

La frase siguiente será leída cuando todos las participantes se hayan sentado.

**DECLARACIÓN DE REQUERIMIENTOS DE LA OMB:** Según el Acto de Disminución de Papeleo de 1995, no se permite que una agencia conduzca ni apoye, ni se requiere que una persona responda a una colección de información a menos que se exponga un número de control válido de la OMB. El número de control válido de la OMB para esta solicitud de información es 0584-0524. El tiempo requerido para cumplir esta información se estima durar 120 minutos por medio por cada respuesta, incluido el tiempo para repasar instrucciones, buscar fuentes de información existentes, recoger y mantener la información necesaria, y cumplir y repasar la colección de información. Si usted tiene algunos comentarios según la exactitud de estimados de tiempo o sugerencias para mejorar esta forma, por favor póngase en contacto con: El Departamento de Agricultura de EEUU, Servicio de Alimentos y Nutrición, Oficina de Investigación, Nutrición, y Análisis, Alexandria, VA 22302.

## USDA/WIC GUIA PARA EL MODERADOR DEL GRUPO DE DISCUSIÓN “DESPUÉS DEL PARTO”

### 1. BIENVENIDA Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO DE DISCUSIÓN (5 minutos)

[INSTRUCCIÓN: Organize el grupo de discusión anunciando la información siguiente.]

- Bienvenidas a la sesión del grupo de discusión.
- Mi nombre es \_\_\_\_\_. Yo trabajo con Annapolis Professional Resources Inc. El Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service) del Departamento de Agricultura ha contratado a nuestra compañía para llevar a cabo una serie de grupos de discusión con las participantes del WIC. El objeto de estos grupos de discusión es obtener su opinión sobre un folleto que se distribuye a las madres cuando ellas se gradúan del Programa WIC. Sus comentarios y sugerencias ayudarán a hacer la versión revisada más útil y atractiva para las participantes del WIC como ustedes.
- Este grupo de discusión durará dos horas.
- Yo moderaré la sesión y \_\_\_\_\_ [PRESENTE A LA PERSONA QUE TOMARÁ LAS NOTAS.] tomará las notas sobre nuestra discusión. La sesión también será grabada para estar seguros que anotamos sus comentarios completamente y con exactitud.
- ¿Tienen alguna pregunta?

[INSTRUCCIÓN : Si hay preguntas, contéstelas. Siga si no las hay.]

## II. REGLAS DEL JUEGO E INTRODUCCIONES (10 MINUTOS)

1. Yo voy a repasar con ustedes unas de las reglas del juego.
  - Respeten la confidencialidad. (“Lo que se dice aquí, se queda aquí”.)
  - Comparta su experiencia personal.
  - No es necesario estar de acuerdo con otros; si está de acuerdo esto también está bien.
  - Conversen con las otras participantes.
  - Esto no es un examen; no existen respuestas ni buenas ni malas.
2. ¿Tienen alguna pregunta acerca de las reglas del juego?
3. ¿Todas están de acuerdo de respetar las reglas?
4. Para ayudar a conocernos, por favor díganos su primer nombre y algo que es especial de su bebé.

Comencemos ...

## III. PRESENTACIÓN (15 MINUTOS)

[INSTRUCCIÓN: Distribuya el folleto “Después del Parto” a todas las participantes.]

1. Esta es la versión actual del folleto “Después del Parto”. Sus comentarios y sugerencias ayudarán a WIC a decidir como será la versión revisada de este folleto y que clase de información contendrá. Comencemos hablando acerca del diseño del folleto actual, primero sobre su carátula. ¿Usted encuentra esta carátula atractiva?
  - **Explore** las opiniones en cuanto a los colores.
  - **Explore** las opiniones en cuanto a las gráficas.
  - **Explore** las opiniones en cuanto al diseño.
2. Por favor abra el folleto y repase las páginas. ¿Cómo de atractivo encuentra usted este diseño?
  - **Explore** las opiniones en cuanto a los colores.
  - **Explore** las opiniones en cuanto a las gráficas.
  - **Explore** las opiniones en cuanto al diseño.
3. ¿Cuáles sugerencias tiene usted para el diseño visual del folleto revisado?
  - **Explore** las opiniones en cuanto a los colores.
  - **Explore** las opiniones en cuanto a las gráficas.
  - **Explore** las opiniones en cuanto al diseño.

4. ¿Qué piensa sobre el tamaño de este folleto?
5. ¿Piensa que el folleto revisado debe ser más grande, más pequeño, o de igual tamaño?
6. ¿Qué piensa sobre el número de páginas? ¿Tiene demasiadas páginas, suficientes páginas, no suficientes, o más o menos un número adecuado de páginas para darle la información que usted necesita?

#### IV. INFORMACIÓN NUTRICIONAL (45 minutos)

##### A. Aliméntese Correctamente para Tener una Buena Salud (5 minutos)

**LEA:** Durante los próximos 45 minutos más o menos, vamos a hablar sobre comida y los modos de comer bien para buena salud que le ayudarán tanto a usted como a su bebé. Comencemos viendo la primera página de “Después del Parto”. Hay varios comentarios en esta página, “Aliméntese Correctamente para Tener una Buena Salud”. Por favor tome un minuto para repasarlos, y luego hablaremos sobre esta información.

[**INSTRUCCIÓN:** Deje 1-2 minutos para que las participantes repasen la información.]

1. ¿Cuál es su impresión general sobre esta información? En otras palabras, cuando usted lee estos comentarios, que significado tienen para usted?
2. ¿Qué clase de información sería útil para usted en cuanto a ayudarlo a comer para tener buena salud?
  - **EXPLORE** las ideas para ayudar a los niños para que coman saludablemente; por ejemplo, introducir comidas para bebés, manejar niños que son difíciles en cuanto a la comida, tratar con alergias de comida.

##### B. La Guía Pirámide de Alimentos (25 minutos)

[**INSTRUCCION:** Distribuya el pequeño cartel “MiPirámide: Pasos Hacia una Mejor Salud” a todas las participantes.]

**LEA:** En vez de mirar las páginas 2 y 3 del folleto, me gustaría que usted mire la pirámide revisada en este folleto, “MiPirámide: Pasos Hacia una Mejor Salud”.

Tome unos pocos momentos y mire los dos lados del folleto.

[**INSTRUCCION:** Deje 2-3 minutos para que las participantes revisen el folleto.]

1. ¿Cuán conocida es MiPirámide? ¿Dónde la ha visto antes?
  - **EXPLORE** en donde la han visto (paquetes, carteles en la oficina WIC, otros folletos, en las oficinas de médicos, el Internet, etc).
2. En sus propias palabras, que les está “diciendo” MiPirámide?
  - **EXPLORE** conocimiento sobre una variedad de comidas, ejercicios, etc.
3. Ahora quiero preguntarles cuales son sus pensamientos en cuanto a las sugerencias después de cada grupo de comestibles que aparece en la hoja de atrás del folleto. ¿Cuán significantes/útiles/ayudadoras son estas sugerencias para usted?
  - **EXPLORE** si estas sugerencias son comprensibles, prácticas y/o realistas para ellas. Si las sugerencias no son comprensibles, pregunte: ¿Qué clase de información acerca de este grupo de comestibles le ayudaría a usted a hacer mejores decisiones en cuanto a los comestibles?

#### Grupo de Granos

4. Mirando el grupo de granos (columna anaranjada), hay una declaración, “Consuma la mitad en granos integrales”. Ha visto esta advertencia anteriormente?
5. ¿Qué significa para usted la frase “granos integrales”?
6. ¿Usted conoce los comestibles denominados “granos integrales”?
  - **EXPLORE** para obtener ejemplos concretos tales como las palomitas de maíz (crispetas), avena, arroz café, pan de harina integral, tortillas y pastas, cereales de harina integral (por ejemplo, cereales de harina integral como *Wheaties*) y cebada.
7. ¿Qué clase de información adicional le ayudaría a usted a incluir más granos de harina integral entre los comestibles que usted escoge?

#### Actividad Física

8. Ahora miremos las sugerencias sobre actividad física (ejercicio) hacia el final de la página. ¿Cuán significantes/útiles/ayudadoras son estas sugerencias para usted?
  - **EXPLORE** si estas sugerencias son comprensibles para ellas, son prácticas y/o realistas para ellas.
9. ¿Qué consejo o información (adicional) acerca de la actividad física le ayudaría a usted a “moverse” más?

10. ¿Cuáles métodos ha encontrado ser agradables para hacer ejercicio/estar físicamente activa?
11. ¿Cuáles son unos de los métodos realistas que la harían “moverse” más?

Frutas y Verduras (PREGUNTAS OPCIONALES SI HAY SUFICIENTE TIEMPO)

**LEA:** Mire la información en el mini-cartel acerca de las verduras (columna verde) y las frutas (columna roja). Cada columna contiene tres sugerencias en la sección de abajo sobre como incluir estos grupos de comidas en su plan diario de comer.

12. ¿Cuán significantes/útiles/ayudadoras son estas sugerencias para usted?
- **EXPLORE** si estas sugerencias son comprensibles para ellas, son prácticas para ellas y/o realistas para ellas.
13. ¿Qué consejo o información adicional sobre frutas y verduras le ayudaría a usted a comer más frutas y vegetales regularmente?

Grupo Lácteo [PREGUNTAS OPCIONALES SI HAY SUFICIENTE TIEMPO]

**LEA:** La columna azul en el mini-cartel es acerca del grupo lácteo y de la importancia de comer suficiente comida rica en calcio.

14. ¿Cuán significantes/útiles/ayudadoras son estas sugerencias para usted?
15. La segunda sugerencia se refiere a productos sin lactosa y a comestibles y bebidas ricas en calcio. Conoce algunos comestibles y bebidas que no contienen lactosa?
- **EXPLORE** familiaridad con la leche “Lactaid”, la leche de soya, la leche de arroz.
16. ¿Usted conoce (o puede pensar en) algunos comestibles o bebidas que están fortificadas con calcio?
- **EXPLORE** sobre jugo de naranja, otros jugos de fruta, cereales para el desayuno, pan *Wonder*, waffles.
17. ¿Qué información o consejo (adicional) sobre el grupo lácteo le ayudaría a usted a comer regularmente más comestibles ricos en calcio?

Grupo Carne y Frijoles (Habichuelas) [PREGUNTAS OPCIONALES SI HAY SUFICIENTE TIEMPO]

**LEA:** La columna morada en el mini-cartel es acerca del grupo “carnes y frijoles” (habichuelas) y de la importancia de comer una variedad de proteínas bajas en grasa o sin grasa.

18. ¿Cuán significantes/útiles/ayudadoras son estas sugerencias para usted?
19. La primera sugerencia se refiere a “elija carnes y aves de bajo contenido de grasa o magras”.  
¿Tiene ideas de cómo escoger carne, pollo, puerco y otras carnes bajas en grasa o sin grasa que usted compra en el mercado?
20. ¿Puede pensar en alternativas para escoger carne, pollo, puerco que son bajos en grasa o sin grasa cuando va a comer en otro lugar fuera de su casa como, por ejemplo, en un restaurante o en la casa de un familiar?
21. ¿Cómo acostumbra a cocinar carne y pollo?
  - **EXPLORE** freír, hornear, asar, cocinar en la parrilla, cocinar a vapor y las razones para cocinar así.
22. La tercera sugerencia recomienda “variar su rutina de proteínas” como, por ejemplo, escoger más pescado, frijoles (habichuelas), arvejas, nueces y semillas. ¿Cuáles de estos comestibles incluye usted en sus comidas y cuán frecuentemente lo hace?
23. ¿Qué información o consejo (adicional) sobre el grupo carne y frijoles (habichuelas) le ayudaría a usted a comer más proteína sin grasa?

**C. ÁCIDO FÓLICO** (15 minutos)

Ahora deseo que usted vea las páginas 4 a 10 en “Después del Parto”, que son acerca de incluir más ácido fólico en su dieta.

[**INSTRUCCION:** Deje 2-3 minutos para que las participantes repasen la información.]

24. ¿Cuánto sabe acerca de la vitamina “ácido fólico”?
  - **EXPLORE** si ellas han estudiado o han sido aconsejadas sobre el ácido fólico a través de WIC o de un proveedor de atención médica.
25. ¿De la información presentada en las páginas 4 a 10 qué información fue más interesante/ayudadora/útil? ¿Qué información resaltó para usted o atrajo su atención?

26. La página 5 tiene que ver con el usar los Datos Nutricionales en el panel para encontrar comida que contiene ácido fólico. ¿Conoce usted el panel de los Datos Nutricionales?
- ¿Cuándo está comprando comida, cuántas veces lee el panel de los Datos Nutricionales?
- ¿Cuáles elementos nutricionales ha buscado?
27. La página 10 enumera las alternativas para usar comestibles que contienen ácido fólico. ¿Cuál es la probabilidad que usted use estas sugerencias?
- **Si las participantes dicen que es dudoso que ellas usen estas sugerencias, pregunte:** ¿Que clase de sugerencias o información sobre hacer mejores elecciones le serían más útiles a usted?
28. ¿Cuál es la posibilidad de que usted usará la información o tratará el consejo sobre ácido fólico que se le ha ofrecido?
- **EXPLORE** si la información y sugerencias son correctas/son prácticas/realistas para ellas.
  - Si las participantes dicen que no hay probabilidad que ellas usen o ensayen el consejo, pregunte: ¿Qué previene que ellas usen este consejo?
29. ¿El folleto contiene demasiada, muy poca o suficiente información sobre el ácido fólico?

## V. AMAMANTAR (10 minutos)

**LEA:** Por favor mire las páginas 11, 12 y 13 y repase la información sobre amamantar.

**[INSTRUCCIÓN:** Permita 1-2 minutos para repasar la información]

1. ¿Cuán ayudadora/útil es la información sobre amamantar?
2. ¿De las sugerencias e información presentadas, hay algo que atrajo su atención?
3. ¿La información ofrecida en este folleto ha cambiado su comprensión o su deseo de tratar de amamantar?
4. ¿Cuáles son unas de las razones que usted piensa que previenen a alguien a amamantar?
5. ¿Este folleto contiene demasiada, muy poca o suficiente información sobre amamantar?
6. ¿Qué otra información quisiera usted que se incluyera sobre amamantar?

**VI. INFORMACIÓN SOBRE VACUNAS (10 minutos)**

**LEA:** Por favor vea las páginas 14 a 16 y repase la información sobre las vacunas.

**[INSTRUCCIÓN:** De 2-3 minutos a las participantes para repasar la información.]

1. ¿Qué información sobre las vacunas es importante para usted y para su familia?
2. ¿Qué es el mejor método de presentar esa información?
3. ¿El folleto tiene demasiada, muy poca o suficiente información sobre este tema?

**VII. Alcohol, Tabaco y Drogas (10 minutos)**

**[INSTRUCCIÓN:** De 2-3 minutos a las participantes para repasar la información.]

**LEA:** Por favor pasen a las páginas 17 a 21 y repasen la información sobre el alcohol, el tabaco y las drogas.

**[INSTRUCCIÓN:** De 2-3 minutos para que las participantes repasen la información.]

1. ¿Qué información sobre el alcohol, el tabaco y las drogas es importante para usted y para su familia?
2. ¿Cuál es la mejor manera de presentar esa información?
3. El folleto contiene demasiada, muy poca o adecuada información sobre este tema?

**VIII. FACILIDAD/LEGIBILIDAD Y COMPRENSIÓN (5 minutos)**

1. Ya que usted ha tenido la oportunidad de repasar el folleto, queremos saber si fue fácil leer y comprender la información. Para responder a estas preguntas, por favor use los puntos en color y el papel marcado “leer” y “comprender” que están en el sobre delante de usted.
  - a. Si usted piensa que el folleto es difícil para leer, por favor use un punto rojo; si el folleto le es fácil para leer, por favor use un punto verde; y si está entre estas dos alternativas, por favor use un punto amarillo. Ponga su punto en la columna para **leer**.
  - b. Si usted piensa que el folleto es difícil para **entender**, por favor use un punto rojo; si el folleto le es fácil para entender, por favor use un punto verde; y si está entre la mitad de estas dos alternativas, por favor use un punto amarillo. Ponga su punto en el papel bajo la columna **entender**.
  - c. Doble el papel y pásemelo.

**IX. OTROS ASUNTOS (5 minutos)**

1. ¿Qué clase de consejos o información adicionales acerca de escoger comidas más saludables y un modo de vivir más saludable serían útiles para usted?
2. ¿Cuál es su impresión en general del orden en que se presentan los temas en este folleto?
3. ¿Cuáles sugerencias tiene usted sobre el orden de temas en un folleto revisado?
4. ¿Fueron inapropiadas, incomprensibles o problemáticas para usted las palabras o frases en español que usé? Si eso fue el caso, ¿cuáles son esas palabras y frases, y como lo podríamos decir diferentemente para que sea mejor para usted?

**X. GRACIAS Y TERMINE (5 minutos)**