cambiar hábitos acerca de alimentos que no debe consumir durante el embarazo.	X(%) de madres beneficiarias que cambian hábitos acerca de alimentos que no debe consumir durante el embarazo.
Consumo de suplementos de hierro y ácido fólico	Aumentar en un 5 % el conocimiento de los suplementos de minerales y vitaminas que requiere estando embarazada (Meta: 69.66%).	X(%) de madres beneficiarias con actitud positiva sobre el consumo de hierro, ácido fólico y vitaminas.	X(%) de madres beneficiarias que toman siempre los suplementos de hierro y ácido fólico y vitaminas.
Vacunación durante el embarazo	Aumentar en un 5% el conocimiento sobre la importancia de recibir vacunas durante el embarazo (84.35%).	X(%) de madres beneficiarias que mantienen una actitud positiva sobre la importancia de recibir las vacunas durante el embarazo para proteger su salud y la de su bebé.	X(%) de madres beneficiarias que acuden a la CCSS para recibir las vacunas durante el periodo del embarazo.

LACTANCIA MATERNA	Conocimiento	Actitud	Comportamiento
Leyes relacionadas con la lactancia	Aumentar en un 10% la cantidad de madres que reportan conocer las leyes relacionadas con la lactancia aplicadas en el trabajo o centro de estudio (Meta: 53.10%).	X(%) de madres interesadas en entender las leyes relacionadas con la lactancia.	X(%) de madres que manifiestan dar lactancia en sus centros de estudio o trabajo. X(%) de madres que demanda se cumplan sus derechos en estos centros de estudio o trabajo.
Lactancia materna exclusiva durante primeros los 6 primeros meses del bebé.	Aumentar 5% el conocimiento sobre el consumo exclusivo de lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé (Meta: 88.56%).	X(%) de madres beneficiarias que mantienen una actitud positiva por los beneficios para el bebé de dar de manera exclusiva el consumo de leche materna antes de los 6 meses.	X(%) de madres que darán leche materna a sus bebés con el convencimiento de los beneficios únicos que ofrece a su hijo o hija.
	Reforzar información sobre características de la leche materna y las propiedades que tiene para beneficio del bebé.		Deben perder la creencia de que dan fórmulas alternativas porque la leche materna no es suficiente.
Correcta extracción de la leche materna y conservación de la leche	Aumentar 5 % el conocimiento de cómo hacer la correcta extracción de la leche materna y guardarla (Meta: 68.27%)	Sentirse más segura en la correcta extracción de la leche y la conservación	X(%) Decididas y empoderadas al extraer y conservar leche materna. Que no tengan dudas.
	Profundizar en la correcta extracción y cómo conservar y usar la leche a posterior.		
Posiciones para dar leche materna	Aumentar 5% el conocimiento de las diferentes posiciones que puede usar para dar la lactancia materna (Meta: 68.68%)	Apertura de madres beneficiarias acerca de creer que la lactancia confortable es posible.	X(%) de madres que aplican diferentes posiciones para hacer más confortable la lactancia.
Hacer más confortable y sin dolor la lactancia.	Aumentar en un 10% el conocimiento sobre cómo hacer más confortable y sin dolor la lactancia (Meta: 60.72%).	X(%) de madres beneficiarias dispuestas a practicar técnicas para hacer más confortable y sin dolor la lactancia.	X(%) de madres beneficiarias que practican técnicas para hacer más confortable y sin dolor la lactancia.

LACTANCIA MATERNA	Conocimiento	Actitud	Comportamiento
Suplementos de minerales y vitaminas para el bebé	Aumentar en 10% conocimiento de acerca de suplementos de minerales y vitaminas que deben consumir los bebés lactantes (Meta: 51.70%).	Aumentar interés en los suplementos de minerales y vitaminas para el bebé.	X(%) de madres beneficiarias que le dan suplementos de minerales y vitaminas al bebé.
Apoyo de la red familiar	Aumentar un 10% el conocimiento acerca de la importancia de contar con el apoyo de la red familiar durante la lactancia (Meta: 73.67%).	X(%) de madres beneficiarias interesadas en comprometer red familiar en el apoyo durante la lactancia.	X(%) de madres beneficiarias apoyadas por la red familiar de apoyo durante la lactancia.
Conocimiento cuando el bebé tiene hambre o está satisfecho	Aumentar un 5 % el conocimiento acerca de cuándo un bebé tiene hambre (Meta: 93.69%)	Mantener actitud positiva hacia el tema.	X(%) de madres que aplican correctamente los tiempos de alimentación del bebé y que usando la observación correcta dejan de dar lactancia cuando el bebé está satisfecho.
	Aumentar en 5% el conocimiento cuando el bebé está satisfecho (Meta: 80.38 %).	X(%) de madres que comprenden correctamente el asunto de tiempos de alimentación del bebé. X(%) de madres que comprenden cuando el bebé está satisfecho.	
Derechos de las madres en periodo de lactancia	Aumenta en un 10% el conocimiento de los derechos de las madres en periodo de lactancia (Meta: 59.32%).	X(%) de madres beneficiarias interesadas en comprender las leyes relacionadas con la lactancia.	X(%) de madres beneficiarias interesadas hacer cumplir las leyes que protegen a las madres en periodo de lactancia.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	Conocimiento	Actitud	Comportamiento
Edad para empezar alimentación complementaria.	Aumentar en un 10% el conocimiento de la edad en que pueden empezar los bebés a consumir otros alimentos diferentes a la leche materna (98.65%)	X(%) de madres beneficiarias dispuestas a empezar la alimentación complementaria de su bebé a los seis meses. X(%) de madres beneficiarias convencidas de no dar "probaditas" al bebé antes de los seis meses, tal y como lo sugieren familias y amigos.	X(%) de madres beneficiarias que empiezan la alimentación complementaria de su bebé a los seis meses.
Brindar al bebé desde los 6 meses una variedad de alimentos frescos y naturales, preparados en casa	X(%) de madres beneficiarias con conocimiento de los productos frescos y naturales, preparados en la casa que deben usar. En la herramienta cualitativa que se aplicó en el 2022 se determinó que tenían un alto conocimiento de la necesidad de consumir productos frescos.	X(%) de madres beneficiarias dispuestas a suministrar al bebé una variedad de productos frescos y naturales, preparados en la casa.	X(%) de madres beneficiarias que suministran al bebé una variedad de productos frescos y naturales, preparados en la casa.
Periodicidad de consumo de alimentos complementarios	Aumentar en un 10% el conocimiento de las veces al día que deben comer alimentos complementarios a la leche materna (Meta: 67.14%).	X(%) de madres beneficiarias dispuestas a cumplir con el número de veces que deben darle alimentación complementaria a su bebé.	X(%) de madres beneficiarias que cumple con el número de veces que deben darle alimentación complementaria a su bebé.
Ambiente y situaciones apropiadas para ayudarle al bebé a experimentar con la comida.	Aumentar en un 10 % el conocimiento sobre el ambiente y situaciones apropiadas para ayudarle al bebé a experimentar con la comida (Meta: 64.42%).	X(%) de madres beneficiarias dispuestas a propiciar un ambiente y situaciones apropiadas para ayudarle al bebé a experimentar con la comida.	X(%) de madres beneficiarias que propician un ambiente y situaciones apropiadas para ayudarle al bebé a experimentar con la comida.
Edad que los bebés pueden comer las diferentes texturas y los tipos de alimentos	Aumentar en un 10 % el conocimiento de la edad que los bebés pueden comer las diferentes texturas y los tipos de alimentos (Meta: 78.68%).	X(%) de madres beneficiarias dispuestas a estimular que los bebés consuman diferentes texturas y tipos de alimentos, según la edad.	X(%) de madres beneficiarias que estimulan a que los bebés consuman diferentes texturas y tipos de alimentos, según la edad.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	Conocimiento	Actitud	Comportamiento
Edad que pueden empezar a tomar agua	Aumentar en un 10% el conocimiento acerca de la edad que los bebés deben empezar a tomar agua (Meta: 79.31%).	X(%) de madres beneficiarias con actitud a suministrar agua al bebé en el momento correcto.	X(%) de madres beneficiarias que suministran agua al bebé en el momento correcto.
Importancia de continuar la lactancia materna hasta los dos años de edad	Aumentar en un 10% el conocimiento acerca de la importancia de continuar la lactancia materna hasta los dos años de edad (Meta: 79.22%).	X(%) de madres beneficiarias dispuestas a continuar la lactancia materna hasta los dos años de edad.	X(%) de madres beneficiarias que continúan con la lactancia materna hasta los dos años de edad.
Alimentos con hierro	Lograr que en el primer año de la estrategia el 50% de mujeres beneficiarias conozcan los alimentos ricos en hierro para el bebé.	X(%) de madres beneficiarias con disposición a suministrar al bebé alimentos ricos en hierro.	X(%) de madres beneficiarias que suministran al bebé alimentos ricos en hierro.
Alimentación que incluya alimentos potencialmente alérgenos para reducir el riesgo de alergias	Lograr que en el primer año de la estrategia el 50% conozcan detalles de los alimentos potencialmente alérgenos con el fin de reducir el riesgo de alergias.	X(%) de madres beneficiarias con disposición a suministrar al bebé alimentos potencialmente alérgenos.	X(%) de madres beneficiarias que alimentan sus bebés con productos potencialmente alérgenos como huevo, proteínas animales y yuca.

Sobre el uso de los colores:

-  El rojo significa que el nivel de las madres beneficiarias es aún bajo y que se requiere un trabajo relevante para subir de nivel.
-  El amarillo es una transición hacia un mejoramiento, pero aún no cumple con los estándares mínimos de satisfacción.
-  El verde quiere decir que el nivel es positivo.

Cuadro de variable de medición sobre el aporte a relacionamiento del colaborador

Cambio en el público (conocimiento- percepción y actitudes)

INDICADOR	VARIABLES DEL INDICADOR	MEDICIÓN SUGERIDA	MÉTODO
Leyes relacionadas con el embarazo	Comprensión de los mensajes clave a posicionar	Niveles de apropiación de un mensaje con escala del 0-10 en la que se indique qué tan de acuerdo está o no con un enunciado	Cuestionario semestral o anual
	Tener información y herramientas suficientes para desempeñar su trabajo	Dispone de información y cuenta con suficientes herramientas para hacer su trabajo (de 0-10)	Cuestionario semestral o anual
	Contar con información oportuna	Dispone de suficiente información (0-10)	Cuestionario semestral o anual
	Tener credibilidad y confianza en la información que comparte	Se siente con la suficiente credibilidad y confianza sobre la información que difunde (0-10)	Cuestionario semestral o anual
Efectividad de canales	Valoración sobre efectividad de los diferentes canales	Calificación de los canales que utilizan (0-10)	Cuestionario semestral o anual

Instrumentos para medición de tácticas

El siguiente instrumento es para aplicación propia en la institución, tiene el objetivo medir si se está impactando a los públicos de interés con distintos mensajes clave.

Instrumento de medición para campañas

El siguiente instrumento es para aplicación propia en la institución, tiene el objetivo medir si se está impactando a los públicos de interés con distintos mensajes clave.

Nombre de campaña	Meta call to action	Acción deseada	Mensajes clave	Públicos de interés (si lo impacta coloque 1, sino coloque 0)						Canales a usar			Alcance
				Adolescente madre	Madre con bebé menor de 6 mese	Pariente de madre				Correo electrónico	Whats App	Intervenciones en el site	
Campaña de lactancia materna	Tener conciencia que la lactancia materna es el mejor alimento para su bebé. Tiene todo lo que necesita para su crecimiento y desarrollo.	Que la madre solo dé leche materna a su bebé en sus primeros seis meses	La lactancia materna es el mejor alimento para su bebé. Tiene todo lo que necesita para su crecimiento y desarrollo.	1	1	1				1	1	1	3,000

Instrumento de medición de la comunicación que responde el público beneficiario sobre las personas colaboradoras que ofrecen la capacitación

Cambio en el público (conocimiento, acceso a información)

* Obligatorio

1. Indique su nombre completo: *

Escriba su respuesta

2. Nombre de la capacitación que evalúa: *

Escriba su respuesta

3. Persona expositora *

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
Presentación Personal	<input type="radio"/>				
Manejo del Tema	<input type="radio"/>				
Respuesta a consultas	<input type="radio"/>				

5. En general sobre: *

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	No aplica
Apoyo audiovisual	<input type="radio"/>					
Contenido	<input type="radio"/>					
Ejercicios realizados	<input type="radio"/>					

6. **Evalué del 0 al 10 los siguientes enunciados, siendo 10 la mejor calificación**

¿Aprendió conocimientos nuevos? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. ¿Disfrutó usted del taller?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. ¿A partir de lo aprendido, usted podrá mejorar su desempeño? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Deje sus comentarios generales sobre la capacitación

Escriba su respuesta

Enviar

Instrumento de medición institucional para valorar las metas en capacitación

Nombre de capacitación	Meta participación	Mensajes clave colocados	Públicos						Alcance	Horas dedicadas del equipo
			XX	XX	XX	XX	XX	XX		
Capacitación 1			1	1	1	1			3,000	5
Capacitación 2			1	1	1	1	1	1	2,500	8

1 significa que se logró, 0 significa que no se logró

Instrumento de medición en publicaciones periodísticas

TITULAR	Nombre de institución en el cuerpo de la nota	Logo, edificio o instalaciones	Declaraciones de un vocero	Posicionamiento de mensajes clave	Share of Voice	Tier	Target	TOTAL
Criterio de evaluación	Mención de la institución en el cuerpo de la noticia	Fotografía de logo, nombre de vocero, edificio o instalaciones de la institución. Es decir, algo que represente a la institución 5: sí 0: No	Declaraciones del vocero con el que se gestionó la nota, ya sea con cita textual (10) (audio - video) o parafraseada (5) .	Presencia de mensajes clave Primarios (20) Secundarios (10)	En función del porcentaje de la presencia de la institución en la noticia, tomando en cuenta otras instituciones aliadas. Aparición de la institución sola (20) , aparición acompañada por otras instituciones aliadas en igualdad de condiciones (10) y aparición en desventaja (0)	Tier 1 (20) Tier 2 (15) Tier 3 (10) "Tier" es un término algunas veces desconocido. Se trata de una división que hacemos de los medios a partir de cuáles tienen más importancia para la institución. Se trata de una priorización (siendo 1 el más importante) para cada cliente de acuerdo con sus necesidades y su audiencia, así que no siempre es igual para todas las organizaciones.	Alcanzamos a la comunidad correcta con el mensaje de la nota.	100
Puntuación máxima por rubro	5	5	10	20	20	20	20	

Alcance o Reach	Valor comercial	Publicity
<p>Número de personas que pueden ser alcanzadas por el resultado.</p> <p>En blogs o noticias digitales: la cantidad de visitantes únicos mensuales del sitio.</p> <p>Twitter o Facebook: el número de seguidores de la cuenta.</p>	<p>Monto monetario equivalente al costo del espacio si este fuera pagado.</p>	<p>El Publicity es un monto monetario que surge de multiplicar el valor comercial (lo que hubiese costado la publicación, si fuese pauta) por 2, en otros mercados este número puede ser mayor.</p> <p>Esta multiplicación del valor comercial surge del valor que tiene una nota publicada por un tercero imparcial (medio de comunicación) y el endorsement que este le da a los temas de nuestros clientes al publicar la nota.</p>

***Tier:** se trata de una división que se hace de los medios de comunicación de acuerdo con los que tienen más importancia para la institución. Se trata de una priorización (siendo 1 el más importante) para cada marca o institución de acuerdo con sus necesidades y su audiencia, así que no siempre es igual para todas las marcas y organizaciones.

Los aspectos que se pueden evaluar para sacar este contenido son:

1. Alcance.
2. Circulación (local, nacional o regional).
3. Afinidad con la audiencia: el medio es consumido por la audiencia a la que la institución busca llegar.
4. Enfoque afín: acá se valora qué tan especializado es un medio en las temáticas de la institución.

Tácticas de comunicación que se deben considerar

En comunicación se trabaja con distintas tácticas de comunicación que se describen en la siguiente tabla:

Tácticas de comunicación
Capacitación: Desarrollo de Habilidades de Expresión Corporal Máximo 30 personas en una capacitación. Presencial
Capacitación: Desarrollo de Habilidades de Expresión Corporal Modalidad: virtual Cantidad de personas: 30 (cantidad puede incrementar al ser virtual) Tiempo: 4 horas
Capacitación: Desarrollo de Habilidades de Expresión Corporal Modalidad: Asincrónico

<p>Capacitación: Comunicación reactiva frente a emociones humanas. Modalidad: presencial Cantidad de personas: 25 Tiempo: 4 horas</p>
<p>Capacitación: Comunicación reactiva frente a emociones humanas. Modalidad: virtual Cantidad de personas: 20 (cantidad puede incrementar al ser virtual) Tiempo: 4 horas</p>
<p>El ABC para comunicaciones en redes sociales 4 horas para 25 personas</p>
<p>El ABC para comunicaciones en redes sociales Virtual Dos horas para 30 personas</p>
<p>Diseño de 8 posteos de Facebook al mes Diseño de posteos para RRSS (Estático) Red social: Facebook Tipo de diseño: Vectorial 2D con texto y/o fotografía</p>
<p>Creación de contenido de 8 posteos de Facebook al mes</p>
<p>Diseño de 8 posteos de Instagram al mes Diseño de posteos para RRSS (Estático) Red social: Instagram</p>
<p>Creación de contenido de 8 posteos de Instagram al mes</p>
<p>Contratación de profesional Servicio de profesional de community manager, mensual (redacción, posteos, responder las consultas o críticas.</p>
<p>Elaboración de video Duración: 120" máximo</p>
<p>Entregable: 1 video en formato FULL HD (1920 x 1080)</p>
<p>Creación de Micrositio (landing page)</p>
<p>Actualización de Micrositio Mantenimiento Mensual Opcional</p>
<p>Desarrollo de chat bot y costo de mantenimiento anual</p>
<p>Producción de botellas Full color, dos logos en una posición y tiro</p>
<p>Producción de libretas Full color, dos logos en una posición y tiro</p>
<p>Diseño e impresión de calcomanías Mensajes en bolsas de leche Stickers</p>
<p>Imanes de refrigeradora</p>
<p>Diseño de imán</p>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CEN-CINAI. Misión, visión, valores <https://www.cen-cinai.go.cr/mision-y-vision/>
- Ministerio de Salud, Comisión Intersectorial de las Guías Alimentarias y FAO. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. 2021 -San José. Costa Rica:
- Ministerio de Salud. Guías Alimentarias basadas en Alimentos. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>
- Ministerio de Salud (2021). Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica: Análisis de Situación, Técnicas y Mensajes. San José, Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/pageflips/fao-analisis.html#book/>
- CEN-CINAI. Lineamientos para la identidad gráfica de la Dirección Nacional de CEN-CINAI. 2022. San José. Costa Rica.
- CEN-CINAI. Catálogo de Materiales de apoyo para la promoción del crecimiento y desarrollo materno- infantil, en CEN-CINAI. 2022, San José. Costa Rica.
- CCK. Diagnóstico de Comunicación de CEN-CINAI, 2022, San José, Costa Rica
- Dirección Nacional CEN CINAI (2021). Informe Datos Básicos: perfil socioeconómico de los beneficiarios y vigilancia de la salud, crecimiento y desarrollo infantil 2020. Dirección Técnica, Unidad Investigación y Vigilancia Crecimiento y Desarrollo. San José, Costa Rica. <https://www.cen-cinai.go.cr/images/pdf/Informes>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Estrategia de información, Educación y Comunicación (IEC) en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). 2019, Colombia.



APÉNDICE 1

**PROPUESTAS DE TEMAS A CONSIDERAR
EN CADA UNO DE LOS CONTENIDOS DE
LAS CAPACITACIONES MENCIONADAS**

CAPACITACIÓN: LA CLAVE

Habilidades de comunicación/uso de herramientas de comunicación

Para incidir de manera más categórica en el público meta, se recomienda que el personal de los CEN-CINAI, quien asumen un rol de proyectar la institución y sus mensajes, mejoren sus habilidades de comunicación y conozcan desde una perspectiva teórica y de uso, las herramientas y canales de comunicación que están definidas dentro de la estrategia de comunicación de la institución.

Capacitación 1

Desarrollo de Habilidades de Expresión Corporal

La persona participante aprenderá conceptos teóricos sustanciales de “Expresión Corporal”, los cuales llevará a la práctica para ir construyendo conocimiento, esto le será útil al asumir el rol de emisor de mensajes clave de los CEN-CINAI, al comunicarse con las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

Conocerá aspectos fundamentales que utilizan los comunicadores efectivos para lograr de manera exitosa una conexión con sus audiencias.

Temario

- La potencia de la voz: el tono, el timbre, la velocidad, las pausas valorativas.
- El poder del rostro.
- La fuerza de las manos.
- La estructura del discurso.
- Construyendo los mensajes clave.
- Colocación de los mensajes clave en la presentación.
- El apoyo audiovisual: la escogencia correcta para impactar.
- Construyendo un mensaje persuasivo.

Capacitación 2

Comunicación reactiva frente a las emociones humanas

El personal de CEN-CINAI debe ser cada vez más consciente de la articulación de sus mensajes frente a las demandas de las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

Quienes están de cara a la población beneficiaria desde la atención telefónica y presencial merecen la mejor capacitación porque serán las personas indicadas para brindar atención a necesidades, preocupaciones, enojos, tristezas o alegrías de las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

Temario

- Las emociones humanas.
- La comunicación no verbal frente a distintas emociones expresadas por las personas beneficiarias.
- Construcción de escenarios de clientes con necesidades especiales.
- La colocación de mensajes clave institucionales.
- Colocación de mensajes clave acerca de la lactancia y temas relacionados.
- Reacción ante preguntas difíciles.
- Comunicación asertiva.

Capacitación 3

El ABC para comunicaciones en redes sociales

Aunque se está claro que la institución no cuenta con equipos para hacer uso de redes sociales, debe tener presente que la masificación de las tecnologías móviles hace posible que se desarrollen procesos de comunicación espontáneos muy activos utilizando estas nuevas posibilidades. Ya desde una perspectiva de las ciencias de la comunicación colectiva, se tiene

que partir, entonces, de que las redes sociales utilizan distintos lenguajes para canalizar los mensajes a los públicos. Se debe partir de que es importante que estén familiarizadas y preparadas con herramientas o aspectos centrales en caso de que se deseen aprovechar estas nuevas formas de comunicación. En caso de usarlo, para tener mayor efectividad, el personal de los CEN-CINAI debe profundizar en su conocimiento sobre el funcionamiento de estas redes, sus públicos meta, el uso correcto de estos medios de comunicación y estudiar el cómo hacer para que sus mensajes generen un mayor impacto en las mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

Temario

- La estructura y características de redacción en Facebook e Instagram.
- Públicos meta de las diferentes redes sociales.
- El lenguaje audiovisual en las redes sociales y las diferencias en la creación de mensajes en YouTube, Facebook, Instagram y WhatsApp.
- La segmentación de públicos y la adaptación de los mensajes, según el público.
- Creación de mensajes para cada una de las redes sociales.
- El uso de la plataforma Canva para crear contenido de comunicaciones: afiches, imágenes para redes sociales, infografías, presentaciones y hasta videos.



APÉNDICE 2

**CATÁLOGO CON LOS MATERIALES
DISPONIBLES EN CEN CINAI PARA USO
DE LAS PERSONAS FUNCIONARIAS EN
SU TRABAJO CON LAS COMUNIDADES**

Material	Observaciones para el uso
<p>Rotafolio grande La alimentación de niños y niñas menores de 2 años</p> 	<p>Para uso de personas funcionarias en el desarrollo de sesiones educativas o atención en lo grupal. Contiene información que orienta a personas usuarias en la importancia de la lactancia materna y en el proceso de introducción de nuevos alimentos en niños y niñas menores de 2 años.</p> <p>Enlace: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Rotafolio-Alimentacin-nios-y-nias-menores-24-meses.pdf</p>
<p>Rotafolio pequeño La alimentación de niños y niñas menores de 2 años</p> 	<p>Contiene información que orienta a madres o encargados de los niños o niñas, en la importancia de la lactancia materna y en el proceso de introducción de nuevos alimentos en niños y niñas menores de 2 años. Disponible para entregar a madres o adolescentes usuarias de los servicios de CEN-CINAI para que tengan la guía disponible en el hogar.</p> <p>Enlace: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Rotafolio-Alimentacin-nios-y-nias-menores-24-meses.pdf</p>
<p>Rotafolio grande ¿Cómo preparar en el hogar la leche íntegra en polvo fortificada instantánea que le da CEN-CINAI?</p> 	<p>Para uso de personas funcionarias en el desarrollo de sesiones educativas o atención en la grupal. Contiene información que orienta en los aspectos por considerar para la preparación correcta y el almacenamiento de la leche en polvo fortificada instantánea que entrega CEN-CINAI.</p> <p>Enlace: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Rotafolio-Preparacin-leche-CEN-CINAI.pdf</p>

Afiche preparación de la leche



Afiche con información que orienta en los aspectos por considerar para la preparación correcta y el almacenamiento de la leche en polvo fortificada instantánea que entrega CEN-CINAI. La entrega del afiche se acompaña con la inducción del uso adecuado del material en el hogar.

Enlace:
<https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Afiche-como-preparar-leche-integra.pdf>

Guía para fomentar espacios de crecimiento simultáneo con familias en CEN-CINAI



Documento que orienta el trabajo con mujeres madres de niños o niñas en el servicio de Atención y Protección Infantil (API), así como mujeres embarazadas o en periodo de lactancia (intra y extramuros) a través de actividades lúdicas, estimulantes y apropiadas a la edad de niños y niñas, fáciles de replicar en los hogares; priorizada para niños y niñas menores de tres años. El desarrollo de las actividades puede apoyarse con el Kit de materiales para la estimulación infantil.

Enlace:
https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Gua_para_fomentar_espacios_de_crecimiento_simultaneo.pdf

Material para divulgar los servicios que brinda CEN-CINAI y la atención a las adolescentes madres



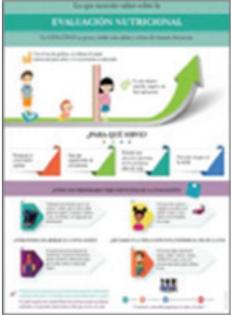
Material para divulgar los servicios que brinda CEN-CINAI y la atención a las adolescentes madres. Puede ser empleado como material de apoyo en el desarrollo de las sesiones educativas:

- Panfleto de servicios de CEN-CINAI
https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Panfleto_servicios-CEN-CINAI.pdf
- Volante Lactancia Materna
<https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Volante-lactancia-materna.pdf>
- Volante Proyecto Vida
- Afiche servicios de CEN-CINAI
https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Afiche_servicios-de-CEN-CINAI.pdf

<p>Mi diario mi vida</p> 	<p>Material de apoyo para el desarrollo de las sesiones educativas con adolescentes madres en temas relacionados con proyecto de vida y derechos en salud sexual y salud reproductiva, que sirve como insumo para el desarrollo de temáticas tales como proyecto de vida, desarrollo personal, derechos sexuales y derechos reproductivos.</p> <p>Enlaces: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Mi-diario-mi-vida.pdf</p>
<p>Mi diario mi vida</p> 	<p>https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Derechos-sexuales-y-reproductivos-HEXAGONO.pdf</p>
<p>Guía uso de materiales de bolso de estimulación</p> 	<p>Documento que contiene recomendaciones de actividades que se pueden realizar con los materiales que contiene el Kit de Estimulación Infantil, así como para dar seguimiento a los aprendizajes de quienes recibieron el bolso de estimulación infantil. Sirve de apoyo para el desarrollo de sesiones educativas.</p> <p>Enlace: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Gua-uso-de-materiales-bolso-de-estimulacin.pdf</p>

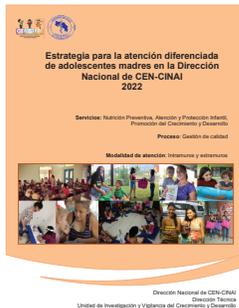
<p>Afiche para la promoción de la lactancia materna</p> 	<p>Afiche con mensajes para promoción de lactancia materna, de manera que sea visible y accesible para las personas usuarias en los establecimientos CEN-CINAI y en otros lugares cercanos en la comunidad. También se puede emplear como material de apoyo en las sesiones educativas.</p>
<p>Sobre para guardar el carné de salud del niño o niña</p> 	<p>Sobre para uso de madres, adultas y adolescentes, con el fin de que guarden el carné de salud de su hijo o hija. Se entrega a usuarias durante las sesiones educativas y apoya el abordaje de la importancia de la lactancia materna y los beneficios para el crecimiento y desarrollo de niños y niñas.</p>
<p>Folleto Lactancia materna, una aventura de amor</p> 	<p>Contiene información acerca de la importancia de la lactancia materna, técnica correcta, aspectos fisiológicos y hormonales ante la producción de la leche materna, recomendaciones para la extracción y conservación, así como recomendaciones en caso de que se presenten complicaciones para dar leche materna.</p> <p>Enlace: https://es.scribd.com/document/314993572/Lactancia-Materna-Aventura-de-Amor</p>
<p>Afiche: lactancia materna</p> 	<p>Es un afiche que describe los aspectos a considerar para un proceso exitoso de la lactancia materna en alternativas de cuidado infantil. Incluye recomendaciones para la extracción de la leche materna, transporte adecuado, almacenamiento en la alternativa de cuidado y limpieza a seguir para un proceso óptimo.</p> <p>Enlace: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Afiche-lactancia-materna-2020.pdf</p>

<p>Infografía Desinfección ante COVID-19</p>  <p>The infographic is titled 'Desinfección ante COVID-19' and is issued by the 'Ministerio de Salud Pública' and 'CEN-CINAI'. It features several circular icons and text boxes detailing general guidelines for cleaning and disinfection of food, surfaces, and utensils in CEN-CINAI centers during the COVID-19 pandemic. It is intended for use by the staff of these establishments.</p>	<p>Contiene los lineamientos generales para la limpieza y desinfección de alimentos, superficies y utensilios en los CEN-CINAI ante la pandemia por COVID-19 de manera que esté disponible para uso del personal de los establecimientos.</p>
<p>Afiche promoción salud auditiva para madres</p>  <p>The poster is titled 'LA AUDICIÓN en el primer semestre de embarazo es un factor' and is issued by 'CEN-CINAI'. It features an illustration of a pregnant woman and provides recommendations for the auditory health of daughters and sons of pregnant women or during lactation periods.</p>	<p>Contiene recomendaciones para la salud auditiva de hijas e hijos de mujeres embarazadas o en periodos de lactancia.</p>
<p>Volante promoción de la salud auditiva</p>  <p>The flyer is titled 'La audición' and is issued by 'CEN-CINAI'. It features an illustration of a child and provides general information about ear care for girls and boys to promote auditory health. It consists of 2 pages (printed on both sides).</p>	<p>Contiene información de los cuidados generales del oído en las niñas y los niños para la promoción de la salud auditiva. Consta de 2 páginas (impreso por ambos lados).</p>
<p>Afiche Evaluación del nivel del desarrollo infantil</p>  <p>The poster is titled '¿Por qué evaluar el nivel de desarrollo del niño?' and is issued by 'CEN-CINAI'. It features an illustration of a child and provides information that guides mothers or caregivers on the evaluation of the level of infant development that CEN-CINAI performs on their daughters and sons. It answers questions such as: ¿en qué consiste?, ¿cómo prepararse? and ¿para qué sirve? It is a large size, printed on one side.</p>	<p>Contiene información que orienta a las madres o personas cuidadoras sobre la evaluación del nivel del desarrollo infantil que CEN-CINAI realiza a sus hijas e hijos. Responde a preguntas como: ¿en qué consiste?, ¿cómo prepararse? y ¿para qué sirve? Tamaño grande, impreso solo, por un lado.</p>

<p>Volante Evaluación del nivel del desarrollo infantil</p> 	<p>Contiene información que orienta a las madres o personas cuidadoras sobre la evaluación del estado nutricional que CEN-CINAI realiza a sus hijas e hijos. Responde a preguntas como: ¿en qué consiste?, ¿cómo prepararse? y ¿para qué sirve? Tamaño pequeño, impreso por ambos lados.</p>
<p>Afiche Evaluación Estado Nutricional</p> 	<p>Contiene información que orienta a las madres o personas cuidadoras sobre la evaluación del estado nutricional que CEN-CINAI realiza a sus hijas e hijos. Responde a preguntas como: ¿en qué consiste?, ¿cómo prepararse? y ¿para qué sirve? Tamaño grande, impreso solo por un lado</p>
<p>Volante Evaluación Estado Nutricional</p> 	<p>Contiene información que orienta a las madres o personas cuidadoras sobre la evaluación del estado nutricional que CEN-CINAI realiza a sus hijas e hijos. Responde a preguntas como: ¿en qué consiste?, ¿cómo prepararse? y ¿para qué sirve? Tamaño pequeño, impreso por ambos lados.</p>
<p>Guías alimentarias basadas en alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica</p> 	<p>Documento material de consulta y referencia para educación alimentaria nutricional. Contiene información referente a la alimentación durante el embarazo, lactancia materna y alimentación complementaria, así como los mensajes clave que se recomiendan utilizar con la población. Consta de 52 páginas impresas por ambos lados.</p> <p><i>Enlace:</i> https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/</p>

<p>Afiches promoción lactancia materna</p> 	<p>Cuatro afiches de promoción de Lactancia Materna, incluye mensajes validados de las Guías Alimentarias basadas en alimentos (GABAS), cada mensaje cuenta con una diagramación inclusiva para CEN-CINAI.</p> <p>Enlaces: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Amamantar_reduce_riesgos.pdf https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Amamante_todo_el_tiempo.pdf https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Apoye_la_LM_en_espacios_laborales.pdf https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/LM_acto_de_amor_y_paciencia.pdf</p>
<p>Memoria Foro Lactancia Materna</p> 	<p>Memoria impresa del foro virtual de lactancia materna en el marco del 70 aniversario, contiene palabras de bienvenida, resumen ejecutivo de los temas expuestos sección de preguntas y respuestas, impresa full color, con diagramación.</p> <p>Enlace: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Memoria_Foro_Virtual_Lactancia_Materna_responsabilidad_y_beneficios_compartidos_2021.pdf</p>
<p>Manual adolescentes madres</p> 	<p>Tiene 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 funcionarios y funcionarias del nivel local responsables de las acciones de educación a padres y madres, dando principal atención a grupos de adolescentes madres. Se compone de cuatro módulos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hábitos alimentarios y cuidados de la salud de la adolescente madre Habilidades para la vida Salud sexual y reproductiva Cuido y protección del niño y niña menor de cinco años <p>Enlace: https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Portada-intro-FINAL-IMPRESA.pdf</p>

Estrategia de atención diferenciada adolescentes madres



La estrategia detalla el accionar para la atención diferenciada de las adolescentes madres en los servicios que brinda la institución como parte del mejoramiento de la gestión y la calidad de servicios, así como para promover un acceso oportuno y articulado con otras instituciones del Estado responsables de la protección y promoción del desarrollo humano, de acuerdo con las necesidades de este grupo de población vulnerable en nutrición, educación y salud.

Enlace:

<https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2022/10/Estrategia-Atencion-diferenciada-a-las-Adolescentes-Madres.pdf>

Guías Alimentarias para población adulta y adolescente



Documento material de consulta y referencia para educación alimentaria nutricional. Contiene información referente a la alimentación en la edad adolescente y adulta, así como los mensajes clave que se recomiendan utilizar con la población. Consta de 70 páginas impresas por ambos lados.

Enlace:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/>



APÉNDICE 3

**MENSAJES CLAVE DISPONIBLES EN LAS
GUÍAS ALIMENTARIAS DE LOS 1000
DÍAS COMO UNA PROPUESTA DE TEMAS
A CONSIDERAR EN LOS MENSAJES
DIRIGIDOS A LAS MADRES
Y SUS GRUPOS FAMILIARES**

MENSAJES CLAVE: LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y PERIODO DE LACTANCIA

Una buena alimentación durante el embarazo y en el periodo de lactancia es fundamental tanto para salud de la madre como para su bebé. En el diagnóstico, las madres identificaron que en el tema de la alimentación hay necesidad de información acerca de qué productos consumir y cuáles no. Seguidamente se proponen para su uso los siguientes mensajes clave.

Mensaje clave principal	Mensaje explicativo de respaldo	Público Meta
La buena alimentación de la madre es fundamental para su salud y el desarrollo de su bebé.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La disponibilidad de nutrientes de la madre tiene un efecto crucial en el desarrollo fetal que inicia desde la preconcepción y en las primeras semanas del embarazo. 2. La alimentación es clave para la regulación del apetito de la niña y el niño. 3. Una alimentación variada, durante el embarazo y la lactancia, se relaciona con la aceptación de sabores en los bebés cuando empiezan a comer, ya que desde el embarazo están expuestos a los diferentes sabores que consume la madre. 4. Lo mejor que puede comer durante el embarazo son alimentos naturales y variados, cocinados con poca azúcar, grasas o sal. 5. Puede consumir cereales, leguminosas y verduras harinosas: arroz, tortillas, pan, macarrones, frijoles, garbanzos, lentejas, yuca, plátano y papa. Frutas y vegetales: mango, papaya, piña, mora, sandía, cas, tomate, lechuga, pepino, zanahoria y brócoli. Productos de origen animal: carnes (res, cerdo, pollo y pescado) y lácteos (leche, yogurt, queso y huevo). 6. Prefiera los alimentos de producción local y de temporada, ya que son más frescos, más baratos y además apoya a las y los agricultores nacionales. 7. Para mantener una buena salud se recomienda preferir los alimentos preparados en casa, ya que se tiene la oportunidad de escoger ingredientes sanos y frescos. 8. En el embarazo no es necesario comer el doble, pero sí comer una mayor variedad de alimentos saludables. Las frutas y los vegetales pueden saciar el hambre y traen beneficios para su salud y la de su bebé. 	Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

<p>El consumo moderado o evitar algunos productos significa mejor salud para la mujer embarazada y su bebé en periodo de lactancia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se puede disminuir la cantidad de azúcar que se consume en casa al evitar endulzar las bebidas o al disminuir poco a poco la cantidad que se añade. Inicie quitando un poco de azúcar y, progresivamente su paladar se irá acostumbrando a alimentos menos dulces. 2. El alto consumo de sal genera un mayor riesgo de preeclampsia. Por eso en el embarazo se recomienda una dieta natural con poca sal agregada. Recuerde que, para preparar alimentos sabrosos y saludables con poca sal, puede utilizar olores naturales como ajo, chile, cebolla y especias. 3. Una fuente importante de sal y otros aditivos artificiales que pueden ser nocivos para la salud son los cubitos, los sazonzadores y los consomés. En la medida de lo posible evite utilizarlos en sus comidas. 4. No se aconseja el consumo de alcohol durante el embarazo. Se asocia con efectos negativos en el desarrollo del bebé: problemas mentales, nacimiento de niñas y niños pequeños para la edad gestacional alcanzada, complicaciones en el parto, aumento del riesgo de abortos espontáneos y nacimientos prematuros. 5. Se aconseja el consumo moderado de café o té, durante el embarazo y la lactancia. No afectan al bebé, pero el consumo excesivo de más de 8 tazas diarias puede desencadenar efectos adversos como la hiperactividad de los niños. 6. Cuando cocine, utilice siempre aceites vegetales y en pocas cantidades, evite preparaciones como las frituras y prefiera los alimentos asados y horneados. 7. Cuando coma fuera de casa, prefiera comidas horneadas o asadas, son ricas y más saludables. 8. Evite el consumo de comidas rápidas. 9. El consumir alimentos frescos, con poca sal, azúcar y grasas ayuda a mantener un peso saludable durante el embarazo. 10. Trate de no brincarse tiempos de comida. Recuerde que puede merendar frutas o “gallitos” fáciles de preparar. 	<p>Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.</p>
<p>En el embarazo recuerde tomar diariamente hierro y ácido fólico, eso ayudará a que su bebé sea más sano y fuerte.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Además, de los suplementos también puede consumir alimentos que son fuente de hierro como leguminosas (frijoles, garbanzos, cubaces y lentejas), huevo, pollo, carne de res y cerdo. 2. Consuma también alimentos que tienen un alto contenido de ácido fólico como los vegetales de hojas verdes (espinacas y brócoli), y las semillas. 	<p>Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.</p>

<p>La mujer embarazada debe conocer aspectos clave de la legislación que ampara durante este periodo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toda madre gestante tiene derecho a los servicios de información materno-infantil. (Ley General de Salud 5595). 2. Toda madre gestante tiene derecho al control médico durante su embarazo (Ley General de Salud 5595). 3. Toda madre gestante tiene derecho a la atención médica del parto. (Ley General de Salud 5595). 4. Las niñas o adolescentes embarazadas tendrán derecho a recibir un trato digno y respetuoso en los servicios de salud, particularmente en la atención médica u hospitalaria. (Código de la Niñez y la Adolescencia). 5. Está prohibido que el patrono le exija una prueba médica de embarazo para el ingreso o la permanencia en el trabajo (Código de Trabajo). 6. Para gozar de la protección que establece la ley, la trabajadora deberá dar aviso de su estado de embarazo a la persona empleadora y podrá aportar la certificación médica o constancia de la Caja Costarricense de Seguro Social. La persona empleadora deberá otorgarle a la trabajadora hasta un día de licencia con goce salarial para la obtención de esa certificación o constancia (Código de Trabajo). 7. Al Patronato Nacional de la Infancia (PANI) le corresponde tomar medidas para que las adolescentes embarazadas o madres en riesgo que no tengan apoyo familiar cuenten con opciones alternativas. (Manual de atención del embarazo y maternidad en población de menores de edad insertas en el sistema educativo – MEP) 8. Prohíbese a las instituciones educativas públicas y privadas imponer por causa de embarazo, medidas correctivas o sanciones disciplinarias a las estudiantes. (Código de la niñez y la adolescencia). 9. La trabajadora embarazada gozará obligatoriamente de una licencia remunerada por maternidad, durante el mes anterior al parto y los tres posteriores a él. Estos tres meses también se considerarán como período mínimo de lactancia, el cual, por prescripción médica, podrá ser prorrogado (Código de Trabajo) 	<p>Mujeres embarazadas y adolescentes madres.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

MENSAJES CLAVE: LACTANCIA MATERNA

Si bien es cierto la lactancia materna es el tema que más se proyecta en los procesos de comunicación de CEN-CINAI (según el diagnóstico), no se puede renunciar a seguir en la tarea de cambiar comportamientos en las madres beneficiarias y su entorno. Apoyados en las “Guías alimentarias basadas en alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica” se extraen los siguientes mensajes clave.

Mensaje clave principal	Mensaje explicativo de respaldo	Público Meta
<p>La leche materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses de vida.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La lactancia materna es el mejor alimento para su bebé. Tiene todo lo que necesita para su crecimiento y desarrollo. 2. La leche materna es un alimento completo que tiene todo lo que el bebé necesita: grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y además favorece su sistema inmune. 3. No debe darle otros líquidos o sólidos, ni siquiera agua, con la excepción de medicamentos o suplementos que le recete el médico. 4. Durante la primera hora de vida, es importante fomentar el contacto piel con piel entre la madre y el bebé. Este primer acercamiento, brinda protección al bebé y le permite que tome el calostro, que es la primera leche que produce la madre y es rica en factores de protección. 5. La leche materna a medida que crece el bebé, también se transforma conforme a las necesidades de la niña y el niño. 	<p>Mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.</p>
<p>La leche materna protege la salud de la madre y de su bebé</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La lactancia tiene grandes beneficios para su bebé. Por ejemplo, tiene un efecto protector contra la obesidad y cáncer infantil, reduce el riesgo de enfermedades. 2. Conforme el bebé va creciendo la leche materna se adapta a sus necesidades y le sigue protegiendo de enfermedades. 3. La leche materna es el mejor alimento, le ahorra dinero y además previene enfermedades en usted y en su bebé. 4. Si necesita ayuda, recuerde que puede ir a la clínica de lactancia más cercana. 5. La leche materna ayuda en la prevención de alergias y asma y tiene un efecto protector contra la obesidad y el cáncer infantil. También reduce el riesgo de mortalidad infantil ya que, previene las enfermedades infecciosas. 	<p>Mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.</p>

	<p>6. Al amamantar reduce su riesgo de padecer cáncer de seno, obesidad y diabetes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios inmediatos: involución uterina, menor riesgo de infección, menor riesgo de depresión posparto. • Beneficios a largo plazo: reducción en el riesgo de cáncer de seno, ovario y endometrio, menor riesgo de endometriosis, hipertensión, enfermedad cardiovascular y Alzheimer. 	
<p>La lactancia es un acto de amor y paciencia, confíe en que usted y su bebé lo van a lograr.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuentre una posición cómoda para amamantar. Si la lactancia es dolorosa busque apoyo, vale la pena. 2. Cuando regrese al trabajo extraiga y conserve su leche, así su bebé seguirá recibiendo todos los beneficios de este maravilloso alimento. 3. Amamante todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen, la lactancia es un derecho para ambos. <ol style="list-style-type: none"> 3.1 La lactancia materna crea un mayor vínculo entre la madre y su bebé y promueve comportamientos sanos en el futuro. 4. Para la lactancia materna no hay horarios, amamante a su bebé cuando lo pida. Poco a poco ambos se irán acomodando a sus propios tiempos. <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Dar lactancia materna a libre demanda significa darle a su bebé leche materna cuando él se lo pida y sin horarios establecidos. Esto no implica que el bebé se va a sobrealimentar, porque las niñas y los niños tienen la habilidad de autorregular su consumo de leche. Por este motivo, es normal que el bebé pida el pecho a diferentes horas en el día y también durante la noche. 4.2 Al dar de mamar se establece un lazo y un vínculo muy fuerte entre ambos. 5. Dar de mamar estimula la producción de leche. <ol style="list-style-type: none"> 5.1 La lactancia materna requiere de tiempo y paciencia, especialmente durante la noche, con el gran beneficio de que estimula la producción de leche para el día siguiente. 6. En el trabajo y en el estudio se debe apoyar y facilitar la lactancia materna. Se deben crear lugares adecuados y respetar los tiempos de la madre. ¡Recuerde que es un derecho!. 	<p>Mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.</p>

<p>Durante el periodo de lactancia la madre tiene derechos que la protegen a ella y a su bebé.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Las personas empleadoras tienen prohibido despedir a las trabajadoras en estado de embarazo, en periodo de lactancia o personas trabajadoras que gocen de las licencias específicas (Art 95) de este Código, salvo por causa justificada originada en falta grave a los deberes derivado del contrato (Código de Trabajo).2. La Caja Costarricense de Seguro Social dará atención médica gratuita a las madres adolescentes que la soliciten y a los hijos de ellas, aunque la adolescente no se encuentre afiliada; para tal efecto, dicha institución deberá expedir un carné provisional de asegurada. La asistencia gratuita es prenatal y posnatal. (Ley General de Protección a la Madre Adolescente).3. La Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) tiene programas de atención integral para madres adolescentes y promueve programas de formación y orientación para sensibilizarlas a ellas y sus familias acerca de las implicaciones de su maternidad y a las madres adolescentes, por medio del servicio social le brinda insumos importantes que les permitan criar y educar adecuadamente a sus hijos. (Ley General de Protección a la Madre Adolescente).4. El director o directora del centro educativo debe garantizarle la protección y cumplimiento de los derechos de la niña o adolescente embarazada o madre. Asimismo, debe designar una persona para establecer la comunicación inicial, orientadora u orientador, profesor o profesora guía. El propósito de la intervención inicial desde el centro educativo siempre es procurar la protección de la persona menor de edad. (Manual de atención del embarazo y maternidad en población de menores de edad insertas en el sistema educativo – MEP).	<p>Mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

CAPACITACIÓN: **TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN DE LA LECHE**

En las sesiones grupales realizadas a las madres beneficiarias, quedó al descubierto que hay desconocimiento sobre la correcta extracción, conservación y posterior uso de la leche materna. Sobre este tema hay muchas dudas. Por ello, para lograr un mayor impacto en un cambio de comportamiento se propone la creación de un curso de técnicas de extracción de leche. Igualmente, se recomienda valorar este tema para una producción en videos cortos, de otra sección propuesta. El contenido se basa en los pasos explicados en las “Guías alimentarias basadas en alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica” y tiene entre otros aspectos los siguientes temas:

- Tipos de masajes en el pecho.
- Secuencia de extracción.
- Extracción mecánica.
- ¿Cómo conservar la leche materna?
- Descongelando la leche materna.
- Posiciones adecuadas para una lactancia confortable.
- Derechos de la madre lactante en el trabajo.

Mensajes clave: Alimentación complementaria

El personal de CEN-CINAI consultado expresó la imperiosa necesidad de informar más acerca de la alimentación complementaria que requiere el bebé después de los seis meses, este mismo tema externaron las madres beneficiarias en las consultas realizadas durante el diagnóstico.

Mensaje clave principal	Mensaje explicativo de respaldo	Público Meta
A partir de los seis meses el bebé puede consumir alimentos complementarios a la leche materna.	<ol style="list-style-type: none"> 1. A los seis meses la alimentación de líquidos y sólidos se complementa con las tomas de la leche materna. 2. Se inicia con la alimentación complementaria a los 6 meses en bebés nacidos a término, tanto los que están con lactancia materna exclusiva como con los que toman fórmulas. 3. De los 6 a los 12 meses de edad la leche materna aporta el 50% de las necesidades nutricionales del bebé y a partir de los 12 meses y hasta el segundo año de vida, la leche materna aporta hasta un 30% de los alimentos que la y el bebé requieren. Por eso es importante mantener la lactancia el mayor tiempo posible y es fuente de vitaminas, minerales, proteínas, y factores de protección inmune. 	Mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

	<ol style="list-style-type: none">4. A partir de los 6 meses su bebé ya puede comer todo tipo de vegetales, alimentos a base de trigo (macarrones y fideos), frutas, huevo, carnes y pescado. Una alimentación variada reduce el riesgo de desarrollar alergias.5. Se recomienda introducir el pescado cocinado a partir de los 6 meses de edad, comenzando con pequeñas cantidades y aumentando paulatinamente según la tolerancia de su bebé. Puede darle a su bebé pescado hasta dos veces por semana, no hay riesgo en cuanto a la cantidad de mercurio que contiene.6. Puede darle a su bebé alimentos derivados del trigo, como los macarrones a partir de los 6 meses. Este es de los alimentos que se deben introducir desde el inicio de la alimentación complementaria para evitar alergias.7. La alimentación complementaria variada, fresca y natural promueve una mayor diversidad de bacterias beneficiosas.8. Cuando se inicia con la alimentación, el bebé necesita de todos los grupos de alimentos; desde los granos como el arroz y tortillas, las leguminosas como los frijoles y las lentejas, los tubérculos como la papa y el camote y todas las frutas y los vegetales. También necesitan comer fuentes de proteína como huevo, carne de res, pollo y cerdo que proveen nutrientes indispensables para el crecimiento del bebé.9. Entre los 6 y los 12 meses, se puede dar quesos frescos y yogurt sin azúcar ni endulzantes artificiales.10. Se recomienda que la alimentación complementaria se inicie a los seis meses, no antes ni después, ya que se ha evidenciado que los niños que reciben alimentos a esta edad tienen menos riesgos de infecciones y van menos al médico.11. A los 6 meses, las niñas y los niños ya se sientan firmemente, tienen interés por los alimentos, han perdido el reflejo de expulsar la comida y agarran los alimentos y se los llevan a la boca.	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>La madre debe tener presente los productos que pueden afectar la salud de su bebé en esta nueva etapa de alimentación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepare los alimentos del bebé con olores y especias naturales, sin agregar sal ni azúcar. Su bebé no está preparado para condimentos artificiales y así disfrutará más de todos los sabores. 2. Evite condimentar los alimentos para el bebé con productos que contienen sal. Prefiera sazonar las comidas con olores naturales como cebolla, ajo, chile dulce y especias frescas como el culantro, apio, orégano, albahaca o cebollín. Es mejor evitar los condimentos empacados como las salsas industriales, los cubitos y los sazonadores. 3. Tampoco se recomienda ofrecer productos empaquetados como cereales infantiles, colados industriales, galletas, jugos ni bebidas diferentes al agua, ya que aportan pocos nutrientes y usualmente contienen cantidades elevadas de sal y azúcar. 4. Se recomienda el consumo de agua y no jugos con azúcar, ni frescos industriales. El agua se puede dar a partir de los seis meses como parte de la alimentación. 5. Antes de los 12 meses de edad, no se recomienda el consumo de ciertos alimentos como la miel, ya que se ha asociado con enfermedades como el botulismo infantil. Tampoco leche de vaca ya que puede causar sangrados intestinales e inhibir la absorción de hierro en el bebé. La leche de vaca se puede dar después de los 12 meses, aunque el mejor alimento es la leche materna. No se recomienda incluir más de 2 vasos de leche al día. Si la niña o el niño consume otros alimentos fuentes de proteína y calcio, puede tomar entre medio vaso y un vaso al día. 6. No se recomienda en ningún momento brindar el huevo ni el pescado crudo. 7. Tampoco se recomienda que el bebé consuma café ni té durante la alimentación complementaria. 8. No permiten la absorción de hierro: té, café y leche de vaca. 	<p>Mujeres en periodo de lactancia, adolescentes madres y entorno familiar.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

<p>El inicio de darle alimentos complementarios al bebé es un proceso que se desarrolla poco a poco.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Es saludable y divertido darle a su bebé alimentos caseros de diferentes colores, texturas y sabores. Inténtelo siempre que pueda.2. Empiece la alimentación de su bebé con alimentos hechos en casa, primero majados, luego en trozos y después tal como los come el resto de la familia. Este es un proceso hermoso que requiere paciencia.3. La introducción de alimentos se debe hacer poco a poco, primero con alimentos hechos puré o majados, luego con alimentos en trozos grandes que puedan comer con las manos y a partir del año pueden comer los alimentos como los prepara la familia.4. La meta es que la niña y el niño puedan comer solos porque eso aumenta su independencia y también porque ayuda a que coman una mayor variedad de alimentos y texturas, mejorando la calidad de su dieta y de su salud.5. Si el bebé no acepta un alimento un día continúe ofreciéndoselo otros días en diferentes preparaciones. No se rinda, su bebé está desarrollando el gusto y necesita probar los alimentos varias veces. Es importante aprender a reconocer las señales de hambre y saciedad de las niñas y los niños, ya que son signos esenciales para su buena alimentación y para el disfrute de las comidas.6. Compartir los alimentos en familia, le ayuda a su bebé a aprender y disfrutar de la comida. ¡Los regueros son parte del proceso!7. Comer da satisfacción, felicidad y bienestar, más cuando las comidas se disfrutan en un ambiente agradable y en compañía de seres queridos. Para las y los más pequeños, cada tiempo de comida es una oportunidad de descubrimiento y disfrute. Para sus cuidadores es todo un proceso de aprendizaje para reconocer las señales de hambre y saciedad de la niña o el niño.8. Para lograr entender mejor estas señales, incorpore a las niñas y niños a las rutinas familiares y procure conversar y hacer contacto visual frecuente mientras ofrece los alimentos. Cuando sea posible, permita que la niña o el niño toque los alimentos y evite al máximo distractores electrónicos, como celulares, tablets o televisión, durante los tiempos de comida.	<p>Mujeres en periodo de lactancia, adolescentes madres y entorno familiar.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

	<ol style="list-style-type: none"> 9. Las niñas y los niños tienen la capacidad de expresar su interés por los alimentos y también su saciedad o desinterés, lo hacen de diversas maneras verbales y no verbales. Estas señales deberían ser respetadas, a pesar de que la cantidad que se haya consumido no se ajusta siempre a los deseos de los cuidadores. Esto ayuda a que las niñas y los niños creen hábitos y sean adultos más saludables. 10. Las niñas y los niños tienen períodos en los que pierden el interés por comer. Si esto pasa, ofrezca siempre alimentos caseros y saludables en todos los tiempos de comida. No obligue a la niña o el niño a comer cuando no tiene apetito. Trate de no generar experiencias negativas relacionadas a la alimentación, eduque con amor y con respeto. 11. A partir de los 6 meses dele a probar a su bebé alimentos nuevos, es una etapa de exploración y de compartir con la familia. Puede iniciar con dos tiempos de comida, además de la lactancia materna. 12. Los tiempos de comida de la niña o el niño dependen de su demanda, pero se debe iniciar con cantidades pequeñas de comida. Por ejemplo, a los 6 meses se puede iniciar con 2 a 3 comidas por día e ir incrementando gradualmente según sus necesidades. 13. Todo este proceso puede ser una aventura divertida, asumirlo con tranquilidad y paciencia crea un ambiente saludable para toda la familia. 14. Señales de saciedad: vuelve la cara, mano en "stop", boca cerrada, escupe. Señales de hambre: quiere probar, boca abierta, saliva y muestra inquietud. 	
<p>Alimentar correctamente al bebé a partir de los seis meses evitará alergias y previene enfermedades.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofrezca los primeros alimentos y bebidas a su bebé a partir de los 6 meses, para evitar infecciones respiratorias y diarreas. 2. Para prevenir la anemia dele al bebé a partir de los 6 meses: frijoles, huevo, espinaca y carnes, además de leche materna. 3. El consumo de huevo aporta proteínas, ácidos grasos esenciales, hierro y vitaminas. El huevo se puede ofrecer bien cocinado a partir de los seis meses, y no es necesario separar la clara de la yema, el bebé puede comer todo el huevo. Así tendrá menos riesgo de desarrollar alergias a este alimento en el futuro. 	<p>Mujeres en periodo de lactancia, adolescentes madres y entorno familiar.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Para el desarrollo del cerebro y para prevenir enfermedades en su bebé debe darle todos los días las gotitas de hierro del Seguro Social. Intente apuntarlo en un lugar que se lo recuerde. 5. Los alimentos que se consideran que generan alergias puede comenzar a dárselos a partir de los 6 meses. Restringir el consumo de estos alimentos no protege a las niñas y los niños de las alergias. Una alimentación adecuada, saludable y natural beneficiará a las niñas y niños en su crecimiento y desarrollo. 6. Cuando se comience con un alimento potencialmente alérgico, se le debe dar a la niña o el niño de 3 a 5 días seguidos, junto con otros alimentos que ya ha consumido previamente para observar si tiene alguna reacción alérgica. 	
<p>Durante la lactancia y en el periodo donde inicia el bebé la alimentación complementaria tanto la madre como el padre tienen derechos y deberes que deben hacer cumplir.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toda madre gestante tiene derecho a recibir alimentos para completar su dieta o del niño, durante el periodo de lactancia. (Ley General de Salud). 2. La mamá y el papá tienen la obligación de cumplir con las instrucciones y controles médicos que se les imponga para velar por la salud de los menores a su cargo. (Ley General de Salud) 3. La mamá y el papá son responsables del uso de los alimentos que reciban del Estado como suplementos nutritivos de su dieta (Ley General de Salud). 4. Una vez transcurrido el plazo de la licencia, la persona empleadora deberá brindar permiso con goce de salario para asistir a servicio médicos, tanto del niño o la niña recién nacido, como de la madre o persona encargada, así como para el resto de las constancias de lactancia en los centros de salud (Código de Trabajo). 5. Cuando finalice el periodo de la licencia, la incapacidad o el disfrute de vacaciones, la persona trabajadora volverá a su puesto. Solo como excepción, debidamente justificado, podría ser ubicada en otro puesto equivalente en remuneración el cual guarde relación con sus aptitudes, capacidad y competencia (Código de Trabajo). 	<p>Mujeres en periodo de lactancia, adolescentes madres y padre del bebé.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 6. La CCSS ofrece a las madres adolescentes cursos informativos de educación sexual dirigidos con el propósito de evitar la posibilidad de otro embarazo no planeado (Ley General de Protección a la Madre Adolescente). 7. El Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) tiene programas de capacitación técnico-laboral para las madres y las mujeres adolescentes en riesgo que sean mayores de quince años y les impartirá cursos vocacionales con el fin de apoyarlas para que puedan optar un trabajo remunerado (Ley General de Protección a la Madre Adolescente). 8. El Instituto Mixto de Ayuda Social brindará un incentivo económico a las madres adolescentes en condición de pobreza participantes en los programas de fortalecimiento personal y capacitación técnico-laboral impartidos por las instituciones competentes (Ley General de Protección a la Madre Adolescente). 9. El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social tiene una bolsa de empleo especial para las madres adolescentes mayores de quince años (Ley General de Protección a la Madre Adolescente). 10. El Ministerio de Educación Pública brindará todas las facilidades requeridas con el propósito de que la madre adolescente complete el ciclo educativo básico. Para cumplir esta disposición, se les permitirá cursar estudios nocturnos o programas de bachillerato por madurez, sin tomar en cuenta la edad (Ley General de Protección a la Madre Adolescente). 11. Si la adolescente suspendió estudios por un embarazo, cuando decida retornar la institución debe garantizarle el cupo o matrícula correspondiente en el nivel académico que cursaba y debe brindarle las facilidades que corresponden (Manual de atención del embarazo y maternidad en población de menores de edad insertas en el sistema educativo – MEP). 12. A los padres biológicos se les otorgará una licencia de paternidad de dos días por semana durante las primeras cuatro semanas a partir del nacimiento de su hijo o hija. 	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>13. En el caso de muerte materna en el parto o durante la licencia, cuyo niño o niña haya sobrevivido, el padre biológico tendrá derecho a una licencia especial posparto cuya beneficiaria era la madre fallecida (Código de Trabajo).</p> <p>14. Toda madre en período de lactancia deberá disponer, en los lugares donde trabaje y durante sus horas laborales, de un intervalo, al día a elegir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Quince minutos cada tres horas.• Media hora dos veces al día.• Una hora al día de su jornada.• Una hora antes de la finalización de la jornada laboral.• O bien, podrá escoger entrar una hora más tarde o salir una hora más temprano. La hora deberá ser remunerada (Código de Trabajo). <p>15. Toda persona empleadora, que tenga en su establecimiento madres en período de lactancia, quedará obligada a acondicionar un espacio ideal, con el propósito de que las madres amamanten sin peligro a sus hijos y puedan extraerse la leche y almacenarla en un espacio adecuado en su lugar de trabajo (Código de Trabajo).</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



APÉNDICE 4

PROPUESTA DE TEMAS PARA VIDEOS CORTOS

Tema principal	Mensaje explicativo de respaldo	Público Meta
CEN-CINAI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rol de CEN-CINAI en servicios extramuros e intramuros a mujeres embarazadas, en periodo de lactancia (beneficiarias), con prioridad en adolescentes madres y mujeres que trabajan fuera del hogar, con énfasis en la población más vulnerable. 	Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.
Alimentación en los primeros mil días de vida	<ol style="list-style-type: none"> 1. La importancia de una alimentación correcta del bebé y su madre en los primeros mil días del menor. 	Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.
Información para la mujer embarazada	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentos que debe ingerir en el embarazo y en la lactancia. 2. Lo que no se debe comer durante el embarazo y en la lactancia. 3. La disponibilidad de nutrientes de la madre y el efecto crucial en el desarrollo fetal. 4. Las ventajas de comer alimentos naturales variados y preferir alimentos preparados en casa. 5. El uso moderado de la sal, el azúcar, las grasas, el café y el té. 6. Hábitos correctos al comer (porciones y rutina). 7. La importancia del consumo diario del hierro y el ácido fólico durante el embarazo. 8. El daño en la salud de la madre y su bebé cuando hay consumo de licor. 	Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.
Información para la madre en lactancia	<ol style="list-style-type: none"> 1. La lactancia: el único alimento para su bebé en los primeros seis meses. 2. La lactancia: el contacto piel con piel de la mamá y su bebé. 3. Beneficios de la lactancia para su bebé: efecto protector contra la obesidad y cáncer infantil, reducción del riesgo de enfermedades infecciosas. 4. La lactancia: un acto de amor y paciencia. 5. Posiciones cómodas para amamantar. 6. La leche materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses de vida. 7. Amamantar reduce riesgo de la madre de padecer cáncer de seno, obesidad y diabetes. 8. Apoyando y facilitando la lactancia materna en el trabajo y el estudio: la creación de lugares adecuados y respetar los tiempos de la madre. 9. Amamante todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen, la lactancia es un derecho para ambos. 	Mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.

	<ol style="list-style-type: none"> 10. Para la lactancia materna no hay horarios, amamante a su bebé cuando lo pida. 11. El complemento de los líquidos y los sólidos complementan la leche materna, luego de los seis meses. 	
La alimentación complementaria en el bebé	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los alimentos que se deben comer, luego de los seis meses. 2. El aporte de la leche materna a la salud del bebé entre los 6 meses y los dos años. 3. El consumo del pescado y los alimentos derivados del trigo en el bebé, después de los seis meses. 4. Cuidado con el consumo de condimentos artificiales en el bebé, luego de los 6 meses. El uso de comidas con olores naturales. 5. El cuidado de usar productos con cantidades elevadas de sal, azúcar y frescos industriales. 6. ¿Cómo se van introduciendo alimentos sólidos en el bebé, después de los 6 meses? 7. Saludable y divertido, darle a su bebé alimentos caseros de diferentes colores, texturas y sabores. 	Mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.
La legislación que protege a la madre en los primeros 1000 días del bebé	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los derechos y deberes que le otorga la legislación del país al ser madre 	Mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y adolescentes madres.



APÉNDICE 5

**EJEMPLOS DE PRODUCCIONES
DISPONIBLES EN YOUTUBE
RELACIONADOS CON LA AVENIDA 3**

Producciones que se encuentran en YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=IL1SX1XPXIZ>

Autor: Unicef

<https://www.youtube.com/watch?v=90jH5JfmZ5s>

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

<https://www.youtube.com/watch?v=NmFHdxeZxnM>

Autor: Unicef

<https://www.youtube.com/watch?v=eOgdyxs5P9g>

Autor: Unicef

<https://www.youtube.com/watch?v=jYqE-n9wsa0>

Autor: Clínica Alemana

<https://www.youtube.com/watch?v=qWqcDcMtuZg>

Autor: Unicef Uruguay

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLmFfJjHhww>

Autor: Unicef, Ecuador

<https://www.youtube.com/watch?v=fnqDGBuXmY8>

Autor: CEN-CINAI

<https://www.instagram.com/p/CkywofsKaTL/>

Autor: CEN-CINAI

<https://www.instagram.com/p/Ckv7hLdqK6F/>

Autor: CEN-CINAI

Lactancia materna

FAO

Alimentación variada durante el embarazo

FAO

Lactancia exclusiva

FAO

Lactancia y alimentación complementaria

FAO

La comunidad da de mamar

FAO

<https://www.youtube.com/watch?v=ULZSfFVpLtQ&t=11s>

OMS

Inocuidad de los alimentos

https://youtu.be/_rwnwhSW5pw

OMS

OMS: Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos ...

<https://www.paho.org/es/documentos/video-lactancia-materna-inicio-vida-saludable>

OPS: Lactancia materna, el inicio de una vida saludable



APÉNDICE 6

EJEMPLOS DE APLICACIÓN DE USO
EN AVENIDA 3

Ejemplos: Aplicación de uso



La leche materna es un alimento completo que tiene todo lo que el bebé necesita: grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y además favorece su sistema inmune. Semana Mundial de la Lactancia Materna, 1 al 7 de agosto

Tomado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>



Una alimentación variada, durante el embarazo y la lactancia, se relaciona con la aceptación de sabores en los bebés cuando empiezan a comer.

Día Mundial de la Alimentación, 16 de octubre

Tomado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>



Consuma alimentos que son fuente de hierro como leguminosas (frijoles, garbanzos, cubaces y lentejas), huevo, pollo, carne de res y cerdo. Alimentos que tienen un alto contenido de ácido fólico son los vegetales de hojas verdes (espinacas y brócoli), y las semillas.

Día de la Salud Universal, 7 de abril

Tomado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>



APÉNDICE 7

OTRAS TÁCTICAS

BOTELLA DE AGUA

Se propone obsequiar botellas para agua a las madres beneficiarias para que consuman agua, ya que es algo que se recomienda durante el periodo de lactancia. Las botellas llevarán una frase directa con un llamado a consumir este líquido en la madre embarazada y la lactante, o pueden enfocarse en el poderoso mensaje de la leche materna.

- La leche materna: único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses.
- Consuma agua y no jugos con azúcar ni frescos industriales.



LIBRETA DE APUNTES

Elaborar una libreta de apuntes con espacios para que la madre beneficiaria pueda anotar datos importantes de su embarazo, de lactancia o de la salud de su bebé.

Secciones recomendadas

- Productos alimenticios que debe consumir durante el embarazo.
- La leche materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses de vida.
- Consejos para la madre embarazada.
- Consejos para la madre lactante.
- La alimentación complementaria.
- Derechos y deberes de la madre.
- Sección Recuerde: fechas importantes de recordación, vacunación, actividades



MENSAJES EN BOLSAS DE LECHE

Se recomienda colocar mensajes clave en las bolsas de leche que llamen a la acción de las madres beneficiarias. La información se puede colocar textualmente o se puede valorar la colocación de un código QR, por medio del cual se pueden canalizar los textos aquí anotados.

Propuestas de texto:

- La leche materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses de vida.
- La leche materna es un alimento completo que tiene todo lo que el bebé necesita: grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y además favorece su sistema inmune.
- La lactancia tiene grandes beneficios para su bebé. Por ejemplo, tiene un efecto protector contra la obesidad y cáncer infantil, reduce el riesgo de enfermedades.
- La leche materna es el mejor alimento, le ahorra dinero y además previene enfermedades en usted y en su bebé.
- A partir de los 6 meses su bebé ya puede comer todo tipo de vegetales, alimentos a base de trigo (macarrones y fideos), frutas, huevo, carnes y pescado. Una alimentación variada reduce el riesgo de desarrollar alergias.
- Prepare los alimentos del bebé con olores y especias naturales, sin agregar sal ni azúcar. Su bebé no está preparado para condimentos artificiales y así disfrutará más de todos los sabores.
- Evite condimentar los alimentos para el bebé con productos que contienen sal. Prefiera sazonar las comidas con olores naturales como cebolla, ajo, chile dulce y especias frescas como el culantro, apio, orégano, albahaca o cebollín. Es mejor evitar los condimentos empacados como las salsas industriales, los cubitos y los sazonadores.
- Empiece la alimentación de su bebé con alimentos hechos en casa, primero majados, luego en trozos y después tal como los come el resto de la familia. Este es un proceso hermoso que requiere paciencia.
- Para el desarrollo del cerebro y para prevenir enfermedades en su bebé debe darle todos los días las gotitas de hierro del Seguro Social.
- Compartir los alimentos en familia, le ayuda a su bebé a aprender y disfrutar de la comida. ¡Los regueros son parte del proceso!



IMANES PARA LA REFRIGERADORA

Creación de imanes para la refrigeradora con mensajes gancho que promuevan la acción o la reflexión, que impacten a las madres beneficiarias y a las personas e influencias que las rodean.

- Dele a su bebé solo leche materna durante los 0 a 6 meses de vida.
- Leche materna: el alimento completo.
- La leche materna protege a su bebé contra la obesidad y el cáncer infantil.
- La leche materna es completa para su bebé pues tiene las grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales que necesita.
- A los seis meses su bebé puede comer todo tipo de vegetales, frutas, huevo, carnes y pescado.
- Evite cocinar con condimentos artificiales. Prefiera olores naturales como cebolla, ajo, chile dulce y especias frescas como el culantro, apio, orégano, albahaca o cebollín.



Lineamientos de identidad gráfica

Para el diseño de artículos promocionales recomendados, en esta sección se deben usar los lineamientos establecidos en el documento de identidad gráfica. Debe incluir el logotipo oficial de la institución, los colores institucionales indicados en el apartado 2.2.1.1 del documento y los tipos de letra establecidos en la numeración 2.3.4. En el caso de una temática compartida con otras instituciones participantes, debe incluir también el logotipo de éstas.

