

**Tocando el Corazón y Tocando la Razón, Folleto #1
Zona Sin Cereales (Alimentación del bebé de 0 a 6 Meses)
Instrumento de Consejería**

¿Cuál es el mensaje principal?

- La leche materna o fórmula enriquecida con hierro es todo lo que necesitan los bebés antes de los seis meses.
- Los cuerpos en desarrollo de los bebés no están listos para digerir apropiadamente el cereal u otros alimentos hasta los seis meses de edad.
- Darles cereal u otros alimentos sólidos antes de tiempo les puede causar daño.

¿Quién debería recibir este mensaje?

- Las mujeres que están en los últimos meses de embarazo.
- Los padres de recién nacidos.
- Los padres de grupos culturales que promueven la alimentación temprana de los bebés con cereal y otras comidas sólidas.
- Los padres que no pueden dormir y buscan maneras de que su hijo duerma toda la noche.
- Cualquiera que alimente a un niño durante los primeros seis meses de vida.

¿Cómo se puede usar este mensaje?

Abrir:

- Piense en la primera vez que su le apriónó un dedo con su manita. ¿Cómo se sintió respecto a su bebé en ese momento? Posibles respuestas:
 - Protectora
 - Orgullosa
 - Abrumada
 - Asombrada
 - Asustada
- Los bebés se comunican con los padres de maneras sorprendentes. Desde los primeros momentos, los bebés quieren que los padres sepan que confían en se harán cargo de ellos.



Investigar:

- ¿Alguien ha recibido consejo de amigos o parientes sobre cuándo o cómo alimentar con cereales a los bebés? ¿Qué les han sugerido? Posibles respuestas:
 - Alimentar con cereales temprano hace que los niños duerman toda la noche.
 - Alimentar con cereales evita que el bebé llore.
- ¿Cuál fue la experiencia de sus padres cuando les dieron cereal o comidas sólidas a sus propios bebés antes de los seis meses? Posibles respuestas:
 - Ellos alimentaron a sus hijos con cereal a muy temprana edad y no les pasó nada.
 - Ellos saben de bebés y saben que el cereal ayuda a los bebés a dormir toda la noche.
- ¿Qué ha escuchado sobre dar alimentos sólidos - como cereal – a los bebés menores de meses? Posibles respuestas:
 - El cereal ayuda para que los bebés duerman toda la noche.
 - Los bebés necesitan comida sólida para crecer.
 - La leche materna o fórmula no es suficiente, especialmente si el bebé es grande.
 - Dar alimentos sólidos demasiado pronto no es bueno para un bebé (debido a las alergias, la sobrealimentación, etc.)

Conectarse:

- Los bebés confían en que los padres hagan lo mejor para ellos. Ellos dicen esto apretando sus dedos y viéndola con ojos expectantes.
- ¿Cómo saben los padres qué alimentos darles a sus bebés cuando se enfrentan a información contradictoria? ¿Cómo sabe qué hacer cuando los abuelos aconsejan la alimentación temprana con cereal mientras que otros aseguran que la leche materna o la fórmula enriquecida con hierro es todo lo que necesita su bebé pos los primeros seis meses?
- ¿Cómo se sentiría si hoy pudiera hacer algo que pudiera ayudar a prevenir algunas cosas con las que los niños tienen problemas durante su crecimiento (como alergias o sobrepeso)?
- ¿Cómo se sentiría si usted escogiera seguir el consejo médico actual y tomara su propia decisión y que pudiera ser diferente de la de su familia o amigos?

Actuar:

- ¿Cómo puede demostrar respeto y amor a sus parientes, incluyendo a sus abuelos, y a la vez proteger a su hijo de ser alimentado con cereal antes de que su cuerpo esté listo?
- ¿Qué hará para proteger a su hijo de ser alimentado con cereales antes de que su cuerpo esté lo suficiente maduro para ello?

