

## **Touching Hearts Touching Minds Handout #4 Cara Sonriente (Alimentando a su Bebé de 8 a 12 Meses) Instrumento de Consejería**

### **¿Cuál es el mensaje clave?**

- Introducir el pollo, pavo, pescado, carne de res, frijoles y yogur alrededor de los 8 ó 12 meses.

### **¿Quién debe recibir este mensaje?**

- Los padres de bebés de ocho a doce meses de edad.

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

#### **Abrir:**

- Imagínese que pudiera sentarse y tener una conversación seria con su bebé.
- ¿Qué cree que diría su bebé sobre la comida?
- ¿Cómo quiere que se *sienta* su bebé sobre la comida?

#### **Investigar:**

- De los 8 a 12 meses, los bebés están listos para unirse a la diversión de la familia en la mesa de la cena. ¿Qué ocurre cuando combina la hora de la comida con la convivencia familiar?
- ¿Qué están haciendo los bebés cuando tocan, juegan, tiran y empujan la comida en el plato?
- ¿Cómo sabe cuando ya están satisfechos?
- ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a que a su hijo le guste la aventura de alimentarse?
- ¿Qué tipos de comidas cree que le dará a su bebé?
- ¿Cómo se siente cuando la dieta de su bebé se expande para incluir más tipos de comidas?
- Si usted tiene niños más grandes, dígame cómo se sintió cuando los puso a la mesa por primera vez. ¿Cómo fue la presentación de las comidas favoritas de la familia a un bebé mayor?

#### **Conectar:**

- ¿Qué recuerdos tienen de sus comidas en familia?
- ¿Qué recuerdos quiere que tenga su hijo?



- Una larga vida para disfrutar de lo que se come, empieza en la infancia. ¿Qué pueden hacer los padres además de servir comidas saludables para ayudarle a su hijo a que le tome el gusto a la comida? ¿Cómo se sentirá de poder ofrecerle a su bebé las mismas comidas que come el resto de su familia?

**Actuar:**

- ¿Qué comidas nuevas cree que dará a su bebé la próxima semana?
- ¿Qué hará para ayudar a su hijo a desarrollar un gusto saludable, de por vida, por la comida?

