

## **Touching Hearts Touching Minds Handout #2**

### **El avión (Alimentando al bebé de 6 meses)**

#### **Instrumento de Consejería**

#### **¿Cuál es el mensaje clave?**

- Introducir cereal para el bebé a los seis meses.
- Ofrecer cereal con una cuchara, no en el biberón.
- Servir cereal primero, antes de ofrecer otras comidas como frutas y verduras.
- Mezcle cereal con leche materna o fórmula enriquecida con hierro.

#### **¿Quién debe recibir el mensaje?**

- Los padres de niños menores de seis meses.

#### **¿Cómo se puede usar este mensaje?**

##### **Abrir:**

- Todos los bebés necesitan sentirse queridos. Los padres que se encargan de las necesidades del bebé, lo están ayudando a sentirse querido. ¿De qué forma le indica su bebé lo que necesita o quiere?
- ¿Se puede imaginar comer la misma comida una y otra vez y de repente experimentar un nuevo sabor y textura?
- ¿Se imagina su emoción cuando le ofrece cereal a su bebé por primera vez?
- ¿Cómo puede ser una forma de demostrar su amor el permitir a los bebés experimentar con sabores y alimentos nuevos?

##### **Investigar:**

- ¿Cómo los bebés les dicen a los padres que están listos para algo más que leche materna o cereal enriquecido con hierro? Muestras de respuestas:
  - El bebé se pone inquieto cuando sus padres están comiendo. Está tratando de participar en la diversión.
  - Quizá el bebé quiera alcanzar su comida o mostrar su interés en lo que está comiendo.
  - El bebé puede mantener su cabeza derecha.
  - El bebé se puede sentar con apoyo.
  - El bebé despierta durante la noche entre comidas después de varios meses de dormir toda la noche.
- Alimentar a los bebés puede ser un poco desordenado. ¿Qué lecciones importantes están aprendiendo los bebés a través de esta experiencia



desordenada? ¿Qué pasa si el bebé toma cereal in el biberón y no experimenta ese desorden?

- ¿Qué ha escuchado sobre la introducción alimentos sólidos a los bebés?
- ¿Cuáles son las señales que le da su bebé de que ya está lleno? Muestras de respuesta:
  - El bebé no quiere comer.
  - El bebé puede retirar su cara de la cuchara o quitar la cuchara con la mano.
  - El bebé puede perder interés en la comida y empezar a jugar.

### **Conectar:**

- Todos sabemos los trucos para hacer que los niños coman más. Algunas cosas, como fingir que la cuchara es un avión, hace más divertida la hora de comer. Pero ¿Realmente necesitan los padres animar a los bebés a comer? ¿Es una muestra de amor dar a su bebé mucha comida? Conceptos claves para confirmar con los padres:
  - Los bebés no necesitan que los animen a comer. Ellos nacen con la habilidad para saber cuando están llenos y avisar a los padres cuando ya terminaron. El trabajo de los padres es leer las señales sus bebés y dejar de alimentarlo cuando el bebé esté lleno.
  - Los bebés que asocian las grandes cantidades de comida con el amor pueden convertirse en niños y adultos con sobrepeso.
- Los bebés confían en los padres. ¿Qué está aprendiendo su bebé sobre la confianza cuando le permita decidir cuánto quiere comer? Muestras de respuestas:
  - Los bebés aprenden a confiar que sus padres respeten su sensación de llenura.
  - Los bebés confían en los padres y pronto empiezan a confiar en ellos mismos.
  - Así como los bebés confían en que quienes los cuidan saben qué comidas ofrecerles, los padres necesitan confiar en que los bebés saben cuánto quieren comer.
  - ¿Cómo se sentirá cuando sepa que hizo un bien a su bebé al respetar sus señales de que se llenó?
- ¿Qué lecciones de amor están enseñando los padres a sus bebés cuando les permiten hasta que ellos deciden que están llenos?

### **Actuar:**

- ¿Ha notado algunas señales de que su bebé está listo para comidas sólidas?
- ¿Qué le ofrecería primero?
- ¿Cuáles son sus planes para celebrar este momento emocionante en la vida de su niño? (¡No se olvide captar el momento en cámara!)

