

## Touching Hearts Touching Minds Handout #19

### Sigue al Líder (Modelo de conducta)

### Instrumento de Consejería

#### ¿Cuál es el mensaje clave?

- Los niños son “copiones”. Ellos imitan los comportamientos que ven.
- Los padres son los primeros maestros del niño que le enseñan cómo comer alimentos saludables.

#### ¿Quién recibirá este mensaje?

- Cualquiera de los padres o abuelos.

#### ¿Cómo se puede usar este mensaje?

##### Abrir:

- Lea este proverbio español a los participantes: “Al principio los hábitos son como telarañas, luego como cables.” Pida a los participantes que discutan lo que significa esto. Comentar:
  - Al principio, los comportamientos son fáciles de cambiar.
  - Una vez que se forman, los hábitos se agarran fuerte de la gente y los mantienen cautivos, como si fueran cables.
- Los niños comen 1,640 comidas de noche (cenar) antes de cumplir cinco años. Durante ese tiempo, sus hábitos al comer son como telarañas, fáciles de cambiar. Después de los cinco, sus hábitos al comer son más como cables, que se mantendrán en su vida y salud.

##### Investigar:

- ¿Cuál de los hábitos al comer de sus niños la hace sentir orgullosa?
- ¿Cuál de los hábitos al comer quiere enseñarle a su niño en los primeros cinco años de vida?
- ¿Cuáles hábitos *de actividades* quiere enseñar a su niño durante los primeros cinco años de vida?
- ¿Cuándo piensa que debe empezar a enseñar a su niño los hábitos al comer?
- ¿Usted tiene hábitos al comer o actividades que le gustaría que su niño no le copiara? ¿Cuáles son?
- ¿Tiene hábitos que quiere que su niño le copie?

##### Conectar:

- ¿Qué tanto control tienen los padres sobre los hábitos al comer de sus niños?
- ¿En qué formas pueden influir más los padres?



- Algunos padres creen que ellos pueden enseñar a sus niños algo que ellos mismos no pueden o no quieren hacer. ¿Qué piensa de eso?

**Actuar:**

- ¿Qué hará *hoy* para establecer los hábitos al comer y de actividades que espera que sean tan fuertes como cables en la vida de su hijo?
- ¿Cuáles hábitos al comer o de actividades pondrá de ejemplo a sus niños durante la próxima semana, con la esperanza de que ese comportamiento se convierta en cable en la vida de su hijo?

