

Touching Hearts Touching Minds Handout #38

Manténgalo Así Con Hierro

Herramienta de Consejería

¿Cuál es el mensaje clave?

- Al ofrecer alimentos simples ricos en hierro, los padres pueden ayudar a sus niños a tener niveles saludables de hierro en su sangre.
- Comer alimentos ricos en vitamina C junto con comidas ricas en hierro mejoran la absorción del hierro. Los cereales de WIC, la carne, frijoles, pescado, huevos, los granos enriquecidos y las verduras de hojas verdes, como espinacas, todas son comidas ricas en hierro.

¿Quién debería usar este mensaje?

- Cualquier padre o encargado de cuidado que se preocupe sobre el hierro, cuyo niño haya sido diagnosticado por su médico con anemia o que se le haya detectado bajo nivel de hemoglobina en la clínica de WIC.

¿Cómo se puede usar este mensaje?

Abrir:

- Muchos padres se sorprenden o preocupan cuando escuchan que su niño puede estar anémico. ¿Cómo se siente usted?
- Hábleme de alguna vez que se le haya ocurrido una solución creativa para vencer un reto como madre
- (Mostrando el frente del volante) ¿En qué piensa cuando describe a su pequeño como un súper héroe?
 - ¿Qué papel juega la sangre sana al imaginarse a su héroe?
- *Use sus propias palabras:*

Investigar:

- ¿Qué sabe sobre alimentos ricos en hierro?
- ¿Qué ha escuchado sobre el papel del hierro en el cuerpo?
- ¿Cuáles son algunos de los retos a los que se ha enfrentado al ofrecer alimentos ricos en hierro?
- Ofrecer alimentos con vitamina C junto con las comidas ricas en hierro, como el jugo de naranja con cereal de WIC, ayudará para que su niño absorba más hierro. Hábleme de las formas en que combina las comidas para ayudar a su niño a comer mejor.
- ¿Cómo ha sido para usted enfrentar este reto?



- *Use sus propias palabras:*

Conectar:

- ¿Qué siente al saber que está ayudando a su hijo a crecer fuerte?
- ¿Qué consejo le daría a otra mamá que se diera cuenta que su hijo tiene anemia?
- Imagínese cómo se sentiría al saber que ofreciendo una cosa tan pequeña, le está dando el regalo más grande para su nutrición y le está ayudando a crecer fuerte
- *Use sus propias palabras:*

Actuar:

- ¿Qué comidas ricas en hierro le puede ofrecer a su niño esta semana para ayudarlo a obtener más hierro?
- *Use sus propias palabras:*

