

Touching Hearts Touching Minds Handout #18

Críe Niños Felices (Nutrición Infantil)

Instrumento de Consejería

¿Cuál es el mensaje clave?

- Las acciones de los padres tienen un gran impacto en la vida de sus hijos.
- Las pequeñas acciones de todos los días pueden tener una gran recompensa en términos de la salud y felicidad de un niño.

¿Quién debe recibir este mensaje?

- Cualquier padre de familia.

¿Cómo se puede usar este mensaje?

Abrir:

- Si le tuviera que dar un consejo a una nueva mamá, ¿Qué cosas le diría que son importantes para la “crianza” de un niño saludable?
- ¿Qué consejos le dieron a usted cuando se convirtió en madre?

Idea para un grupo:

- Había una vez, tres hombres quebrando piedras. Alguien les preguntó: “¿Qué están haciendo?”
“Rompiendo esta maldita piedra” contestó el primer hombre.
“Ganándome la vida” contestó el segundo.
“Construyendo un hermoso hogar” dijo sonriendo el tercero.

El hombre continuó caminando por la calle donde vio a tres madres preparando comida para sus hijos.

Les preguntó: “¿Qué están haciendo?”

“Haciendo comida para que coman mis hijos” contestó la primera mamá.

“Haciendo comida, así mi hijo estará lleno” contestó la segunda.

“Criando a un niño sano y feliz” dijo sonriendo la tercera.

- ¿Cuál es la diferencia entre las tres madres? (Actitud)
- ¿Cuál madre tiene más posibilidades de tomarse el tiempo para comer en familia, ofrecer verduras en cada comida y asegurarse de que sus hijos tomen agua en vez de soda?



Investigar:

- ¿Qué cosas puede hacer usted para “criar a un niño sano y feliz”?
- (Ofrezca las hojas de información y pídale que lean las “10 formas principales de criar niños felices”.)
- ¿Cuál cree que es la más importante de las diez maneras de criar a un niño sano y feliz que aparecen en la lista? ¿Qué falta en esta lista?
- ¿Cómo pueden los padres criar niños felices haciendo pequeñas cosas cada día?
- ¿Cuáles son los retos que impiden que los padres y niños coman comidas saludables todos los días? ¿Cómo ha resuelto estos retos?

Conectarse:

- ¿Cómo se benefician los niños cuando los padres les ofrecen comidas saludables constantemente?
- ¿Cómo se siente cuando le ofrece comidas saludables a su hijo?
- ¿Cómo se siente cuando su hijo come con gusto las comidas saludables que le preparó?
- ¿Cómo cree que se relaciona una alimentación sana con la felicidad de un niño?

Actuar:

- ¿Qué va a hacer esta semana para ayudar a que su hijo crezca feliz?

