

Touching Hearts Touching Minds Handout #3

Enseñando los Colores (Alimentando a su Bebé de 6 a 8 Meses)

Instrumento de Consejería

¿Cuál es el mensaje clave?

- Ofrecer frutas y verduras al bebé unas semanas después de que se ajuste a los cereales.

¿Quién debe recibir este mensaje?

- Los padres de bebés de menos de seis meses de edad.

¿Cómo se puede usar este mensaje?

Abrir:

Preparación anticipada: Reúna tarjetas de colores de una tienda de pinturas/ferretería. Seleccione un arco iris de colores o corte papel de varios colores en forma de tarjetas de 3 X 5 pulgadas.

Pídales a los padres que:

- Escojan un color que diga algo sobre qué piensa sobre comer frutas y verduras. (Déles menos de un minuto de tiempo para la selección. Usted querrá que lo hagan rápido para que proyecten sus sentimientos en el color y no tengan tiempo para racionalizar sus respuestas.)
- Luego, escoja un color que diga algo sobre qué piensa sobre comer fruta (Compartan las respuestas.)
- ¿Cómo quiere que se sienta *su hijo* sobre comer frutas y verduras?

Investigar:

- ¿Qué experiencias buenas tuvo con sus otros niños cuando probaron las verduras? (Omita esta pregunta si la madre no tiene otros niños.)
- ¿Qué pueden hacer los padres para hacer que a los bebés—y niños—les gusten las verduras y frutas?
- ¿Cómo puede su hijo tener hábitos más saludables que usted? Respuestas de muestra:
 - Ofrecer frutas y verduras a menudo.
 - Cómalas seguido para que su hijo vea que usted las disfruta.
 - Experimente hasta que encuentre las verduras y frutas que le gusten o maneras divertidas de comerlas.



- No deje de servir las si a su hijo no parecen gustarle. (Los bebés que escupen la comida podrían estar jugando, no expresando su preferencia. A veces tiene que ofrecerle de 10 a 15 veces, antes de que acepte una nueva comida.)

Conectar:

- ¿Cómo mejoraría *su vida y salud* si a usted le encantaran las frutas y verduras?
- ¿Cómo se sentiría sobre usted misma? Muestras de respuestas:
 - Mantendría un peso saludable.
 - Se sentiría más en control.
 - Se sentiría orgullosa de que está cuidando su cuerpo.
 - Se sentiría confiada en que está dando un buen ejemplo a sus hijos.
 - Sentiría que está haciendo lo mejor que puede para proteger su salud.
 - Disfrutaría de una piel suave, cabello brillante y un cuerpo esbelto.
- ¿Cómo mejorará *la vida de su hijo* si aprende a comer frutas y verduras ahora?
- ¿Cómo se sentirá si su hijo aprende a disfrutar de las frutas y verduras?

Actuar:

- ¿Qué fruta o verdura probará esta semana?
- ¿Qué fruta o verdura piensa ofrecerle primero?
- ¿Está emocionada de que su bebé coma?

