



Sesión de Aprendizaje 3: Preparación de Comidas Familiares y Apoyo a la Lactancia

Promoción de la Salud y Prevención
de la Obesidad en la Primera Infancia

Proyecto Nacional de Cooperativas de
Aprendizaje para el Cuidado y la
Educación Temprana (ECELC, por sus
siglas en inglés)




Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1US5DP004102-01) to support states/localities in launching early care and education learning collaboratives focused on childhood obesity prevention. The views expressed in written materials or publications, or by speakers and moderators do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**
 - Por el generoso apoyo financiero y la experiencia
- **Nemours**
 - Por su experiencia, materiales, apoyo y el tiempo dedicado a la implementación del proyecto
- **Gretchen Swanson Center for Nutrition**
 - Por el componente de evaluación en este esfuerzo nacional



2



Objetivos de la Sesión de Aprendizaje 3

Al final de la Sesión de Aprendizaje, los participantes podrán:

1. describir las buenas prácticas para el estilo de comidas familiares y el apoyo a la lactancia e identificar las oportunidades de cambio dentro de su programa;
2. contar con la información para continuar con el Plan de Acción, con enfoque en tener un impacto sobre el personal y el entorno del programa;
3. continuar documentando y comunicando el proceso del cambio saludable agregando al guión.



Período de
Acción LS2



5

A photograph of a young girl with pigtails, wearing a blue vest and white pants, standing on a grassy field. She is holding a soccer ball. A man in a red shirt is kneeling next to her, looking at her with a smile. The background is a blurred green field.

Parte A:
Estilo de
Comidas
Familiars



6

A close-up photograph of a young girl with dark hair, wearing a pink top, smiling and holding two bright orange oranges. The background is a soft, out-of-focus green.

Estilo de Comidas Familiares



Estilo de Comidas Familiares con Niños de 2 Años

7

¿Qué es el estilo de comidas familiares (FSD, por sus siglas en inglés)?

- Un enfoque de servicio de comidas que ayuda a los programas ECE a respaldar a los niños para que gocen de experiencias adecuadas a la hora de comer y que ayuda a prevenir la obesidad infantil.
- Esto implica que los niños y adultos se sienten juntos para disfrutar de los alimentos y las bebidas de una manera que fomente la independencia de los niños.
- Los alimentos y las bebidas se colocan sobre la mesa donde los niños y los adultos se sientan para compartir la comida.
- Le motiva a los niños a servirse de manera independiente, con la ayuda de un adulto cuando sea necesario.



8

¿Por qué es importante el estilo de comidas familiares?

- Enriquece el ambiente de aprendizaje de un niño.
- Les brinda a los niños la oportunidad de tener un rol activo en su alimentación.
- Crea una oportunidad única para que podamos modelar elecciones de alimentos saludables y buenos modales en la mesa.



9

Características de las Estilos de Comidas Familiares

- Los niños ayudan a poner la mesa.
- Se utilizan mesas, utensilios y platos para servir en tamaños para niños.
- El alimento se sirve en recipientes pequeños.
- Las bebidas se sirven en jarras pequeñas.
- Los niños se sirven solos.
- Los adultos se sientan a la mesa con los niños y dan un buen ejemplo comiendo los mismos alimentos.
- Los niños participan en la conversación.



10

El FSD apoya el desarrollo infantil

- Desarrollo motor oral, pequeño y grande
 - El hecho de pasar los platos, verter una jarra de leche y levantar una cucharada de comida utiliza una variedad de habilidades motoras.
 - Aprender a usar utensilios para servir, tales como pinzas, permite que los niños desarrollen habilidades motoras finas.
 - Los niños necesitan equilibrio para permanecer sentados, lo cual fortalece los músculos centrales.
 - Cuando los niños aprenden a beber de un vaso, desarrollan habilidades motoras orales.

11



El FSD apoya el desarrollo infantil

- Desarrollo social
 - Brinda oportunidades de enseñanza para compartir, turnarse y aprender buenos modales en la mesa.
 - Los niños aprenden sobre la empatía y la manera de reconocer y responder a las necesidades de los demás.
 - Mientras los niños hablan con sus compañeros y los adultos en las comidas, ponen en práctica el buen comportamiento a nivel social como, por ejemplo, decir “por favor” y “gracias”, y aprenden el arte de la conversación y lo importante que estos son para tener una experiencia agradable a la hora de comer.
 - El buen ejemplo de los adultos tanto en los buenos modales como en las habilidades de conversación es fundamental para el FSD.

12



El FSD apoya el desarrollo infantil

- Desarrollo del lenguaje
 - Las conversaciones a la hora de comer desarrollan el lenguaje de los niños y pueden crear un entorno rico en lenguaje.
 - Usar palabras y oraciones que describan el sabor, la textura, el color o la temperatura de un alimento enriquece el vocabulario de los niños.
 - ¡Hable de temas que les interesen a los niños en su programa!

13



El FSD apoya el desarrollo infantil

- Desarrollo emocional
 - Puede aumentar la confianza de un niño en sí mismo al probar cosas nuevas y dominar nuevas habilidades.
 - Servirse comida en su plato es una razón para celebrar.
 - “¡Lo hice!” son palabras importantes para que los niños digan.
 - Esperar su turno hasta recibir los alimentos ayuda a que los niños practiquen la autorregulación.
 - Los niños aprenden a ser independientes cuando ayudan a poner la mesa, se sirven y levantan la mesa.

14



Preparar a los niños para el FSD

- Para tener éxito con el servicio de estilo de comidas familiares, es importante que los niños:
 - Aprendan y desarrollen habilidades a la hora de comer.
 - Practiquen la alimentación independiente.



15

Equipos en Tamaño para Niños

- **Los equipos adecuados para el desarrollo permiten que los niños:**
 - desarrollen y mejoren las habilidades motoras finas para tomar, sostener y manipular objetos pequeños y herramientas;
 - mejoren las habilidades de coordinación ojo-mano.



16

Preparar a los niños para el FSD

- Es importante que el personal esté preparado para:
 - Fomentar las prácticas de la alimentación independiente.
 - Organizar los asientos para apoyar el desarrollo de habilidades.
 - Evaluar las habilidades de los niños a la hora de comer.
 - Integrar la práctica del servicio de comidas en otras actividades.



17

Integrar el servicio de comidas en las actividades diarias

- Transiciones diarias y rutinas.
- Juegos de rol.
- Pequeñas experiencias motoras.
- Juegos con arena y agua.
- Actividades de alfabetización y música/movimiento.



18

Crear un entorno a la hora de comer que promueva el aprendizaje y la exploración

Frases que afectan al niño:

- “Tienes que comerlo”.
- “No te levantarás de la mesa hasta que hayas comido todo”.
- “Carli, mira a María. Ella se comió toda la banana y tú no”.
- “No te daré otra porción; no tenemos suficiente para todos”.
- “Voy a contarle a tu mamá que no has comido bien hoy en la escuela”.

Frases que ayudan al niño:

- “¡Estos rábanos son crocantes! ¿Qué otra verdura es crocante?”
- “Esto es un kiwi. Es dulce. ¿Qué otras frutas dulces te gustan?”
- “¿Qué debes hacer cuando tienes el estómago lleno por comer?”
- “Gracias por probar una nueva verdura. No importa si no te gustó”.



19

Preparar su programa para el FSD

- Adquirir muebles y equipos apropiados.
- Implementar gradualmente.



20

Debate:

¿Está listo para las comidas estilo familiar?

21

Consejos para Alcanzar el Éxito



22

Folleto de Muestra de la Rutina a la Hora de Comer



Rutina a la Hora de Comidas Familiares

Muestra de rutina a la hora de comer

1. Romper Apartados: sillón con trapeado diario.
2. Actividad de aprendizaje: Leer con.
3. Poner para ir al baño y limpiar los manos.
4. Los niños se sientan a la mesa cuando se sirve la comida.
5. Los maestros se sientan y comen con los niños.
6. Los niños y los maestros cubren los platos.
7. Después de las sillas elige la hora apropiada a compartir las mentiras los demás los niños de comer.

Lista de Verificación de las Comidas Familiares

Rutina a la hora de comer

- Los niños de los maestros permiten que la comida se prepare y está lista a la hora de comer designada.

Recipientes y utensilios para servir del tamaño adecuado

- La comida se sirve en recipientes de tamaño adecuado que los niños pueden levantar y pasar.
- Los recipientes son de material apropiado, por lo tanto, no son conductores del calor y no están demasiado calientes para los niños.
- Se utilizan cucharas pequeños, una pila de plástico de una pila y cucharas para servir de plástico con mango suave.

Actividades de Práctica Familiar

Práctica con utensilios para servir (capacidad de grupo pequeño o establece un centro de aprendizaje en el aula)

- Practique con cucharas, platos y cucharas para servir de plástico con mango suave.

Práctica de vertido (prepare una mesa para el agua o el centro de aprendizaje en el aula)

- Práctica de simulación.
- Practique con recipientes varios, como arena o frijoles.
- Practique con agua o contenido en botas del tamaño para niños.

Práctica de limpieza (limpieza de simulación o una actividad en grupo pequeño)

- Simule cómo limpiar con esponja y paño.
- Simule la limpieza del piso con una mini fregona o un paño.
- Practique limpiar la mesa y el piso con agua.

Expectativas de la hora de comer para realizar con los niños

- No se levantan de la mesa a comer juntos.
- Todos nos sentamos a comer al mismo tiempo.
- Esperamos hasta que todos estén listos para empezar a comer.
- Nos servimos y pasamos la comida a los demás.
- Utilizamos un tono suave.

Prácticas de pasar alimentos para niños

- Pasar la comida con los dos manos.
- Pasar la comida encima de la mesa.
- Sonríen al recibir por los comidos, (para que los niños no toquen la comida).

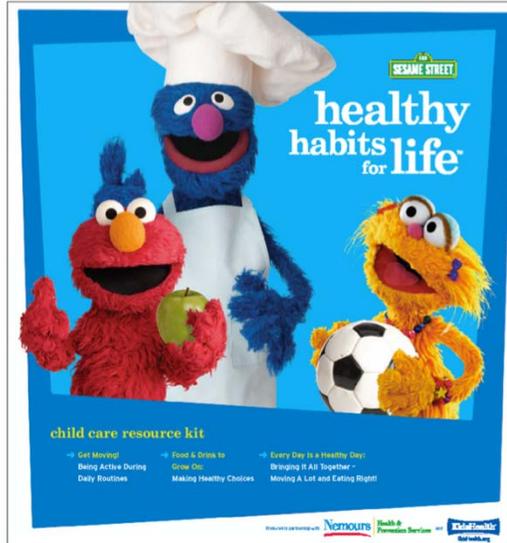
National Head Start Training Institute (2013). *Head Start* (3rd ed.). University Park, PA: Author.



Estándares de Aprendizaje Temprano Hora de Actividad Física



Conjunto de Herramientas de Hábitos Saludables Sesame Street Healthy Habits for Life



25

Parte B: Apoyo a la Lactancia



26

Iniciativas

*“Una de las **medidas de prevención más efectivas** que puede tomar una madre para proteger la salud de su hijo y la de ella misma es **amamantar**. La decisión de amamantar es personal, y a la madre no se la debe hacer sentir culpable si no puede hacerlo o si elige no amamantar. El índice de éxito entre las madres que eligen amamantar se puede mejorar aún más mediante el apoyo activo...”*

Medida: garantizar que todos los proveedores de cuidado y educación temprana se adapten a las necesidades de los bebés y las madres lactantes.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Resumen: *The Surgeon General’s Call to Action to Support Breastfeeding (Iniciativa del Ministro de Salud para Promover la Lactancia)*. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Oficina del Ministro de Salud; 2011.

27



¿Qué Sabe Usted Sobre la Lactancia?

Actividad Verdadero/Falso

¿Qué Sabe Usted sobre la Lactancia?

Actividad Verdadero/Falso

Encierre en un círculo la respuesta que considere correcta.

Más del 75 % de las mujeres empiezan amamantando.	Verdadero	Falso
Alimentar a un bebé con fórmula en lugar de leche materna aumenta las probabilidades de que se enferme el bebé.	Verdadero	Falso
Si no se amamanta a un bebé, tendrá más probabilidad de contraer una infección de oído.	Verdadero	Falso
Si no se amamanta a un bebé, tendrá más probabilidades de tener diarrea.	Verdadero	Falso
Si no se amamanta a un bebé, tendrá más probabilidades de morir por SIDS. (Siglas en inglés de Síndrome de Muerte Súbita del Infante).	Verdadero	Falso
Si no se amamanta a un bebé, tendrá más probabilidades de tener sobrepeso.	Verdadero	Falso
La fórmula para bebés carece de muchos de los componentes de la leche humana.	Verdadero	Falso
Cuanto más tiempo amamante una madre, más beneficiará su salud.	Verdadero	Falso
Los bebés nunca deberían tomar cereal en un biberón.	Verdadero	Falso
La leche humana no es una sustancia peligrosa.	Verdadero	Falso
Los bebés deben amamantarse al menos durante un año.	Verdadero	Falso
Los bebés deben ser alimentados con lactancia materna exclusiva (no comer ni beber nada más) durante los primeros seis meses de vida aproximadamente.	Verdadero	Falso
Independientemente de la dieta de la madre, la leche de la madre es el mejor alimento y el más saludable para el bebé.	Verdadero	Falso
No se debe alimentar a los bebés en un horario estricto.	Verdadero	Falso
La leche materna es reembolsada a través del CAGFP (Child and Adult Care Food Program).	Verdadero	Falso

28

¿Por qué es importante la lactancia?

- **La leche materna es lo mejor para los bebés.**
- La leche materna le proporciona al bebé exactamente lo que necesita para crecer y desarrollarse.
- La leche materna cambia con el tiempo para satisfacer las necesidades cambiantes del bebé con respecto a su nutrición y protección de enfermedades.
- Hasta la fecha, se han identificado más de treinta componentes de la leche materna que protegen a los bebés de infecciones y enfermedades.
- Los bebés que toman leche materna resultan beneficiados al “tomar prestado” el sistema inmunitario de su madre exactamente en el momento en que son más susceptibles a las enfermedades debido a la inmadurez de su propio sistema inmunitario.

29



Los Bebés que son Amamantados son Más Saludables

- Los bebés amamantados son más saludables
 - Menos probabilidades de llegar a ser obeso o sufrir de condiciones como la diabetes y el asma
 - Se enferman con menos frecuencia con cosas como la diarrea y las infecciones de oído. Cuando se enferman, por lo general no es grave.
 - La lactancia ayuda a proteger a los bebés contra el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS).
- El contacto físico involucrado en la lactancia también es importante para los recién nacidos. Puede ayudarlos a sentirse más seguros, abrigados y consolados.

30



¿Por qué las Madres Necesitan su Apoyo?

- El 81% de las madres desea amamantar.
- El 79% de las madres comienza a amamantar.
- El 60% de las madres no alcanza sus metas de lactancia (frecuencia o duración).
- El regreso al trabajo es el principal motivo por el cual se deja de amamantar.
- La duración de la lactancia es menor si el bebé se encuentra en un entorno de cuidado y educación temprana.



31

La lactancia brinda beneficios a las mujeres

- **Beneficios de salud**
 - Diabetes tipo 2
 - Cáncer de mamas y de ovario
 - Depresión posparto
- **Mayor pérdida de peso**
- **Apego**
- **Conveniencia**
- **Ahorro**



32

La Leche Materna Puede Ahorrarle Dinero a su Programa

- **La leche materna forma parte del modelo de comidas del Programa CACFP.**
 - Es reembolsable para los bebés si son alimentados por la madre o el proveedor de cuidado infantil
 - ¡Es gratis! No se deben comprar equipos.
 - También es económico para las familias.
 - Para los niños mayores a 12 meses, la leche materna se puede sustituir por leche de vaca.
 - Es posible que deba obtener una orden de su médico.
- **La leche humana es alimento**
 - No necesita guardar la leche humana en un refrigerador aparte.
 - No necesita usar guantes para dar el biberón de leche humana o leche de fórmula.
 - El contacto con la leche humana no constituye una exposición peligrosa.

33



Ficha de Información sobre la Lactancia

	Nacional	Objetivo de Personas Saludables para 2020
Alguna vez amamantó	81.1%	81.9%
Amamantó exclusivamente hasta los 3 meses	44.4%	46.2%
Amamantó exclusivamente hasta los 6 meses	22.3%	25.5%
Amamantó hasta los 6 meses	51.8%	60.6%
Amamantó hasta 1 año	30.7%	34.1%

34

Recomendaciones para la lactancia

- **La American Academy of Pediatrics recomienda lo siguiente:**
- Lactancia exclusiva durante aproximadamente seis meses, seguida de lactancia continua a medida que se incorporan alimentos complementarios.
 - Continuación de la lactancia materna durante al menos un año.
 - Continuación de la lactancia materna más allá de un año durante el tiempo que la madre y el bebé lo deseen mutuamente.
- La lactancia materna exclusiva significa que el bebé no recibe otras sustancias como alimento (por ejemplo, leche de fórmula para bebés o agua).

35



10 Medidas para un Programa en Favor de la Lactancia

1. Actualizar/cambiar las políticas del programa
2. Capacitar al personal
3. Comunicarse con las familias
4. Brindar oportunidades de juego y aprendizaje para los niños
5. Practicar el etiquetado y almacenamiento adecuados
6. Brindar un espacio especial para amamantar
7. Brindar apoyo a los empleados
8. Crear un plan de alimentación
9. Remitir a las familias a programas comunitarios adecuados
10. Continuar aprendiendo y comunicar las actualizaciones al personal del programa

36



Folleto de los Centros de Child Care en Favor de la Lactancia

Diez Pasos para Facilitar la Lactancia en los Centros de Cuidado Infantil

Los siguientes diez pasos describen formas en que los centros de cuidado infantil pueden proporcionar un apoyo óptimo para las familias lactantes. Debajo de cada paso se encuentran las acciones específicas de apoyo a ese paso.

Paso 1. Comprometarse con la importancia de la lactancia, en especial la lactancia exclusiva, y compartir este compromiso con los compañeros del personal.

- 1.1 Nuestro centro cuenta con una política escrita para promover y apoyar la lactancia, y se comunica regularmente a nuestro personal y a las familias.
- 1.2 Las evaluaciones del personal documentan una revisión de las actividades de apoyo a la lactancia.
- 1.3 El apoyo a la lactancia de nuestro centro es parte de nuestra discusión con todas las familias potenciales.

Paso 2. Capacitar a todo el personal en las habilidades necesarias para apoyar y promover la alimentación óptima del lactante y del niño pequeño.

- 2.1 Todo el personal de nuestro centro recibe entrenamiento sobre las prácticas de alimentación infantil adecuadas para la edad, incluyendo el almacenamiento correcto y la manipulación adecuada de la leche humana.
- 2.2 Todo el personal de nuestro centro recibe entrenamiento sobre cómo reconocer signos de hambre del bebé y la alimentación en respuesta a los mismos.
- 2.3 Todo el personal de nuestro centro recibe entrenamiento sobre los riesgos y beneficios de las diferentes opciones de alimentación infantil.
- 2.4 Todo el personal de nuestro centro recibe entrenamiento sobre la profesión, la promoción y el apoyo de la lactancia, incluido el apoyo a la lactancia exclusiva.

Paso 3. Informar a las mujeres y a las familias sobre la importancia de la lactancia.

- 3.1 Proporcionamos a todas las familias nuestra política escrita para promover y apoyar la lactancia.
- 3.2 En varios de nuestros materiales educativos culturalmente adecuados sobre la lactancia y sobre los riesgos y beneficios de las diferentes opciones de alimentación.
- 3.3 Distribuimos a las familias que atendemos los materiales educativos culturalmente adecuados sobre la lactancia y sobre los riesgos y beneficios de las diferentes opciones de alimentación infantil.

Paso 4. Proporcionar oportunidades de aprendizaje y de juego que normalizan la lactancia para los niños.

- 4.1 Proporcionamos juguetes y libros con ilustraciones de animales y bebés lactantes, para los niños de todas las edades.
- 4.2 Distribuimos las ilustraciones de las madres y los bebés con niños de todas las edades, incluyendo la manera en que se alimentan.

Paso 5. Asegurar que todas las familias lactantes que atendemos puedan almacenar y etiquetar adecuadamente la leche para su uso en el centro de cuidado infantil.

- 5.1 Proporcionamos suficiente espacio en el refrigerador y en el congelador para dar cobijo a todas las necesidades de almacenamiento de nuestras familias lactantes.
- 5.2 Instruimos a todas las familias lactantes sobre la forma correcta de almacenar y etiquetar la leche humana para su uso en los centros de cuidado infantil y toda la leche que hay en nuestro centro está correctamente etiquetada.
- 5.3 Explicamos a todas las familias cómo se manejará la leche extraída en nuestro centro de cuidado infantil.

37

Señales de Hambre

- **Los médicos recomiendan alimentar a los bebés cuando tienen hambre, en lugar de hacerlo en base a un horario.**
- **Señales de Hambre**
 - El bebé mueve la cabeza hacia los lados
 - Abre la boca y saca la lengua
 - Frunce los labios para succionar
 - Reflejo de búsqueda
- **Observe al bebé, no el reloj.**
- **Es normal que los bebés pequeños tomen solo 2 a 3 onzas de leche por cada toma.**
- **Queremos que los bebés aprendan que, cuando tienen hambre, comen, y que luego estarán llenos.**
 - Si lo alimenta de manera programada, alterará este aprendizaje.



38

¿Su bebé tiene hambre o está satisfecho? Explicación de la alimentación receptiva



La American Academy of Pediatrics (AAP) tiene recursos para explicar y motivar la alimentación receptiva, lo que incluye un video, una infografía y páginas con consejos.

39

Alimentación Infantil General

- **Los bebés que son amamantados no necesitan ingerir alimentos sólidos antes de los 6 meses.**
 - Los alimentos sólidos que se administran inicialmente reemplazan la leche materna, que debe seguir siendo la fuente principal de alimentación.
 - Introduzca los alimentos sólidos cuando sea apropiado para el desarrollo.
- **Introduzca alimentos sólidos ante signos que evidencien que el bebé está preparado:**
 - se sienta y controla bien la cabeza;
 - abre la boca cuando se le acerca el alimento;
 - puede pasar el alimento desde la cuchara hasta la garganta.
- **No lo alimente con cereales en el biberón.**
 - Es perjudicial para los dientes y no ayuda al bebé a dormir más tiempo.
- **Sostener al bebé al momento de alimentarlo.**
 - La coloca a usted en una buena posición para ver al bebé señalar que está satisfecho.

40



Puntos de Vista Culturales de la Lactancia

- Diversas culturas ven la lactancia como una opción natural de alimentación.
- Muchos países han prohibido la práctica de entrega gratuita o subsidiada de leche de fórmula a las mujeres que acaban de ser madres.
- Aceptar y comprender las diferencias culturales permite al personal tener sensibilidad cultural hacia los padres y las familias que se inclinan por la lactancia.
- Algunas culturas desalientan la lactancia porque creen que “malcría” a los bebés o evita que duerman toda la noche.



41

Competencia Cultural

- Respeto a la persona
- Comprender diversos orígenes culturales
- Entender el espacio personal adecuado y el contacto visual



42

Cómo Apoyar a las Madres Lactantes



43



Almuerzo

44

Parte C: Superar los desafíos de cumplir con las buenas prácticas del estilo de comidas familiares y apoyar la lactancia



45

Desafío: Tiempo

- **Demandas de tiempo**
 - Lleva más tiempo servir y consumir comidas al estilo familiar
- Solución n.º 1: delegue tareas a los niños.
- Solución n.º 2: enseñe a los niños la rutina del horario de comidas y refrigerios.
- Solución n.º 3: ajuste el cronograma diario.



46

Desafíos: Desorden

■ Desorden

- El estilo de comidas familiares puede parecer desordenado o insalubre.
- Solución n.º 1: esté preparado para el desorden.
- Solución n.º 2: adopte estrategias para reducir y evitar la contaminación de los alimentos.
- Solución n.º 3: empiece con pequeños pasos.

47



Desafíos: Habilidades motoras

■ Diferencias de nivel de habilidad motora

- Algunos niños necesitarán más ayuda para servirse por su cuenta que otros.
- Solución n.º 1: ofrezca a los niños muchas actividades de aprendizaje para ayudarlos a desarrollar las habilidades motoras necesarias para el estilo de comidas familiares.
- Solución n.º 2: use los equipos adecuados a la hora de comer según la edad.
- Solución n.º 3: Designar aprendices adultos en cada mesa.
- Solución n.º 4: use un sistema de "amigos".

48



Consejos para tratar el desorden



Este video proviene de la University of Nebraska-Lincoln

49

Desafío: Asuntos relativos a la nutrición

- **Asuntos relativos a la nutrición**
 - Es posible que le preocupe que los niños no coman bien si se les permite que se sirvan.
- **Solución:** brinde una guía positiva a los niños.



50

Desafío: Falta de motivación del personal

- **Falta de motivación del personal**
 - Es posible que dude realizar el cambio a un estilo de comidas familiares por varias razones.
- **Solución:** aprenda sobre el estilo de comidas familiares antes de adoptarlo en la práctica diaria.

51



Desafío: ¿Está en contra de las normas?

- **¿No está en contra de las normas?**
 - Participo en el programa de alimentos de mi estado (CACFP por sus siglas en inglés). No creo que me permitan llevar a cabo algunos de los elementos del estilo de comidas familiares.
- **Solución n.º 1:** los niños que usan lonchera pueden poner en práctica el estilo de comidas familiares.
- **Solución n.º 2:** los Programas Estatales de Alimentos SÍ apoyan el estilo de comidas familiares.

52



Análisis Integral



53

Desafío: Limitaciones de espacio

- **Limitaciones de espacio**
 - Es posible que no cuente con una habitación exclusiva para poder amamantar o que no esté seguro de lo que se necesita para una sala de lactancia.
- Solución n.º 1: convierta una esquina o un espacio privado en una estación de lactancia.
- Solución n.º 2: aprenda más sobre lo que las madres lactantes necesitan en ese espacio.



54

Desafío: ¿Cómo brindar apoyo?

- **Se siente inseguro acerca de cómo brindar apoyo a las madres lactantes**
 - Es posible que sienta que no cuenta con el conocimiento y la capacitación necesarios para brindar apoyo a la lactancia.
- **Solución: busque material educativo y cursos de capacitación sobre la lactancia.**

55



Desafío: Falta de conocimiento sobre el apoyo disponible

- **Los padres desconocen el apoyo que se brinda a la lactancia.**
 - Es posible que las madres no usen los recursos disponibles porque no saben que existen o no están seguras de la acogida que tendrá la lactancia.
- **Solución n.º 1: cree una política de lactancia por escrito para su centro de cuidado infantil u hogar.**
- **Solución n.º 2: conviértase en un recurso valioso para las madres.**

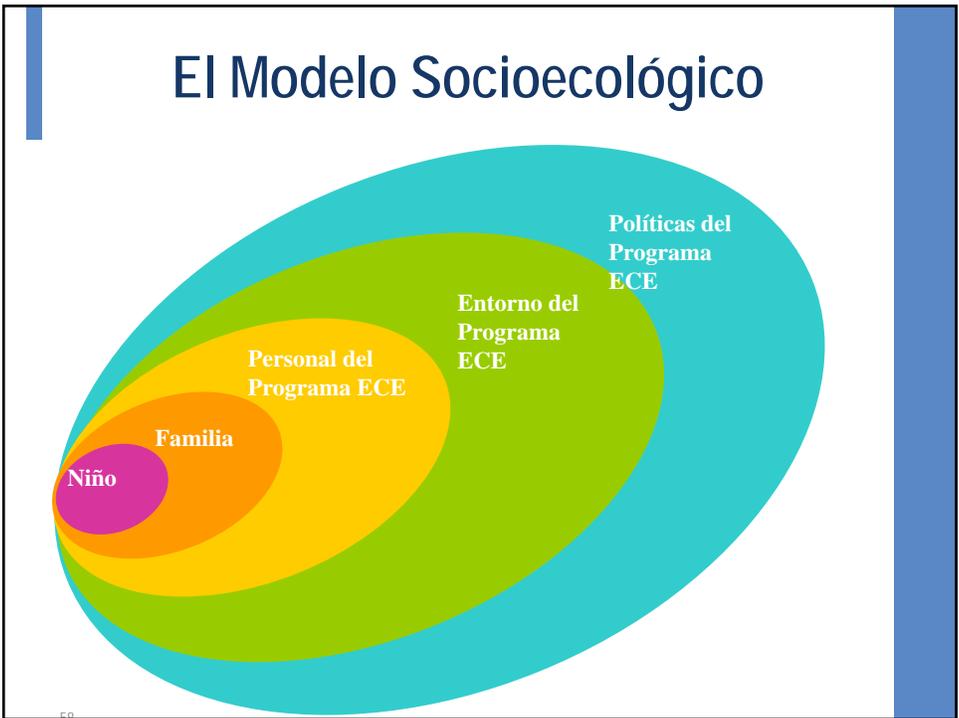
56





Parte D:
Facilitar el
Cambio en
SU
Programa

57



Ficha del plan de acción

Fecha de inicio: agosto
Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center
Meta: Introducir e implementar el estilo de comidas familiares hasta octubre

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Practique técnicas y habilidades de estilo de comidas familiares durante las actividades diarias en el salón de clase y el tiempo libre (en curso a partir de agosto, docentes).</p> <p>Brinde motivación a través de actividades y libros para fomentar una nutrición saludable y el estilo de comidas familiares en el salón de clase con el fin de seguir poniendo en práctica técnicas al momento de preparar el estilo de comidas familiares (en curso a partir de septiembre, docentes).</p> <p>Brinde motivación a través del juego para desarrollar conversaciones y habilidades lingüísticas, habilidades sociales/emocionales y habilidades motoras finas/gruesas (en curso a partir de septiembre, docentes).</p> <p>Practique poner/levantar la mesa y servir alimentos y bebidas a la hora de la comida (en curso a partir de septiembre, docentes).</p> <p>Implemente el estilo de comidas familiares con niños (en curso desde octubre, director, docentes y personal).</p>	<p>Organice una reunión familiar para presentar los beneficios de un estilo de comidas familiares (septiembre, director y personal).</p> <p>Incluya información y beneficios del estilo de comidas familiares en el boletín mensual de los programas (en curso a partir de septiembre, director).</p> <p>Inste a los padres a que pongan en práctica el estilo de comidas familiares en su hogar con los niños (en curso a partir de septiembre, director y personal).</p>	<p>Capacite a los docentes y al cocinero durante las reuniones de personal sobre el estilo de comidas familiares (en curso a partir de agosto, director).</p> <p>Brinde recursos y educación de manera continua para capacitar al personal en la implementación del estilo de comidas familiares en el programa (en curso a partir de septiembre, director y cocinero).</p>	<p>Agregue fotos al tablero de anuncios de niños en varias etapas de juegos de simulación y juegos reales que pongan en práctica técnicas de estilo de comidas familiares (en curso desde agosto, docentes).</p> <p>Publique información y sugerencias sobre el estilo de comidas familiares en el tablero de anuncios para padres (a partir de agosto, director y docentes).</p> <p>Compre materiales relacionados con el estilo de comidas familiares para que el programa incluya libros, recursos, materiales para cada salón de clase (septiembre, director).</p> <p>Implemente totalmente el estilo de comidas familiares en el programa (en curso a partir de octubre, director, cocinero y docentes).</p>	<p>Investigue acerca de las políticas sobre el estilo de comidas familiares (agosto, director).</p> <p>Prepárese para la reunión de padres con el fin de presentar el estilo de comidas familiares en el programa (agosto, director, docentes, cocinero).</p> <p>Prepare materiales, seminarios web y recursos para reuniones de personal al momento de preparar la implementación del estilo de comidas familiares en el programa (en curso a partir de agosto, director y cocinero).</p> <p>Desarrolle una política escrita sobre el estilo de comidas familiares para incluirla en los manuales de las políticas del programa, de familia y de personal (octubre, director).</p>

Ficha del plan de acción

Fecha de inicio: agosto
Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center
Meta: Introducir e implementar el estilo de comidas familiares hasta octubre

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Practique técnicas y habilidades de estilo de comidas familiares durante las actividades diarias en el salón de clase y el tiempo libre (en curso a partir de agosto, docentes).</p> <p>Brinde motivación a través de actividades y libros para fomentar una nutrición saludable y el estilo de comidas familiares en el salón de clase con el fin de seguir poniendo en práctica técnicas al momento de preparar el estilo de comidas familiares (en curso a partir de septiembre, docentes).</p> <p>Brinde motivación a través del juego para desarrollar conversaciones y habilidades lingüísticas, habilidades sociales/emocionales y habilidades motoras finas/gruesas (en curso a partir de septiembre, docentes).</p> <p>Practique poner/levantar la mesa y servir alimentos y bebidas a la hora de la comida (en curso a partir de septiembre, docentes).</p> <p>Implemente el estilo de comidas familiares con niños (en curso desde octubre, director, docentes y personal).</p>	<p>Organice una reunión familiar para presentar los beneficios de un estilo de comidas familiares (septiembre, director y personal).</p> <p>Incluya información y beneficios del estilo de comidas familiares en el boletín mensual de los programas (en curso a partir de septiembre, director).</p> <p>Inste a los padres a que pongan en práctica el estilo de comidas familiares en su hogar con los niños (en curso a partir de septiembre, director y personal).</p>	<p>Capacite a los docentes y al cocinero durante las reuniones de personal sobre el estilo de comidas familiares (en curso a partir de agosto, director).</p> <p>Brinde recursos y educación de manera continua para capacitar al personal en la implementación del estilo de comidas familiares en el programa (en curso a partir de septiembre, director y cocinero).</p>	<p>Agregue fotos al tablero de anuncios de niños en varias etapas de juegos de simulación y juegos reales que pongan en práctica técnicas de estilo de comidas familiares (en curso desde agosto, docentes).</p> <p>Publique información y sugerencias sobre el estilo de comidas familiares en el tablero de anuncios para padres (a partir de agosto, director y docentes).</p> <p>Compre materiales relacionados con el estilo de comidas familiares para que el programa incluya libros, recursos, materiales para cada salón de clase (septiembre, director).</p> <p>Implemente totalmente el estilo de comidas familiares en el programa (en curso a partir de octubre, director, cocinero y docentes).</p>	<p>Investigue acerca de las políticas sobre el estilo de comidas familiares (agosto, director).</p> <p>Prepárese para la reunión de padres con el fin de presentar el estilo de comidas familiares en el programa (agosto, director, docentes, cocinero).</p> <p>Prepare materiales, seminarios web y recursos para reuniones de personal al momento de preparar la implementación del estilo de comidas familiares en el programa (en curso a partir de agosto, director y cocinero).</p> <p>Desarrolle una política escrita sobre el estilo de comidas familiares para incluirla en los manuales de las políticas del programa, de familia y de personal (octubre, director).</p>

Fecha de inicio: noviembre

Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center

Meta: ABC Children's Academy mejorará el entorno de la lactancia en nuestro programa mediante el desarrollo de planes de lactancia infantil y la creación de un espacio privado para amamantar.



Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Alimente a los bebés en función del plan de alimentación infantil y mediante el uso de señales de alimentación receptiva (en curso a partir de noviembre, docentes y personal).</p>	<p>Trabaje con las familias para crear planes de alimentación individuales para cada bebé (en curso a partir de noviembre, docentes).</p> <p>Invite a las familias a asistir a capacitaciones sobre el apoyo a la lactancia (en curso a partir de mediados de noviembre, director y personal).</p> <p>Identifique y recopile folletos para el apoyo a la lactancia comunitaria, es decir, La Leche League (noviembre, director).</p> <p>Mantenga una comunicación continua con las familias con respecto a las necesidades y señales de alimentación infantil (en curso a partir de noviembre, docentes).</p>	<p>Recopile planes de muestra de alimentación infantil y elija una plantilla para usar con las familias (noviembre, director y personal).</p> <p>Conozca las buenas prácticas en relación con el apoyo a la lactancia y asista a la capacitación (en curso a principios de noviembre, director y personal).</p> <p>Docentes para ayudar a configurar el tablero de anuncios para brindar información a los padres con respecto a la lactancia (en curso a partir de noviembre, director y personal).</p> <p>Docentes para exhibir afiches y libros en los salones de clase en relación con el apoyo a la lactancia (en curso desde noviembre, personal).</p> <p>Personal para ayudar con el armado del espacio privado de lactancia con equipo nuevo (principios de diciembre, director y personal).</p>	<p>Identifique un lugar privado, limpio y cómodo para que las madres amamenten o se extraigan leche (octubre, director).</p> <p>Compre todo el equipo necesario: refrigerador para guardar la leche materna, botellas/bolsas, etiquetas, sillas cómodas, etc. (a fines de noviembre, director).</p> <p>Compre afiches, libros, folletos tanto para los niños como para las familias sobre el apoyo a la lactancia con el fin de mostrarlos en el programa (noviembre, director).</p> <p>Muestre en el tablero de anuncios de padres la información sobre el apoyo a la lactancia (en curso a partir de noviembre, director y personal).</p> <p>Creo la sala para amamantar con todos los artículos adquiridos para que las madres lactantes utilicen durante el transcurso del programa (principios de diciembre, director y personal).</p>	<p>Busque ejemplos de prácticas de apoyo a la lactancia al preparar los cursos de capacitación para el personal y las familias (octubre, director).</p> <p>Brinde capacitación de apoyo a la lactancia a todo el personal (noviembre, director).</p> <p>Ofrezca sesiones de apoyo a la lactancia dos veces al año para las familias (en curso a partir de noviembre, director y personal).</p> <p>Solicite ante el Estado ser considerado un establecimiento apto para la lactancia (enero, director).</p> <p>Implemente la política del programa de apoyo a la lactancia e inclúyala en manuales para padres y el personal (enero, director).</p>

Fecha de inicio: noviembre

Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center

Meta: ABC Children's Academy mejorará el entorno de la lactancia en nuestro programa mediante el desarrollo de planes de lactancia infantil y la creación de un espacio privado para amamantar.



Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Alimente a los bebés en función del plan de alimentación infantil y mediante el uso de señales de alimentación receptiva (en curso a partir de noviembre, docentes y personal).</p>	<p>Trabaje con las familias para crear planes de alimentación individuales para cada bebé (en curso a partir de noviembre, docentes).</p> <p>Invite a las familias a asistir a capacitaciones sobre el apoyo a la lactancia (en curso a partir de mediados de noviembre, director y personal).</p> <p>Identifique y recopile folletos para el apoyo a la lactancia comunitaria, es decir, La Leche League (noviembre, director).</p> <p>Mantenga una comunicación continua con las familias con respecto a las necesidades y señales de alimentación infantil (en curso a partir de noviembre, docentes).</p>	<p>Recopile planes de muestra de alimentación infantil y elija una plantilla para usar con las familias (noviembre, director y personal).</p> <p>Conozca las buenas prácticas en relación con el apoyo a la lactancia y asista a la capacitación (en curso a principios de noviembre, director y personal).</p> <p>Docentes para ayudar a configurar el tablero de anuncios para brindar información a los padres con respecto a la lactancia (en curso a partir de noviembre, director y personal).</p> <p>Docentes para exhibir afiches y libros en los salones de clase en relación con el apoyo a la lactancia (en curso desde noviembre, personal).</p> <p>Personal para ayudar con el armado del espacio privado de lactancia con equipo nuevo (principios de diciembre, director y personal).</p>	<p>Identifique un lugar privado, limpio y cómodo para que las madres amamenten o se extraigan leche (octubre, director).</p> <p>Compre todo el equipo necesario: refrigerador para guardar la leche materna, botellas/bolsas, etiquetas, sillas cómodas, etc. (a fines de noviembre, director).</p> <p>Compre afiches, libros, folletos tanto para los niños como para las familias sobre el apoyo a la lactancia con el fin de mostrarlos en el programa (noviembre, director).</p> <p>Muestre en el tablero de anuncios de padres la información sobre el apoyo a la lactancia (en curso a partir de noviembre, director y personal).</p> <p>Creo la sala para amamantar con todos los artículos adquiridos para que las madres lactantes utilicen durante el transcurso del programa (principios de diciembre, director y personal).</p>	<p>Busque ejemplos de prácticas de apoyo a la lactancia al preparar los cursos de capacitación para el personal y las familias (octubre, director).</p> <p>Brinde capacitación de apoyo a la lactancia a todo el personal (noviembre, director).</p> <p>Ofrezca sesiones de apoyo a la lactancia dos veces al año para las familias (en curso a partir de noviembre, director y personal).</p> <p>Solicite ante el Estado ser considerado un establecimiento apto para la lactancia (enero, director).</p> <p>Implemente la política del programa de apoyo a la lactancia e inclúyala en manuales para padres y el personal (enero, director).</p>

Ejemplo de las Políticas de Estilo de Comidas Familiares

- **En ABC Child Care, apoyamos el estilo de comidas familiares a través de:**
 - dar buenos ejemplos con comportamientos positivos de alimentación saludable frente a los niños;
 - sentarnos con los niños a la mesa y comer los mismos alimentos y refrigerios;
 - animar a los niños para que prueben porciones de alimentos nuevos apropiadas para el desarrollo;
 - utilizar mesas, utensilios y platos para servir en tamaños para niños a la hora de comer;
 - ofrecer oportunidades fuera de la hora de comer para fortalecer las habilidades de verter y servir con una cuchara, las cuales se pueden utilizar durante el estilo de comidas familiares.

63

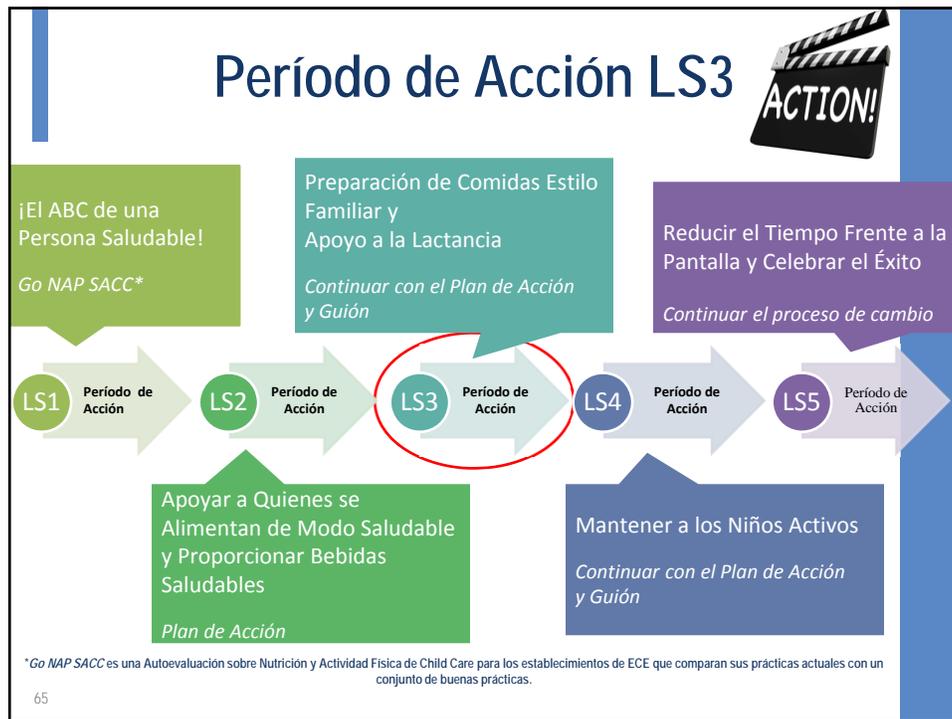


Ejemplo de Políticas de Apoyo a la Lactancia

- **En ABC Child Care, apoyamos la lactancia y la alimentación infantil a través de:**
 - ofrecer un lugar limpio y agradable para que las madres amamenten o se extraigan leche;
 - ofrecer materiales promocionales sobre la lactancia que sean culturalmente apropiados;
 - proporcionar un refrigerador para almacenar la leche extraída;
 - garantizar que todos los cuidadores/maestros alimenten a los bebés cuando muestren señales de hambre, a menos que la madre, padre o tutor y el proveedor de atención médica del bebé proporcionen otras instrucciones;
 - ofrecer capacitaciones de desarrollo profesional al personal sobre el apoyo a la lactancia por lo menos dos veces al año.

64





Facilitar el Cambio en su Programa: Período de Acción



- **Dirigido por el Equipo de Liderazgo del programa**
 - Capacitación para el personal del programa
 - Versión reducida de la Sesión de Aprendizaje a la que asistió el Equipo de Liderazgo
- **Oportunidad para:**
 - completar la *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 3*;
 - implementar las medidas identificadas en el Plan de Acción para el personal del programa y el entorno del programa;
 - colaborar con el personal del programa para continuar creando el guión demostrando cuáles áreas mejoró el programa.
- **Los instructores proporcionan asistencia técnica (TA, por sus siglas en inglés)**

67

Crear un Guión



- **Los programas expresarán sus historias de cambio por medio de:**
 - describir qué cambios se hicieron y cómo se lograron;
 - compartir quién participó en el proceso;
 - explicar los logros y desafíos enfrentados;
 - compartir fotografías del proceso de implementación;
 - describir cómo reaccionaron los participantes a los cambios;
 - detallar las políticas del programa que se actualizaron en consecuencia;
 - explicar las siguientes medidas que se tomarán para mantener los cambios.

68

Hora de Actividad Física



69



**Parte E:
Extender su
Aprendizaje:
Personal,
Familias y
Políticas del
Programa**

70

Estilo de comidas familiares en casa

- **Aliente a las familias a poner en práctica el estilo de comidas familiares en casa.**
- **Para promover el estilo de comidas familiares, usted puede:**
 - Ofrecer días especiales en los que los padres puedan participar en el estilo de comidas familiares (desayuno del día de la madre/padre, noche de regreso a clases, etc.).
 - Enviar a casa recetas fáciles/rápidas que permitan dedicar menos tiempo a cocinar y más tiempo a comer juntos en la mesa.
 - Tomar fotografías de niños comiendo de acuerdo con el estilo de comidas familiares en el programa y enviar a casa un tema para iniciar conversaciones y “hablar en la mesa”.

71



Estilo de Comidas Familiares en Casa

- **Aliente a las familias a adoptar el estilo de comidas familiares en casa.**
- **Para promover el estilo de comidas familiares, usted puede:**
 - ofrecer días especiales en los que los padres puedan participar en las comidas estilo familiar (Desayuno del Día de la Madre/del Padre, Noche de Regreso a Clases, etc.);
 - enviar a casa recetas fáciles/rápidas que permitan dedicar menos tiempo a cocinar y más tiempo a comer juntos en la mesa;
 - tomar fotografías de niños comiendo como en familia en el programa y enviar a casa un tema para iniciar conversaciones y “hablar en la mesa”.

72



Buenas Prácticas de Alimentación para los Niños



- Sirva comidas estilo familiar.
- Aliéntelos para que coman solos.
- Coma cuando estén sentados a la mesa.
- Sirva porciones de tamaño adecuado.
 - Sirva más solo si el niño aún tiene hambre.
 - Los niños comerán lo que necesitan.
- Involucre a los niños en la preparación de las comidas y la limpieza.
- Sirva alimentos conocidos y nuevos.
- Aliente a los niños a probar alimentos nuevos; no los obligue.
- No utilice los alimentos como medio de castigo o recompensa.
- Integre las experiencias de nutrición para niños a las actividades del programa.

73

Apoye a las madres en la lactancia cuando regresen al trabajo

- El 80% de las madres desea amamantar, pero el 60% no puede cumplir sus objetivos de lactancia.
- El regreso al trabajo es el principal motivo por el cual las madres dejan de amamantar.
- Pasos importantes para apoyar a las madres lactantes:
 - Hable con la madre para comenzar a entender sus ideas y objetivos en cuanto a amamantar.
 - Asegúreles a las madres lactantes que están haciendo lo mejor para su bebé.
 - Ínstelas a amamantar durante el mayor tiempo posible.

74



Defensa de la Lactancia

- **La lactancia es más que una elección de estilo de vida: es un asunto de salud pública.**
- **Beneficios para los empleadores**
 - Las mamás pierden menos días de trabajo porque el bebé no se enferma con tanta frecuencia.
- **Beneficios para la sociedad**
 - Menor índice de abuso y negligencia para las madres que amamantan.
 - Si el 90% de las mujeres amamantara durante 6 meses:
 - se podría prevenir la muerte de 1,000 bebés;
 - los EE. UU. ahorrarían \$13 mil millones.



75

Lactancia en el Trabajo

- **La Ley de Cuidado de Salud Asequible requiere el apoyo a los trabajadores por hora.**
 - Los beneficios del seguro pueden cubrir el costo de los equipos para amamantar, como los extractores de leche materna.
- **Si las madres desean amamantar cuando regresan al trabajo, deben tener:**
 - un tiempo de descanso razonable;
 - un espacio privado;
 - un lugar para guardar la leche que se sacan;
 - un sistema de apoyo en el trabajo.



76

Recursos

- **Healthy Kids, Healthy Future**
 - www.healthykidshealthyfuture.org
- **MiPlato para Niños en Edad Preescolar**
 - <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html>
- **Consejos de Nutrición y Bienestar para los Niños Pequeños**
 - www.teamnutrition.usda.gov
- **Buenas Prácticas de Nemours para una Alimentación Saludable**
 - www.healthykidshealthyfuture.org
- **Child and Adult Care Food Program (CACFP)**
 - www.fns.gov/cacfp

79



80

Información de Contacto del Instructor

