

**Touching Hearts Touching Minds Hoja Informativa #17**  
**Diez Regalos Sabrosos (Súper comidas)**  
**Instrumento de consejería**

**¿Cuál es la clave del mensaje?**

- Ofrecer alimentos “poderosos” como frijoles, verduras y pan integral es como dar regalos a sus hijos.
- Cuando se los ofrece constantemente, los niños desarrollan un gusto de por vida por estas súper comidas.

**¿Quién debe recibir este mensaje?**

- Cualquier padre de familia.

**¿Cómo se puede usar este mensaje?**

**Abrir:**

- En nuestro mundo comercializado, a veces pensamos en los regalos como cosas que compramos y envolvemos. ¿Qué otros tipos de regalos puede pensar que los padres les dan a sus hijos?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que usted hace por sus hijos que usted considera un regalo?

*Idea para un grupo:*

- Imagínese que usted está camino a su casa después de un día muy ocupado. Usted se detiene a recoger su correspondencia. Entre los muchos sobres hay una carta dirigida a usted. Entra a su casa, se sienta y abre el sobre. Se encuentra con una nota de agradecimiento de su hija. Esta nota no es por un juguete de cumpleaños, sino por los regalos que usted le ha dado. Usted se sienta y lee la carta una y otra vez. Sus lágrimas comienzan a salir cuando lee los “regalos” por los que le está agradecida. Usted está sorprendida de que ninguno de los “regalos” que usted le ha dado son “cosas” y que los “regalos” por los que su hija le está dando las gracias son....
- ¿Qué “regalos” le gustaría que su hija incluyera en su nota de agradecimiento para usted? Muestras de respuestas: El regalo de:
  - Sentirse especial
  - Sentir que alguien se preocupa por ella
  - Sentirse querida
  - Sentirse segura
  - Sentirse bien sobre sí misma



- Por sentirse que es importante

### **Investigar:**

- (Ofrezca a los participantes la hoja informativa y pídales que lean la lista de regalos que serán para siempre). ¿Cómo se puede considerar un regalo el darles a sus hijos alimentos saludables?
- Muestras de respuestas:
  - Aprender a comer alimentos saludables puede evitar que los niños suban demasiado de peso. Esto significa que ellos les puedan seguir el ritmo a sus amigos y tener ropa de tallas normales que son fáciles de encontrar en tiendas regulares, practicar deportes, etc.
  - El niño sabe que sus padres se preocupan lo suficiente como para asegurarse de que reciba lo mejor en la vida.
  - El niño se puede sentir especial porque sus padres les ofrecen con alimentos saludables.
  - Lo niño se puede sentir orgulloso de que disfruta de buenas comidas, no sólo comidas chatarra.
  - El niño tiene más posibilidades de tener una vida más larga, más feliz y más sana.
  - El niño tendrá menos problemas con el peso durante su vida debido a que ya disfruta de los alimentos que previenen el aumento de peso.
  - El niño es menos propenso a desarrollar diabetes u otras enfermedades a la que los niños con sobrepeso tienen más riesgo.

### **Conectarse:**

- Planear, preparar y servir alimentos como frijoles, naranjas, pan integral y yogur toma tiempo—es como envolver un regalo valioso en un papel y un lazo bonitos; se toma tiempo.
- Cuando usted le da a su hijo estos “regalos” diariamente ¿Cómo se siente como madre?
- ¿Cómo se siente cuando prepara una receta saludable que les encanta a sus hijos?

### **Actuar:**

- ¿Qué “regalos” les dará a sus hijos esta semana?

