



Proyecto nacional de cooperativas de aprendizaje para el cuidado y la educación temprana:

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 3

Notes de PowerPoint

Septiembre 2018





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 (1U58DP04102-01) 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.

Además de los logotipos de CDC y Nemours, lo invitamos a que agregue el logotipo de su estado y un número único de proyecto a estas diapositivas.

- Dé la bienvenida a los programas y participantes que regresan a la Sesión de Aprendizaje.

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

Agregue reconocimientos para sus socios estatales.

El ECELC es un proyecto financiado por los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC, por sus siglas en inglés) para brindar apoyo a los proveedores de cuidado y educación temprana (ECE, por sus siglas en inglés) y así promover las buenas prácticas en nutrición saludable, actividad física, apoyo a la lactancia y el tiempo frente a una pantalla.

Nemours brinda apoyo a este proyecto a nivel nacional a través de su experiencia, los materiales y el tiempo en todo el proceso de implementación.

Gretchen Swanson Center for Nutrition gestiona el componente de evaluación de este proyecto.



Esta sesión se concentrará en cómo los proveedores pueden mejorar las buenas prácticas para una alimentación saludable con énfasis en el estilo de comidas familiares y el apoyo a la lactancia.

En el segmento “Facilitar el Cambio en su Programa” más adelante, los participantes continuarán con el proceso de planificación de medidas y completarán las columnas “Personal del Programa” y “Entorno del Programa” en su Plan de Acción.

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.





Nota: Con papel de rotafolio o un cartel, cree una gráfica con las metas de Healthy Kids, Healthy Future (HKHF) que se indican en la parte inferior:

- apoyar a quienes se alimentan de modo saludable;
- ofrecer bebidas saludables;
- aumentar la actividad física;
- reducir el tiempo frente a una pantalla; y
- apoyar la lactancia.

Tenga a mano sus notas adhesivas en cinco colores diferentes.

- Asigne un color a una meta de HKHF (p. ej., el amarillo es “apoyar a quienes se alimentan de modo saludable”).
- Los participantes usarán las notas adhesivas para crear una gráfica de barras.
- Como grupo grande, pida a los participantes que compartan en cuáles metas trabajaron y las medidas que implementaron en relación con las políticas, el entorno y el personal del programa y los niños.
- Entregue al Equipo de Liderazgo la nota adhesiva del color relacionado a la meta en la cual se enfocó para su Plan de Acción.
- Pida al Equipo de Liderazgo que escriba el nombre de su programa en las notas adhesivas y que las coloque en la columna de su meta respectiva.



Nota: Pregunte a los participantes si practican el estilo de comidas familiares en su programa. Explique que el estilo de comidas familiares puede beneficiar al niño, al maestro y al programa.

Estilo de Comidas Familiares



Estilo de Comidas Familiares con Niños de 2 Años

7

Este video demuestra de qué manera un programa introduce el estilo de comidas familiares a los niños de 2 años.

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=ElpanmnPhAg>

¿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.



En su forma más básica, el FSD implica que los niños y adultos se sienten juntos para disfrutar de alimentos y bebidas de una manera que fomente la independencia de los niños.

El FSD es un enfoque de servicio de comidas que ayuda a los programas ECE a respaldar a los niños en cuanto a tener experiencias adecuadas a la hora de comer y ayuda a prevenir la obesidad infantil.

Los alimentos y las bebidas se colocan sobre la mesa donde los niños y adultos se sientan para compartir la comida. Se insta a los niños a servirse de manera independiente, con la ayuda de un adulto cuando sea necesario.

¿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.



El FSD enriquece el ambiente de aprendizaje de un niño. El servicio de comidas al estilo familiar les brinda a los niños la oportunidad de tomar un rol activo en su alimentación, ya que les permite tomar decisiones y asumir la responsabilidad de su elección de alimentos. El FSD también crea una oportunidad única para que podamos modelar elecciones de alimentos saludables y buenos modales en la mesa.

Características de las Estilo 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

Independientemente de que se trate de alimentos servidos en el aula o alimentos que traiga de casa, los conceptos son los mismos.

Utilice las diversas meriendas disponibles como momentos educativos; los niños pueden observar otros alimentos saludables y generar debates sobre la alimentación saludable.

Hay muchos elementos para el servicio de comidas al estilo familiar. Cambia de un programa a otro según las edades de los niños que se asisten y si los alimentos son provistos por el programa o traídos de casa; son dos factores importantes que afectan la cantidad de elementos de estilo de comidas familiares que pueden ponerse en práctica en un programa ECE.

En su forma más completa, el servicio de comidas al estilo familiar implica lo siguiente:

- Los niños ayudan a poner y levantar 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 eligen sus propias raciones y se sirven de manera independiente a menos que se requiera la ayuda de un adulto.
- Los adultos ponen en práctica los principios de la "alimentación receptiva" al ayudar a los niños a escuchar sus cuerpos para saber si tienen hambre, están satisfechos o comen por hábito.
- Los adultos se sientan a la mesa con los niños y dan un buen ejemplo al consumir los mismos alimentos y las mismas bebidas.
- Los adultos entablan una conversación de manera intencional con los niños en la mesa para hablar sobre el hecho de probar y disfrutar nuevos alimentos y guiar la conversación con el fin de crear un ambiente positivo a la hora de la comida que respalde el aprendizaje.
- Los niños participan en conversaciones entre ellos y con los adultos alrededor de la mesa.

Cuando a los niños se les permite decidir sus propias raciones, generalmente se sirven una cantidad menor y es menos probable que coman en exceso. Este proceso de toma de decisiones ayuda a reforzar la alimentación de los niños según sus señales internas de hambre y saciedad.

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 maximiza las horas de comidas y refrigerios para el aprendizaje práctico y apoya los Estándares de Aprendizaje Temprano en muchos dominios de desarrollo infantil (motriz, social, lingüístico y emocional).

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.

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



Desarrollo social

- La interacción social que implica el FSD 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. Con el tiempo, verá que los niños usan estas habilidades con mayor frecuencia tanto durante como fuera de la hora de comer.

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 maximiza las horas de comidas y refrigerios para el aprendizaje práctico y apoya los Estándares de Aprendizaje Temprano en muchos dominios de desarrollo infantil (motriz, social, lingüístico y emocional).

Desarrollo del lenguaje

- Las conversaciones a la hora de comer desarrollan el lenguaje de los niños. La exposición a palabras descriptivas y significativas, preguntas y respuestas, y turnos para hablar crea 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.
- Recuerde que puede hablar de muchos temas diferentes a la hora de comer, ¡pero es particularmente importante hablar sobre temas que le interesen a los niños de su programa! Esto ampliará las conversaciones y creará nuevo vocabulario.
- RECURSO: ¡Consulte estas tarjetas de conversaciones para la hora de comer!
[https://www.educateiowa.gov/sites/files/ed/documents/1314_np_lt_PassPeaches_conv
ersationCards.pdf](https://www.educateiowa.gov/sites/files/ed/documents/1314_np_lt_PassPeaches_conv%20ersationCards.pdf)

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



El FSD maximiza las horas de comidas y refrigerios para el aprendizaje práctico y apoya los Estándares de Aprendizaje Temprano en muchos dominios de desarrollo infantil (motriz, social, lingüístico y emocional).

Desarrollo emocional

- El estilo de comidas familiares 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. Cuanto más hagan los niños por su cuenta, menos debe hacer un adulto por ellos.

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



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.

El estilo de comidas familiares requiere habilidades específicas. Algunas de estas habilidades requieren indicaciones y práctica. Los niños pueden desarrollar las habilidades necesarias para lograr un estilo exitoso de comidas familiares. Los niños deberían ser capaces de:

Poner en práctica técnicas adecuadas de lavado de manos.

Usar utensilios, vasos, platos y cuencos; aprender a sostener los utensilios por el asa, los vasos por el costado, los platos por el borde y los cuencos por el costado o el borde. Las manos no deben tocar las partes de los platos o vasos donde se colocan los alimentos. Se les debe recordar a los niños de manera constante que no se pueden meter en la boca los utensilios que se usan para servir.

Mirar a la persona a la que le están pasando el plato o de quien reciben el plato. Esto reducirá los derrames y respalda los buenos modales a nivel social.

Limpiar su lugar y ayudar en la limpieza. Esto promueve la independencia y les enseña a ser responsables. Los derrames ocurrirán. Cuando sucedan, recuérdelos a los niños que está bien cometer errores y pídeles ayuda con la limpieza. Un balde para platos sucios colocado a nivel de los niños ayuda a reducir los derrames.

Practiquen la alimentación independiente.

Los bebés y niños pequeños mayores deben sostener y beber de un vaso adecuado para niños y usar una cuchara o tenedor del tamaño para niños para servirse. La alimentación independiente con los dedos también es adecuada. Los niños en edad preescolar generalmente son mejores alimentándose cuando usan utensilios, vasos y platos que combinan con sus habilidades.

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

Habilidades de coordinación ojo-mano:

- los niños aprenden a dirigir los movimientos de los dedos, las manos y las muñecas para llevar a cabo tareas más complejas.

Las habilidades de manos y dedos tales como usar un tenedor, cuchara y, ocasionalmente, un cuchillo son hitos del desarrollo que deberían lograrse entre los 3 y los 5 años de edad.

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

Para tener éxito con el servicio de estilo de comidas familiares, es importante que el personal esté preparado para:

Fomentar las prácticas de la alimentación independiente.

Los proveedores deben motivar a los bebés y niños pequeños mayores a que sostengan y beban de un vaso adecuado para niños y usen una cuchara o tenedor del tamaño para niños para servirse. La alimentación independiente con los dedos también es adecuada. Los niños en edad preescolar generalmente son mejores alimentándose cuando usan utensilios, vasos y platos que combinan con sus habilidades.

Organizar los asientos para apoyar el desarrollo de habilidades.

Puede sentarse cerca de los niños que usted sabe que necesitan más apoyo con el estilo de comidas familiares. Esto le permitirá ayudar fácilmente a pasar los platos y ayudar a los niños a servirse.

Evaluar las habilidades de los niños a la hora de comer.

Los proveedores deben evaluar qué habilidades tienen actualmente los niños y qué habilidades necesitan desarrollar para lograr un estilo de comidas familiares. Una vez que estos se determinen, los proveedores pueden determinar la mejor manera de brindar apoyo a cada niño al momento de desarrollar estas habilidades fuera de la hora de comer y durante las comidas.

Integrar la práctica del servicio de comidas en otras actividades.

Brinde tiempo a los niños para que pongan en práctica el estilo de comidas familiares fuera de la hora de comer. Puede incluir prácticas en rutinas diarias, transiciones y experiencias de juego y aprendizaje. ¡Sea creativo! Permita que los niños mezclen objetos de juego de diferentes áreas de aprendizaje para crear sus propias oportunidades de aprendizaje.

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

Es importante brindar oportunidades para que los niños aprendan las habilidades necesarias para el estilo de comidas familiares antes de implementarlas a la hora de comer. Los programas pueden ofrecer equipos para niños, como jarras, tazas, tenedores y cucharas fuera de la hora de comer para que los niños fortalezcan habilidades tales como la práctica de servir bebidas, que resultan necesarias a la hora de comer.

Transiciones diarias y rutinas

Use estos momentos para ayudar a los niños a que aprendan habilidades de autoayuda y prácticas de salud. Los niños que se lavan las manos adecuadamente con la supervisión de un adulto están aprendiendo a reducir la propagación de gérmenes y a mantenerse saludables. Las rutinas y las transiciones también ayudan a que los niños regulen su comportamiento, en especial cuando las transiciones no requieren que los niños esperen una gran cantidad de tiempo.

Juegos de rol

¡Cree un área de juegos de rol que refleje las experiencias de las comidas! Una variedad de utensilios y platos para servir, como los que se usan para las comidas, les permite a los niños practicar el servir comidas ligeras o pasar los platos sin hacer desorden.

Cree comida simulada para practicar servir. Puede cortar hilo para que parezca espagueti y usar pinzas para practicar. Utilice cuentas para ensartar del tamaño adecuado para el desarrollo con el fin de representar los alimentos que pueden ser recogidos con cuchara, y esponjas delgadas rectangulares como rebanadas de pan.

Los niños pueden aprender la forma correcta de tender y limpiar la mesa para una comida simulada con una muñeca, un adulto o un compañero. Puede mostrar a los niños cómo sostener los utensilios de juguete por el mango mientras coloca la mesa para una comida simulada.

Los niños pueden usar una escoba y un recogedor para limpiar los derrames imaginarios.

Pequeñas experiencias motoras

Puede utilizar materiales no tradicionales en juegos y aprendizajes para ayudar a los niños a desarrollar las habilidades motoras finas necesarias para utilizar utensilios para servir, como pinchar y sujetar. Las ideas incluyen el uso de recipientes, diferentes tipos de cucharas, tazas y tenacillas con fichas de contar, bolas de algodón, cuentas para ensartar, bloques de unidades pequeñas y cubos de arcilla o masa.

Algunos ejemplos incluyen:

Juegos con arena y agua

Ofrezca una variedad de tamaños y estilos de tazas medidoras, cucharas ranuradas, botellas compresibles, cucharas sin ranura, cucharones, jarras, tazas y recipientes para jugar con arena y agua. Un artículo que se asemeja a un equipo de comedor les brinda a los niños experiencias más realistas. Una cuchara vacía es más liviana que una cuchara llena y hace una diferencia para las manos pequeñas. La tierra limpia para macetas y la arena húmeda pueden ofrecer diferentes pesos y texturas. Todos estos materiales se pueden usar en interiores y exteriores. Haga que los niños ayuden con la limpieza cuando el juego esté terminado. Esta es una buena práctica para cuando los derrames ocurren a la hora de comer.

Actividades de alfabetización y música/movimiento

Haga libros ilustrados que muestren a los niños participando en el estilo de comidas familiares. Solicite a los padres fotos de sus familias comiendo juntos para agregar al libro. Úselas para comenzar una conversación con los niños sobre lo que está sucediendo en las imágenes. Anime a los niños a hacer coincidir los elementos de su entorno con los elementos que ven en las imágenes.

Solicite a los niños que cuenten una historia sobre los alimentos o la hora de la comida. Escriba sus palabras y permita que dibujen. Durante las transiciones o durante las actividades de música/movimiento se pueden usar canciones y cánticos. Cree canciones o letras sobre nuevos alimentos, grupos de alimentos o actividades a la hora de comer.

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

Felicite al niño cuando pruebe un nuevo alimento. De esta manera, podrá motivar a otros niños que se negaban a probar un alimento nuevo a hacerlo.

Cuando formule preguntas, brinde al niño una oportunidad para pensar y resolver el problema. Trabaje con los niños para ayudarlos a categorizar alimentos similares; para ello, formule preguntas relacionadas con alimentos similares.

Preparar su programa para el FSD

- Adquirir muebles y equipos apropiados.
- Implementar gradualmente.



20

Adquirir muebles y equipos apropiados.

Los programas deben tener muebles para la hora de comer y herramientas para el servicio de comidas para niños, así como para jugar y aprender.

Implementar gradualmente.

Es importante implementar el estilo de comidas familiares gradualmente. ¡Está bien empezar con pequeños pasos! Comience con bocadillos o un componente alimenticio, como permitir que los niños pongan la mesa. Practique el estilo familiar a diario. La coherencia y la repetición son importantes para el éxito.

Debate:

¿Está listo para las comidas estilo familiar?

21

Fijar las metas es una parte importante de la Cooperativa de Aprendizaje, específicamente a lo largo del desarrollo de un Plan de Acción.

Las actividades de fijación de metas que se utilizan en todas las Sesiones de Aprendizaje se enfocarán en el “cómo”, el “qué”, el “quién”, el “cuándo” y el “dónde” del cambio deseado.

Nota: Realice la siguiente actividad de fijación de metas. Recuerde que cada programa puede estar en un nivel diferente de implementación del estilo de comidas familiares, por lo que es importante identificar dónde se encuentra cada programa antes de comenzar la actividad.

- Pida a los participantes que piensen en cómo pueden comenzar o mejorar el estilo de comidas familiares en su programa de ECE;
- además, indique a los participantes que escriban una meta y las medidas necesarias para alcanzarla.
 - Indique a los participantes que incluyan los desafíos y los obstáculos que podrían enfrentar durante la implementación del estilo de comidas familiares.
- Por ejemplo: es posible que un programa ya practique el estilo de comidas familiares, pero quisiera promover mayor participación entre los niños. El participante debería entonces responder los “cómo”, los “qué”, los “quién”, los “cuándo” y los “dónde” dentro del proceso de fijación de metas.
 - ¿Cómo se puede incentivar a los niños a utilizar correctamente los utensilios a la hora de comer?
 - ¿Qué tipos de equipos para niños se necesitan para alcanzar el éxito?
 - ¿Quién se verá afectado y quién puede ser fuente de apoyo?
 - ¿Cuándo comenzará el programa el proceso de implementación y se tomarán medidas graduales para alcanzar el objetivo general?
 - ¿Dónde se llevará a cabo el estilo de comidas familiares?
- Reflexión: ¿Es una meta realista y alcanzable?
- Pida a los voluntarios que compartan el cambio que desean y las medidas necesarias para alcanzarlo.

Las metas NO deben ser amplias y, de hecho, las metas más pequeñas son las adecuadas porque son más realistas. Incorpore sus experiencias actuales a sus metas.

Por ejemplo: el **aula de los niños de dos años (Quién/Dónde)** comenzará a **introducir el estilo de comidas familiares (Qué)** con **el juego del agua en la mesa (Cómo) una vez a la semana (Cuándo)** con los materiales sugeridos para que utilicen los niños.

Esto muestra quién, dónde, qué, cuándo y cómo (las principales preguntas que debe abordar una meta).

Consejos para Alcanzar el Éxito



22

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video.
<https://www.youtube.com/watch?v=Fs0apIAslpk>

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. Bañar a los niños, niños con botiquín de primeros auxilios.
2. Actividad de transición: canción.
3. Poner para ir al baño y lavarse las manos.
4. Los niños se sientan a la mesa cuando se sirve la comida.
5. Los miembros se sientan y comen con los niños.
6. Los niños y los miembros colorean los platos.
7. Transición: los niños e hijos e hijas tranquilos o respiraciones mientras los demás terminan de comer.

Lista de Verificación de las Comidas Familiares

Rutina a la hora de comer

- Las rutinas de los miembros permiten que la comida se prepare y esté 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 manejar 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 pequeñas, una pila de plástico de una pila y cucharas para servir de plástico con mango corto.

Actividades de Práctica Familiar

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

- Practique con cucharas, pila y cucharas para servir de plástico con mango corto.

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

- Práctica de servir agua.
- Practique con líquidos azules, como agua o jugo.
- Practique con agua y vinagre en tazas de tamaño para niños.

Práctica de limpiar (juego dramático o una actividad en grupos pequeños)

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

Expectativas de la hora de comer para reducir con los niños

- Nos sentamos a la mesa a comer juntos.
- Todos nos sentamos a comer al mismo tiempo.
- Esperamos hasta que todos estén listos para empezar a comer.
- Nos sentamos y pasamos la comida a los demás.
- Utilizamos un tono suave.

Prácticas de pasar alimentos para niños

- Pasan la comida con los dedos.
- Pasan la comida a través de la mesa.
- Sonríen al recibirlos por los costados, (para que los dedos no toquen la comida).

National Food Service Management Institute (NFSMI), 18000 Woodbridge Road, Fairfax, VA 22031



Nota: Indique a los participantes que lean el *Folleto de Muestra de la Rutina a la Hora de Comer* en el Manual del Participante. Informe a los participantes que pueden descargarlo electrónicamente.

- Anime a los participantes a imprimir este documento para el personal de su programa, ya que promueve cambios saludables.

Estándares de Aprendizaje Temprano Hora de Actividad Física



24

Nota: Utilice el *conjunto de herramientas de hábitos saludables* Sesame Street Healthy Habits for Life *para la* actividad de la pág. 42: Caja de Comida Misteriosa. Tómese este tiempo para conectar los Estándares de Aprendizaje Temprano de su estado con esta actividad. Una vez que haya realizado la actividad, promueva el debate en torno a qué temas de estos Estándares se abordaron. Use los Estándares correspondientes a su estado como guía para facilitar el debate o use los dominios enumerados en la Guía de Implementación. Puede haber otros dominios específicos de estos Estándares en su estado. Por lo tanto, aliente a los participantes a pensar qué más incluir.

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



25

Nota: Distribuya el conjunto de herramientas de hábitos saludables *Sesame Street Healthy Habits for Life*. Uno por programa.

Parte B: Apoyo a la Lactancia



26

Muchos de los materiales de apoyo utilizados en esta presentación han sido adaptados de Carolina Global Breastfeeding Institute, donde trabajan con parámetros de cuidado y educación temprana para mejorar los índices de lactancia en Carolina del Norte.

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



La lactancia es un tema importante y se demuestra en La iniciativa del Ministro de Salud para Promover la Lactancia (The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding), publicada en 2011. Esta iniciativa enumera veinte acciones para apoyar la lactancia.

La Acción 16 aborda específicamente el apoyo en el cuidado y la educación temprana.

¿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.

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

28

Nota: Indique a los participantes que realicen la *Actividad de Verdadero/Falso* en el Manual del Participante. Otorgue a los participantes de cinco a diez minutos para completar la actividad por sí solos y, luego, compartan las respuestas en voz alta.

Para obtener las respuestas, consulte la Guía de Implementación de la Sesión de Aprendizaje 2. A continuación, encontrará la referencia de apoyo para cada afirmación.

•“**Más del 75% de las mujeres empiezan a amamantar**”.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2014). *Ficha de Información sobre la Lactancia: Estados Unidos/2014*. Atlanta.

•“**Alimentar a un bebé con fórmula en lugar de leche materna aumenta las probabilidades de que se enferme**”.

*Fuente: Academia Americana de Pediatría, Sección sobre Lactancia. Lactancia Materna y el Uso de Leche Humana (Breastfeeding and the Use of Human Milk). DOI:10.1542/peds.2011-3552. *Pediatría; publicado originalmente en línea el 27 de febrero de 2012*.

•“**Si no se amamanta a un bebé, tendrá más probabilidades de contraer una infección de oído**”.

*Fuente: Academia Americana de Pediatría, Sección sobre Lactancia. Lactancia Materna y el Uso de Leche Humana (Breastfeeding and the Use of Human Milk). DOI:10.1542/peds.2011-3552. *Pediatría; publicado originalmente en línea el 27 de febrero de 2012*.

•“**Si no se amamanta a un bebé, tendrá más probabilidades de tener diarrea**”.

*Fuente: Academia Americana de Pediatría, Sección sobre Lactancia. Lactancia Materna y el Uso de Leche Humana (Breastfeeding and the Use of Human Milk). DOI:10.1542/peds.2011-3552. *Pediatría; publicado originalmente en línea el 27 de febrero de 2012*.

•“**Si no se amamanta a un bebé, tendrá más probabilidades de morir por el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)**”.

*Fuente: Academia Americana de Pediatría, Sección sobre Lactancia. Lactancia Materna y el Uso de Leche Humana (Breastfeeding and the Use of Human Milk). DOI:10.1542/peds.2011-3552. *Pediatría; publicado originalmente en línea el 27 de febrero de 2012*.

•“**Si no se amamanta a un bebé, tendrá más probabilidades de tener sobrepeso**”.

*Fuente: Academia Americana de Pediatría, Sección sobre Lactancia. Lactancia Materna y el Uso de Leche Humana (Breastfeeding and the Use of Human Milk). DOI:10.1542/peds.2011-3552. *Pediatría; publicado originalmente en línea el 27 de febrero de 2012*.

•“**La leche de fórmula para bebés carece de muchos de los componentes de la leche humana**”.

*Fuente: Kleinman, RE, Ed. (2009). *Manual de Nutrición Pediátrica (Pediatric Nutrition Handbook)*. 6.ª ed. Elk Grove Village, IL: Academia Americana de Pediatría.

•“**Cuanto más tiempo amamante una madre, más beneficiará su salud**”.

*Fuente: Stuebe, AM, EB Schwarz. (2009). Los riesgos y beneficios de las prácticas de alimentación infantil para las mujeres y sus hijos (The risks and benefits of infant feeding practices for women and their children). *J. Perinatology*.

•“**Los bebés nunca deberían tomar cereal en un biberón**”.

*Fuente: Kleinman, RE, Ed. (2009). *Manual de Nutrición Pediátrica (Pediatric Nutrition Handbook)*. 6.ª ed. Elk Grove Village, IL: Academia Americana de Pediatría.

•“**La leche humana no es una sustancia peligrosa**”.

*Fuente: Kleinman, RE, Ed. (2009). *Manual de Nutrición Pediátrica (Pediatric Nutrition Handbook)*. 6.ª ed. Elk Grove Village, IL: Academia Americana de Pediatría.

•“**Los bebés deben ser amamantados, al menos, durante un año**”.

*Fuente: Kleinman, RE, Ed. (2009). *Manual de Nutrición Pediátrica (Pediatric Nutrition Handbook)*. 6.ª ed. Elk Grove Village, IL: Academia Americana de Pediatría.

•“**Los bebés deben ser alimentados con lactancia materna exclusiva (no comer ni beber nada más) durante los primeros seis meses de vida aproximadamente**”.

*Fuente: Kleinman, RE, Ed. (2009). *Manual de Nutrición Pediátrica (Pediatric Nutrition Handbook)*. 6.ª ed. Elk Grove Village, IL: Academia Americana de Pediatría.

•“**Independientemente de la dieta de la madre, la leche de la madre es el mejor alimento y el más saludable para el bebé**”.

*Fuente: Kleinman, RE, Ed. (2009). *Manual de Nutrición Pediátrica (Pediatric Nutrition Handbook)*. 6.ª ed. Elk Grove Village, IL: Academia Americana de Pediatría.

•“**No se debe alimentar a los bebés en base a un horario estricto**”.

*Fuente: Satter, E. (2000). *Mi hijo: alimentación con amor y buen criterio (Child of mine: Feeding with love and good sense)*. 3.ª ed. Boulder, CO: Bull Publishing.

•“**La leche materna se reembolsa a través de Child and Adult Care Food Program (CACFP)**”.

*Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Food and Nutrition Service. (2010). Child and Adult Care Food Program (CACFP). <http://www.fns.usda.gov/cacfp/child-and-adult-care-food-program>.

¿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



Hasta la fecha, se han identificado más de treinta componentes de la leche materna, incluidos los factores inmunitarios personalizados que eliminan las bacterias y los virus, protegiendo así a los bebés de infecciones y enfermedades.

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

- La leche de fórmula provee la grasa, los carbohidratos, las proteínas y las calorías de la leche humana, pero hay otros factores que no se pueden copiar.
- La leche humana contiene factores inmunitarios que el bebé puede “tomar prestados” del sistema inmunitario de la madre mientras el sistema del bebé sea inmaduro.
- La leche humana también contiene componentes que pueden combatir virus y bacterias.
- La composición de la leche humana es muy estable, independientemente de la alimentación de la madre. Naturalmente, es una buena idea tener una buena alimentación, pero la leche de la madre será siempre el mejor alimento para el bebé.

¿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 mayoría de las madres desea amamantar y comenzar a amamantar. Sin embargo, un estudio de 2013 encontró que el 60% de las mujeres dejó de amamantar antes de lo que deseaban. Una variedad de factores hace que la lactancia materna sea más exigente para las mujeres de lo que debe ser.

El tiempo que la madre amamanta a su bebé está influenciado por muchos factores, entre ellos:

- Prácticas y políticas hospitalarias insensibles.
- Problemas con la lactancia y el enganche al pezón.
- Normas culturales o falta de apoyo familiar.
- Políticas de trabajo incomprensivas y falta de licencia por maternidad.
- Falta de apoyo por parte de los proveedores de ECE.

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

Cuanto más tiempo y con mayor exclusividad (sin suplementos) una mujer amamante, menores serán sus riesgos.

Gran **pérdida de peso** posterior al nacimiento. Amamantar ayuda a las madres a perder el peso que han aumentado durante el embarazo.

APEGO: Las madres también se benefician de la lactancia materna. El contacto físico proporcionado durante la lactancia apoya el vínculo entre la madre y el niño. Se requiere que la madre tome un momento tranquilo y relajado para sentarse y sostener al niño cerca. También ayuda a las madres a permanecer estrechamente ligadas a sus bebés después de volver al trabajo.

CONVENIENCIA: La lactancia puede hacer la vida más fácil una vez que las madres y sus bebés se acomodan en una buena rutina. Si una mujer está amamantando exclusivamente, no existe una fórmula para comprar, medir ni mezclar; no hay biberones para calentar en medio de la noche y tampoco biberones ni tetinas para esterilizar.

AHORRO: La lactancia materna puede ahorrar dinero: reduce más de \$1,500 en costos anuales asociados con la alimentación de fórmula. Las madres que amamantan también pierden menos días de trabajo porque sus bebés se enferman con menos frecuencia. Se requieren suministros para bombear o extraer, almacenar y alimentar con leche materna a un bebé. Muchas compañías de seguro ahora cubren algunos costos asociados con el bombeo de leche materna. Aliente a las madres a verificar sus prestaciones de seguro.

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.



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) no clasifican la leche humana como una sustancia de riesgo biológico, sino como alimento.

No existen casos documentados de personas que hayan contraído una enfermedad por exposición a la leche materna, incluso en bebés que toman leche materna de otra mamá.

El VIH constituye una preocupación para muchos proveedores. Es importante destacar lo siguiente: 1) a las mujeres se les realiza un examen de VIH de rutina cuando están embarazadas; y 2) a las mujeres con VIH positivo se les ordena no amamantar. Por lo tanto, no es (no debería ser) un problema para los proveedores.

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

Estos datos provienen de la Ficha de Información sobre la Lactancia de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2016.

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/2016breastfeedingreportcard.pdf>

La segunda columna muestra los actuales índices de lactancia en todo el país. La tercera columna muestra las metas y los objetivos de Healthy People para 2020, supuestamente realistas y alcanzables. Por lo tanto, podrían parecer bajos.

Los estadounidenses no alcanzaron las metas de Healthy People de 2010. Cada diez años, Healthy People brinda objetivos nacionales basados en evidencias para mejorar la salud de todos los estadounidenses.

Observe la drástica reducción desde el 81.1% de madres que comenzaron a amamantar al 30.7% que continuaron amamantando hasta 1 año.

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).



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

La meta es incentivar y apoyar a aquellas personas que consideran la lactancia, aquellas madres que eligen hacerlo y aquellas que podrían estar luchando día a día con los desafíos de amamantar y trabajar.

La alimentación infantil es una opción personal.

Es mejor amamantar, pero no es la única opción.

Algunas madres prefieren no amamantar, ¡y está bien!

Metas:

- ayudar a los padres a tomar decisiones informadas;
- respetar esas decisiones;
- brindar incentivos y apoyo a quienes consideran amamantar o ya están amamantando.

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 su 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 protección, 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 Preparamos a todas las familias nuestra política escrita para promover y apoyar la lactancia.
- 3.2 En varias áreas se muestran materiales educativos culturalmente adecuados sobre la lactancia y sobre los riesgos y beneficios de las diferentes opciones de alimentación.
- 3.3 Ofrecemos 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 Preparamos juguetes y libros con ilustraciones de animales y bebés lactantes, para los niños de todas las edades.
- 4.2 Discutimos las interacciones 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 Preparamos suficiente espacio en el refrigerador y en el congelador para dar cabida 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 nos es nuestro centro está correctamente etiquetada.
- 5.3 Explicamos a todas las familias cómo se manejará la leche extraída en nuestro centro de cuidado infantil.

Nota: Indique a los participantes que lean el instructivo *Diez Pasos para Amamantar en los Centros de Cuidado Infantil* en el Manual del Participante o informe a los participantes que lo pueden descargar electrónicamente.

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.



La alimentación perceptiva ayuda a prevenir la obesidad, ya que los niños aprenden a comer cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están satisfechos.

Es normal que los bebés pequeños tomen solo de 2 a 3 onzas de leche por cada toma.

En el caso de las madres lactantes, la alimentación según la demanda del bebé les permite mantener un suministro adecuado de leche.

Reflejo de búsqueda: mover la boca en dirección de algo o alguien que lo acaricia o le toca la mejilla.

¿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

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video.

URL: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Is-Your-Baby-Hungry-or-Full-Responsive-Feeding-Explained.aspx>

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.



Los alimentos sólidos que se administran inicialmente reemplazan la leche. Por lo tanto, los bebés reciben menos calorías en general y podrían no ingerir las calorías que necesitan.

Los alimentos sólidos que se administran inicialmente se asocian con mayor cantidad de alergias y problemas digestivos.

No existe un beneficio demostrado para introducir alimentos sólidos antes de los seis meses. De hecho, hay riesgos potenciales.

Las buenas prácticas para los proveedores de ECE incluyen: los bebés menores de seis meses no deben recibir leche de fórmula mezclada con cereales, jugo de fruta o cualquier otro alimento sin instrucción por escrito de un proveedor de atención médica que indique “que existe un motivo médico para alimentarlo de esta manera”.

Los bebés deben mostrar signos de estar preparados antes de recibir alimentos sólidos.

NO hay evidencia que indique que colocar cereal en el biberón del bebé lo ayuda a dormir. Es un mito. De hecho, puede ocasionar asfixia y la formación de caries.

Sostener al bebé en el momento de amamantarlo: al alimentar a un bebé con biberón, coloque al bebé en sus brazos o siéntelo sobre su regazo, del mismo modo que lo haría una madre que esté amamantando a su bebé. Esta es la mejor posición para ver que un bebé le está indicando que está lleno. Responda al contacto visual y las vocalizaciones de los bebés durante la alimentación. Nunca deje el biberón apoyado sobre la boca del bebé sin ayuda.

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



Los programas deben estar atentos a la manera en que presentan las opciones de alimentación a los padres cuando las familias inscriben a su hijo. Dado que la lactancia puede ser un tema personal, las creencias personales de los empleados no deben proyectarse en las familias.

Competencia Cultural

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



42

Es importante respetar a las personas, independientemente de su origen cultural. La comprensión y el respeto de los valores, las tradiciones, los gestos y las creencias de una persona son fundamentales para una comunicación efectiva.

Algunas culturas pueden creer que mirar a alguien a los ojos mientras hablan es una falta de respeto. Otras culturas pueden sentir que es una falta de respeto no mirar a alguien a los ojos mientras se le habla. Tome conciencia de su público a fin de comunicarse de manera efectiva sin ofender a una persona o cultura.

La mejor

Comuníquese sus necesidades como cuidador

Como cuidador, es posible que tenga preguntas para la madre que amamanta. Anote cualquier pregunta con anticipación para que recuerde analizarlas con la madre. A continuación, hay algunas ideas para analizar con la madre que amamanta:

- ¿El bebé tomará el biberón?
 - ¿Quién le dará al bebé el biberón de leche materna? ¿Pueden hacerlo otros familiares?
 - ¿Cuánta leche materna toma normalmente el bebé cada vez?
 - Analice las opciones para almacenar una pequeña cantidad de leche adicional en caso de que el bebé aún tenga hambre.
 - ¿Cómo le gusta al bebé que lo sostengan?
 - Averigüe lo que la madre desea que haga si no puede amamantar o se produce cualquier otra situación inusual.
 - ¿Hay alguna información de salud que debe conocer?
- manera de aprender sobre la cultura de los padres es PREGUNTAR. Pregúnteles qué es lo correcto para ellos y cómo manejan algo “en su familia”.

Cómo Apoyar a las Madres Lactantes



43

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video.

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=lpDDxnbin7c>



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



45

Nota: Lleve a cabo la *actividad de juego de roles*. Los participantes practicarán los mensajes en primera persona según los cambios que pueden observar en su programa sobre el estilo de comidas familiares y sobre la promoción de la lactancia. Es importante comunicar de manera eficaz los cambios saludables del programa. La comunicación eficaz es importante cuando se debaten los cambios con las familias y el personal del programa.

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



Solución n.º 1: delegue tareas a los niños.

Enseñe a los niños a ayudar a poner la mesa y a limpiar después de la comida. Una vez que aprenden las habilidades, esto puede ayudar a acelerar las transiciones antes y después de las comidas.

Solución n.º 2: enseñe a los niños la rutina del horario de comidas y refrigerios.

Hable con los niños sobre los elementos de estilo de comidas familiares que utilizará antes de comenzar. Permita que los niños practiquen con comidas simuladas. Haga que los niños sirvan solo un artículo de comida. A medida que se sientan cómodos, hágalos responsables de los alimentos adicionales. Con el tiempo, aprenderán a servirse solos por completo.

Cree una rutina completa en torno a las comidas y meriendas que incluya cosas como lavarse las manos, poner la mesa, sentarse a la mesa, servir alimentos, comer y limpiar. Esto ayudará a organizar comidas y refrigerios.

SOLUCIÓN N.º 3= ajuste el cronograma diario.

Las comidas de estilo familiar pueden llevar más tiempo, por lo que es posible que sea necesario ajustar el horario diario para proporcionar unos minutos adicionales para las comidas y los refrigerios. Sin embargo, las comidas de estilo familiar son una gran oportunidad de aprendizaje y una gran inversión de tiempo.

RECURSO:

Consulte *More than Mud Pies*, un plan de estudios de nutrición para niños en edad preescolar. La página 11 proporciona una sección dedicada a las rutinas de la hora de comer para la salud y los modales.

<http://nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20090120023846.pdf>

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



Solución n.º 1: esté preparado para el desorden.

Una parte del proceso de aprendizaje será a través del ensayo y el error. Es normal que los niños derramen. Responda a los derrames con elogios, NO los regañe: “John, está bien si se te derramó la leche; podemos limpiarlo. Hiciste un gran trabajo al intentar sostener el jarro. Estoy seguro de que lo lograrás la próxima vez”.

Designe un área de limpieza que esté fuera del flujo de tránsito y contenga cesto de basura y bandejas de transporte. Tenga a mano toallas de papel por si ocurren derrames.

Solución n.º 2: adopte estrategias para reducir y evitar la contaminación de los alimentos.

Siempre solicite a los niños que se laven las manos antes y después de la comida. Sirva la comida en recipientes pequeños con solo una cantidad limitada de comida en cada uno. Si un niño estornuda en el tazón de servir, solo deberá desechar una pequeña cantidad de comida.

Mantenga a mano utensilios adicionales para servir. Si un niño deja caer un utensilio o se lo coloca en la boca, se podrá cambiar de inmediato y eliminar la contaminación adicional.

Si un niño está enfermo, pero participa en la hora de la comida, es importante considerar arreglos especiales para prevenir la propagación de la enfermedad. Esto puede incluir el uso de platos desechables, tazas y utensilios.

Solución n.º 3: empiece con pequeños pasos.

Presente a los niños más pequeños un estilo de comidas familiares a menor escala. Considere oportunidades para que ellos viertan su propia agua o para seleccionar su propio panecillo de una bandeja de refrigerios. Estas pequeñas oportunidades permiten que los niños pequeños aprendan habilidades motoras finas para que estén listos para el estilo de comidas familiares cuando crezcan a la edad preescolar. Si los niños en edad preescolar no están acostumbrados al estilo de comidas familiares, comience a mostrarlo durante los refrigerios cuando haya menos alimentos para servir. Una vez que aprendan las habilidades básicas, muéstrelas lentamente durante el almuerzo.

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".



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.

Agregue equipo del tamaño de un niño, incluso jarras, tazas, tenedores y cucharas al área de limpieza, a las mesas con agua y arena, y al área de juegos al aire libre.

Los niños se benefician de las oportunidades de aprender las habilidades necesarias para el estilo de comidas familiares antes de implementarlas a la hora de comer. Permita que los niños practiquen verter, servir y manipular pinzas y utensilios fuera de la hora de la comida para fortalecer sus habilidades.

La práctica de vertido ayuda a desarrollar la coordinación entre ojos y mano, y aprender a identificar grandes y pequeñas cantidades de líquidos para evitar derrames durante el juego de mesa con agua y arena.

Use actividades de juego dirigidas por el docente para ayudar a garantizar que todos los niños obtengan buenas prácticas con tenedores y cucharas para recoger en el jardín o en la arena, mediante pinzas para levantar y mover objetos, y verter líquido. Solicite a los niños que lleven medio vaso lleno de agua en una carrera por el patio de recreo, o compitan mientras llevan un huevo de plástico con una cuchara.

Involucre a las familias pidiéndoles que traigan envases vacíos de alimentos saludables, utensilios y otros artículos del hogar que sean culturalmente importantes para sus familias para el área de mantenimiento de la casa.

Esto no solo mostrará las diversas culturas dentro del aula, sino que hará que los niños se sientan más cómodos porque tienen una representación de lo que tienen en casa.

Solución n.º 2: use los equipos adecuados a la hora de comer según la edad.

A los niños pequeños les resultará más fácil de tomar los platos, los tazones, las pinzas para tazas, los cubiertos y los utensilios para servir que sean apropiados para cada edad, reduciendo de esta forma las posibilidades de que se caigan los alimentos. Use platos y cuencos pequeños de boca ancha para servir y jarras de tamaño infantil: cosas que sean fáciles de levantar y pasar para los niños.

Si no tiene los materiales apropiados de acuerdo con la edad para que los niños se sirvan, considere incluir esto en el presupuesto, solicite ayuda a los padres y empresas locales, o recaude fondos para este gasto, ya que es una inversión maravillosa.

RECURSOS

Consulte *Helping Children Be Successful at Serving Themselves and Passing* para obtener más estrategias.

<https://d3knp61p33sjvn.cloudfront.net/2015/02/familydiningtips.pdf>

Use esta guía de equipo como referencia para artículos aptos para niños para comidas familiares que pueden hacer que el estilo de comidas familiares sea llevadero y gratificante para niños y adultos.

<https://d3knp61p33sjvn.cloudfront.net/2016/02/FamilyStyleDiningToolkit.pdf>

Solución n.º 3: designe líderes adultos en cada mesa.

Ayude a los niños a aprender a servir su propia comida mediante técnicas de mano sobre mano. Siéntese con los niños y sirva, pase y use los utensilios para ayudarlos a ver los movimientos adecuados para estas habilidades.

Solución n.º 4: use un sistema de "amigos".

Durante los horarios de refrigerio, una a los niños con habilidades más avanzadas con aquellos que necesitan más ayuda.

Consejos para tratar el desorden



Este video proviene de la University of Nebraska-Lincoln

49

Haga clic en la imagen (hipervínculo) para iniciar el video.

Mire este video para obtener consejos sobre cómo lidiar con los desórdenes que pueden ocurrir al servir las comidas al estilo familiar.

<https://mediahub.unl.edu/media/5515>

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

Solución: brinde una guía positiva a los niños.

En un tono suave, pregúntele a los niños simplemente: “¿Cuánto brócoli te gustaría comer hoy?”. Acepte que un niño puede no comer todo lo que se le ofrece. Trate de no hacer ningún comentario sobre lo mucho o poco que come un niño, pero manténgase positivo y cree un ambiente abierto para el descubrimiento y el aprendizaje.

Consulte la página 2 de este artículo de KidsHealth para obtener más información sobre Dejar que los niños tengan control. <http://kidshealth.org/en/parents/feed-preschooler.html#>

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



Solución: aprenda sobre el estilo de comidas familiares antes de adoptarlo en la práctica diaria.

Motívese usted y motive a su personal para hacer cambios al descubrir por qué los expertos fomentan las comidas al estilo familiar. Mire videos de otros programas de cuidado infantil que han adoptado el estilo de comidas familiares para que pueda verlo en acción. Organice un análisis abierto con el personal, donde podrán debatir sobre desafíos y generar ideas sobre cómo superarlos con sus compañeros de trabajo. Continúe trabajando en equipo para brindar aliento y apoyo positivo a medida que comience a adoptar estos cambios.

RECURSO

Consulte el siguiente folleto sobre aprovechar al máximo las horas de comer de la Asociación Nacional de Agencias de Recursos y Referencias para el Cuidado Infantil.
<https://d3knp61p33sjvn.cloudfront.net/2015/01/makingmealttime.pdf>

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



Solución n.º 1: los niños que usan lonchera pueden poner en práctica el estilo de comidas familiares.

Los niños que usan “lonchera” pueden practicar el estilo de comidas familiares con al menos un componente alimenticio a la hora de comer. Por ejemplo, el personal del programa y las familias pueden traer productos enteros para una comida. La fruta o la verdura deben cortarse justo antes de la hora de comer, no fuera del establecimiento. Pase el producto cortado para que los niños se sirvan con utensilios para niños. Incluya a los “niños que usan lonchera” al momento de preparar las comidas y limpiar.

Los proveedores de ECE siempre deben seguir las normas y los requisitos de seguridad locales relacionados con los alimentos. Por lo tanto, cuando se les solicite a los familiares o al personal del programa que se turnen para traer frutas y verduras, los proveedores de ECE solo deben aceptar productos enteros y el personal de servicios de alimentación deberá cortarlos en el programa.

Los proveedores de ECE pueden sugerirles a los familiares no incluir una bebida en la lonchera de los niños para que el niño pueda practicar el pasar y servir la bebida que se les proporciona a la hora de comer. Aliente a los niños a tomar la bebida que les ofrecen a la hora de comer. Los niños se pueden servir ellos mismos si se usan jarras para niños.

Las celebraciones en el aula son otra oportunidad para practicar el estilo de comidas familiares con bocadillos saludables. Los proveedores de ECE pueden ofrecer los refrigerios en platos más pequeños para pasar por la mesa y, al mismo tiempo, incentivar a los niños a hablar sobre el sabor, la textura, el color y la forma de los alimentos.

Solución n.º 2: los Programas Estatales de Alimentos SÍ apoyan el estilo de comidas familiares.

Los programas que participan en lo que se conoce como el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) son alentados a usar el estilo de comidas familiares. A continuación, hay una guía de CACFP con respecto al estilo de comidas familiares:

- Coloque todos los alimentos sobre la mesa al comienzo de la comida.
- Cuento con suficientes alimentos para satisfacer los requisitos del modelo de comidas para todos los niños y suficientes para repetir.
- Se deben ofrecer a los niños todos los alimentos de la mesa.
- Debe haber un adulto sentado con los niños para facilitar la tarea y para que actúe como modelo a seguir.
- Sepa que los niños derramarán los alimentos a medida que aprenden a servirse solos.
- Utilice tazas medidoras para servir comida con el fin de ayudar a los niños a servirse porciones adecuadas.

RECURSOS

Para obtener más información, haga clic en los enlaces a continuación:

Insertar el hipervínculo: Child and Adult Care Food Program (CACFP)

<https://www.fns.usda.gov/cacfp/child-and-adult-care-food-program>

Insertar el hipervínculo: Estilo de comidas familiares

<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/sfsp/SMT-FamilyStyleMeals.pdf>

Análisis Integral



53

Este video ha sido proporcionado por Gretchen Swanson Center for Nutrition y aborda la participación verbal a la hora de comer. Podrá encontrar más videos en su sitio web: www.centerfornutrition.org/teach-kids-nutrition.

Tenga en cuenta que al minuto 0:35 durante el segmento “Teaching Portion Size” (Enseñar el tamaño de la porción) el narrador dice, “[...] debido a que tienes 4 años, te tocan 4 de estas”. Esto no se considera una buena práctica. Para garantizar que los niños reciban las porciones adecuadas requeridas por los modelos de comidas de Child and Adult Care Food Program (CACFP), los programas pueden usar la cuchara o la taza de medir del tamaño apropiado como utensilio para servir.

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=G6s0LeX4t6w>

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

Solución n.º 1: convierta una esquina o un espacio privado en una estación de lactancia.

- Instale una estación de lactancia en un área de la habitación que rara vez se use.
- Use una cortina o una partición plegable para crear un espacio privado para las madres. También se pueden usar muebles, como una estantería alta, para dividir el espacio y crear un espacio más privado.
- Comience con una silla cómoda y una mesa pequeña.
- Permita el acceso a un tomacorriente para que las madres puedan usar un extractor de leche.

Solución n.º 2: aprenda más sobre lo que las madres lactantes necesitan en ese espacio.

- Las madres que amamantan también pueden necesitar acceso a un fregadero, un refrigerador y una papelera.
- Lo que elija incluir en este espacio puede variar, desde proporcionar solo lo esencial hasta un cuarto de lujo.

RECURSO: El Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin ofrece tres ejemplos diferentes de cómo se podría amueblar una sala de lactancia. Consulte la página 28 de Ten Steps to Breastfeeding Friendly Child Care Centers.

<https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p0/p00022.pdf>

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



Solución:

Obtenga más información acerca de los beneficios de la lactancia materna tanto para la madre como para el niño, de modo que se sienta seguro al hablar con las madres sobre la lactancia y las formas específicas en que puede apoyar su decisión de amamantar. Busque capacitaciones sobre lactancia materna.

RECURSO: Publique recordatorios útiles, como este afiche sobre cómo guardar y manipular la leche materna del USDA.

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20071129021305.pdf>

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



Solución n.º 1: cree una política de lactancia por escrito para su centro de cuidado infantil u hogar.

Asegúrese de que la política establezca que su programa apoya activamente a las madres que amamantan y de que esté claramente publicado. Asegúrese de que la política aborde cómo se almacena la leche materna, los recursos y el apoyo que puede ofrecer, y su aliento para las madres que amamantan.

Haga de la lactancia materna una parte de cualquier análisis sobre el plan de alimentación infantil con los padres y respete las elecciones de los padres sobre la alimentación infantil.

Solución n.º 2: conviértase en un recurso valioso para las madres.

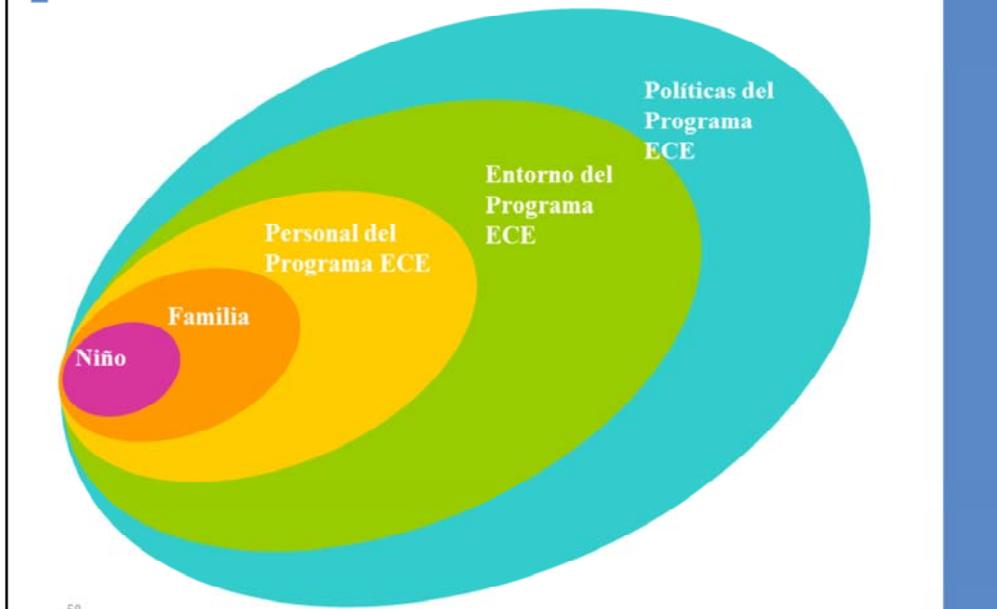
Incorpore información sobre la lactancia materna en los boletines informativos para padres o en las redes sociales de su programa. Use estos medios para compartir información sobre los muchos beneficios de la lactancia que condujeron a las recomendaciones de la American Academy of Pediatrics para la lactancia. En KidsHealth también hay disponible excelente información dirigida a los padres sobre la lactancia materna frente a la alimentación con fórmula, el almacenamiento seguro de leche materna, sólidos y suplementos, y aperitivos para bebés.

Recopile y mantenga una lista de recursos locales y organizaciones de apoyo de lactancia (como La Leche League). Asegúrese de que sean fácilmente accesibles para las familias. Además, asegúrese de referir a los padres con preguntas a la organización apropiada.



Nota: Explíqueles a los participantes que realizar cambios saludables es un proceso. Se identifican las áreas por mejorar y luego deben darse pasos para seguir realizando cambios en el programa. Solicite a los participantes que identifiquen sus cinco áreas de mejoras identificadas en sus resultados de NAP SACC. Este segmento se utilizará para empezar a identificar las medidas necesarias para generar un cambio en los círculos medios del modelo socioecológico, que incluye al personal del programa y el entorno del programa.

El Modelo Socioecológico



Este modelo muestra el impacto de las relaciones y el entorno sobre la persona o el niño en el centro. Por ejemplo, los proveedores tienen una gran influencia sobre las familias y las familias también influyen sobre los proveedores. Los ecosistemas más cercanos al niño tienen el mayor impacto. Para marcar una diferencia, enfóquese en el niño en el centro y también en los otros entornos del niño.

Para el segmento “Facilitar el Cambio en su Programa” del día, nos enfocaremos en los objetivos e identificaremos las medidas para mejorar las buenas prácticas que afecten al Personal del Programa y al Niño.

Nota: Indique a los participantes que consulten la *Ficha del Plan de Acción* ubicada en el Manual del Participante a medida que usted usa las siguientes diapositivas para explicar las columnas “Personal del Programa” y “Entorno del Programa” del Plan de Acción y ayúdelos a desarrollar las medidas para ambas columnas.

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>

Nota: Indique a los participantes que observen el ejemplo de Plan de Acción en el Manual del Participante. Por hoy, los participantes solo deberían enfocarse en el “Personal del Programa” y en el “Entorno del Programa”. La última columna se completará durante LS4.

Este plan de acción muestra los pasos que un programa podría tomar para introducir e implementar comidas familiares.

Recuerde: este es solo un ejemplo para que los participantes comiencen. Los participantes no tienen que usar una meta de alimentación saludable. Las metas pueden relacionarse con cualquiera de las áreas discutidas en LS1, por ejemplo:

- alimentación y bebidas saludables;
- actividad física;
- tiempo frente a una pantalla;
- apoyo a la lactancia.

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>

Nota: Indique a los participantes que observen el ejemplo de Plan de Acción en el Manual del Participante. Por hoy, los participantes solo deberían enfocarse en el “Personal del Programa” y en el “Entorno del Programa”. La última columna se completará durante LS4.

Este plan de acción muestra los pasos que un programa podría tomar para introducir e implementar comidas familiares.

Recuerde: este es solo un ejemplo para que los participantes comiencen. Los participantes no tienen que usar una meta de alimentación saludable. Las metas pueden relacionarse con cualquiera de las áreas discutidas en LS1, por ejemplo:

- alimentación y bebidas saludables;
- actividad física;
- tiempo frente a una pantalla;
- apoyo a la lactancia.

Ficha del plan de acción

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>Cree 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>

Nota: Indique a los participantes que observen el ejemplo de Plan de Acción en el Manual del Participante. Por hoy, los participantes solo deberían enfocarse en el “Personal del Programa” y en el “Entorno del Programa”. La última columna se completará durante LS4.

Este plan de acción muestra los pasos que un programa podría tomar para mejorar su ambiente de lactancia.

Recuerde: este es solo un ejemplo para que los participantes comiencen. Los participantes no tienen que usar una meta de alimentación saludable. Las metas pueden relacionarse con cualquiera de las áreas discutidas en LS1, por ejemplo:

- alimentación y bebidas saludables;
- actividad física;
- tiempo frente a una pantalla;
- apoyo a la lactancia.

Ficha del plan de acción

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
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>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>Cree 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>

Nota: Indique a los participantes que observen el ejemplo de Plan de Acción en el Manual del Participante. Por hoy, los participantes solo deberían enfocarse en el “Personal del Programa” y en el “Entorno del Programa”. La última columna se completará durante LS4.

Este plan de acción muestra los pasos que un programa podría tomar para mejorar su ambiente de lactancia.

Recuerde: este es solo un ejemplo para que los participantes comiencen. Los participantes no tienen que usar una meta de alimentación saludable. Las metas pueden relacionarse con cualquiera de las áreas discutidas en LS1, por ejemplo:

- alimentación y bebidas saludables;
- actividad física;
- tiempo frente a una pantalla;
- apoyo a la lactancia.

Ejemplo de las Políticas de Estilo de Comidas Familiares

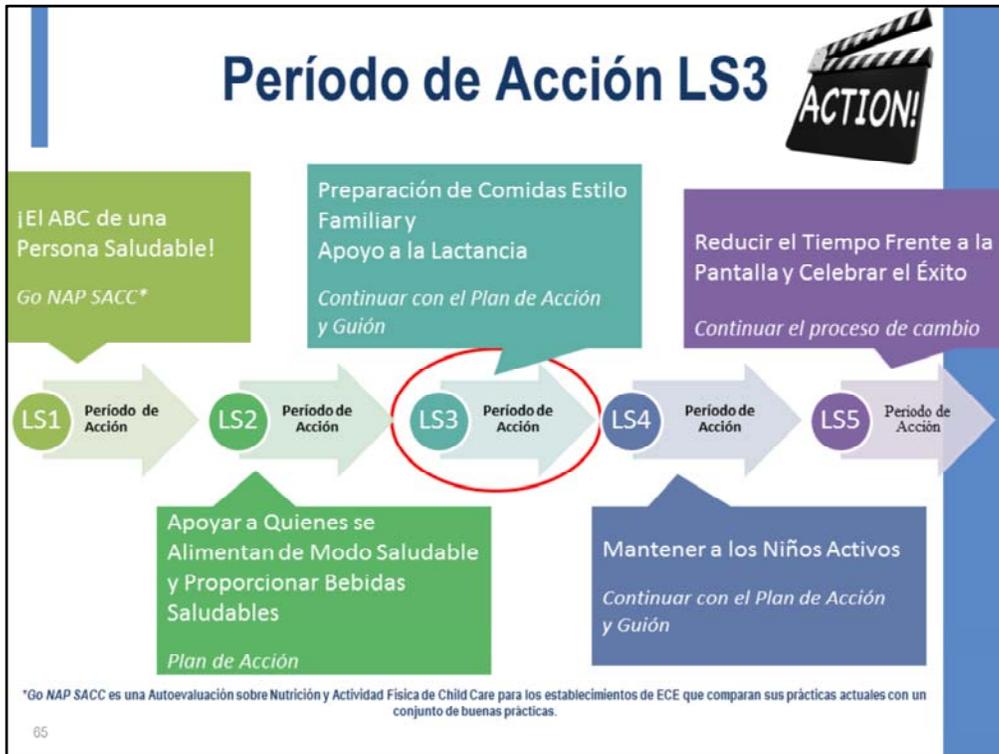
- **En ABC Child Care, apoyamos el estilo de comidas familiares a través de:**
 - dar buenos ejemplos con comportamientos positivos de alimentación saludable frente a los niños;
 - sentarnos con los niños a la mesa y comer los mismos alimentos y refrigerios;
 - animar a los niños para que prueben porciones 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.



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.





Nota: Anime a los participantes a seguir la *Guía para el Equipo de Liderazgo* ubicada en la parte posterior del Manual del Participante.

Grupos de Asistencia Técnica

Plan de Acción

66

Nota: Esto puede hacerse como una actividad con el grupo completo o dividiendo a los participantes en dos grupos para completar las columnas “Personal del Programa” y “Entorno del Programa” en su Plan de Acción. A medida que los participantes completan la columna, debata la importancia de la participación de la familia durante el proceso de planificación de la acción. Aliente a los participantes a pensar en cómo pueden continuar las medidas que están desarrollando después de la finalización del proyecto.

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

Los instructores llamarán, enviarán correos electrónicos y realizarán visitas de campo para brindar apoyo a los programas en las acciones.

Los participantes deberían continuar con la elaboración del guión en todos los Períodos de Acción a medida que se identifiquen las medidas de acción y que se implementen para cada columna de la *Ficha del Plan de Acción*. Los programas tendrán la oportunidad de compartir su guión final en LS5. En las siguientes diapositivas, se muestran una descripción y un ejemplo de guión.

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

Los programas implementarán las medidas identificadas para el personal del programa y el entorno del programa. Entre LS2 y LS5, los programas continuarán trabajando en su guión con base en sus observaciones del proceso de implementación. Los programas pueden elegir diversas maneras de expresar su historia de cambio. Esto incluye lo siguiente:

- fotografías del proceso, que incluyan el antes, el durante y el después de los cambios;
- anécdotas de docentes, familias, niños y el personal auxiliar;
- evaluaciones, observaciones y reflexiones;
- documentos, como planes de estudio o menús que demuestren los cambios;
- obras de arte de los niños que describan los cambios saludables en el programa.

Los participantes seguirán elaborando sus guiones entre LS2 y LS5 y traerán sus guiones de vuelta a LS5 para presentar los cambios que hayan hecho a lo largo del programa.

Hora de Actividad Física



69

Nota: Elija y realice una actividad del *Libro de Actividades de Movimiento y Nutrición* O del paquete de actividades de Nutrición.



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

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



Los eventos específicos permiten a los padres participar de manera activa y comprender lo que hace el niño en el aula.

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



Los eventos específicos permiten a los padres participar de manera activa y comprender lo que hace el niño en el aula.

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



Compartan y planifiquen juntos:

- Reúnase con la madre y converse de ideas sobre la lactancia materna.
- Busque recursos y contactos para información sobre lactancia.
- Pregunte qué puede hacer para apoyar a la madre que amamanta.
- Sepa cómo almacenar y preparar adecuadamente la leche materna.
- Averigüe quién le dará el biberón de leche materna al bebé: usted o la madre.
- Averigüe si la madre desea que la llamen al trabajo cuando el bebé tenga hambre.
- Escriba las ideas que usted y la madre han planeado juntos.

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

La lactancia es considerada la norma de oro para la alimentación infantil por la Academia Americana de Pediatría, la Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, entre otros.

La lactancia es más que una opción de estilo de vida: es un asunto de salud pública.

Las madres pierden menos días de trabajo porque los bebés que toman leche materna se enferman con menos frecuencia.

Los EE. UU. ahorrarían \$13,000 millones en costos de atención médica.

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

La ley de Atención de Salud Asequible, o la reforma de atención de la salud, exige que los empleadores apoyen a las empleadas que amamantan hasta un año después del nacimiento del niño.

Las empleadas tienen derecho a tener un **horario de descanso flexible y razonable** y un espacio privado para amamantar o usar el extractor de leche.

Las madres que trabajan tienen problemas para continuar amamantando cuando regresan al trabajo y muchas no alcanzan las metas de lactancia por este motivo.

Muchas madres aún no saben que tienen estos nuevos derechos.

Recursos para Proveedores y Padres

- La Liga de la Leche
- Centro Nacional de Recursos para la Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana
- Consultores en Lactancia Certificados por la Junta Internacional
- Iniciativa del Hospital en Favor de los Lactantes
- Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)
- Lactancia y Cuidado y Educación Temprana de los CDC: *Aumento de la Ayuda para las Familias que Amamantan*

77



En el sitio web de HKHF, encontrará los enlaces a estos recursos. Agregue las organizaciones de su localidad que apoyan la lactancia.

La Liga de la Leche

Organización de madres voluntarias capacitadas que brindan apoyo a madres lactantes.

Centro Nacional de Recursos para la Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana

Clasifica los programas de atención infantil en función del nivel de apoyo a la lactancia.

Consultores en Lactancia Certificados por la Junta Internacional

Profesionales de la salud en el manejo clínico de la lactancia.

Iniciativa del Hospital en Favor de los Lactantes

Programa global que reconoce a los hospitales que apoyan la lactancia.

Programa WIC

Programa de nutrición complementaria para madres e hijos de hasta cinco años que califican por ingresos y necesidades nutricionales.

Las madres que califican para el programa WIC tienen acceso al apoyo de pares y profesionales para la lactancia, así como a otros alimentos para la madre y el bebé.

Lactancia y Cuidado y Educación Temprana de los CDC: encontrará más apoyo de los CDC para las familias lactantes en

http://www.cdc.gov/obesity/downloads/BF_and_ECE_FINAL.pdf

Lactancia y Cuidado y Educación Temprana de los CDC: Aumento de la Ayuda para las Familias que Amamantan

Lactancia, y Cuidado y Educación Temprana:
Incrementando el apoyo para las familias que amamantan

Los índices de obesidad en los niños de entre 2 a 5 años se duplicaron entre los períodos de 1976 a 1980 y 2009 a 2010. Con un estimado de 12.1% de los niños de 2 a 5 años que ya son obesos, los esfuerzos de prevención deben dirigirse a nuestros niños más pequeños.

Introducción
Amamantar ayuda a proteger a los niños contra la obesidad, entre otros beneficios de salud importantes. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y la lactancia continuada durante el mes y el primer año mientras se introducen los alimentos. Desafortunadamente, en 2013 solo el 69% de las madres amamantaron a sus hijos hasta los seis meses y el 27% hasta los 12 meses de edad.

Un factor que afecta la duración de la lactancia es que muchas madres están lejos de sus niños durante el día y no pueden recibir el apoyo que necesitan para continuar con la lactancia materna. En 2007, el 60% de las mujeres que niños menores de 3 años de edad estaban en la fuerza laboral. Como resultado, muchas madres son cuidadas por personas que no son sus padres.

Los proveedores de Cuidado y Educación Temprana (ECE, por sus siglas en inglés) y los maestros influyen en la vida y la salud de las familias a las que atienden y juegan un papel importante en el apoyo a las madres lactantes. Los programas de ECE, los centros y los casos de familia por qué pueden apoyar a las madres lactantes, asegurándose de que los miembros del personal estén bien capacitados para cumplir con las recomendaciones nacionales para el apoyo a las madres lactantes. El apoyo puede incluir permitir a las madres amamantar en sus instalaciones, darle a un bebé la leche materna que se extrajo la madre con una bomba, designar y preparar los biberones con la leche extraída según sea necesario y mantener leche materna adicional en un refrigerador en caso de que se agote.

A partir de diciembre de 2013, las regulaciones de licencias de todo el estado continúan el crecimiento que cumple con las recomendaciones nacionales para fomentar y apoyar la lactancia y la alimentación con leche materna (AZ, CA, DE, MI, NC, NY).




Ejemplos de los esfuerzos del estado por aumentar el apoyo a las mujeres lactantes en diversos entornos de ECE:

El Programa de Empoderamiento de Arizona es un recurso para que los proveedores de ECE aprendan a tener conversaciones más efectivas con las madres, la actividad física y el tabaco. El programa incluye una guía de actividades de apoyo de la lactancia materna que se puede utilizar como apoyo y trabajar con las madres lactantes. <http://www.arizona.gov>

El programa WIC del Departamento de Salud de Mississippi proporciona un grupo de apoyo para proveedores de ECE mediante el uso de un manual de actividades de apoyo a la lactancia materna. El plan de actividades incluye actividades para los proveedores de ECE, como apoyo a las madres lactantes, así como guías para el almacenamiento y la manipulación de la leche materna. <http://www.ms.gov>

El Programa de Nutrición y Actividad Física del Departamento de Salud de la Universidad de Utah ofrece un capacitación en línea para que los proveedores de ECE aprendan sobre la importancia de apoyar a las madres lactantes. El curso incluye un manual de actividades de apoyo a la lactancia materna que se puede utilizar como apoyo y trabajar con las madres lactantes. <http://www.utah.gov>

El Child and Adult Care Food Program (CACFP) del Departamento de Salud del Estado de Nueva York trabaja con los centros de ECE y los hogares familiares de cuidado diario que participan en el CACFP y apoya a las familias lactantes con certificados de Participación de Lactancia Materna. Ya sea en un centro de ECE o en un hogar familiar de cuidado diario, el certificado de Participación de Lactancia Materna permite a las madres lactantes recibir un subsidio para el apoyo a la lactancia materna. <http://www.health.ny.gov>

La Iniciativa de Cuidado Infantil que Promueve la Lactancia Materna (BICC, por sus siglas en inglés) del Condado de Wake apoya la lactancia materna en los centros de ECE que sirven a familias de bajos ingresos a través de la colaboración entre el Condado de Wake y los proveedores de ECE. Los proveedores de ECE pueden recibir capacitación y apoyo para apoyar a las madres lactantes. Los proveedores de ECE también pueden recibir capacitación y apoyo para apoyar a las madres lactantes que amamantan. <http://www.wakecountync.gov>

El Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin desarrolló los **Check Points para los Centros de Cuidado Infantil que Promueven la Lactancia**, un list de recursos para apoyar a los centros de ECE y los casos de familia que apoyan la lactancia y el apoyo que se puede utilizar como apoyo y trabajar con las madres lactantes. <http://www.wisconsin.gov>

Obtenga más información en www.cdc.gov o llame al 1-800-232-4636.

Es responsabilidad de los estados y territorios individuales establecer y hacer cumplir las normas de ECE, aunque algunas jurisdicciones locales pueden establecer normas. La licencia de ECE del Condado de Alamogordo, Estándares Nacionales de Desarrollo en la Salud y la Seguridad, la regla de uso de ECE, ofrece recomendaciones sobre cómo los proveedores de cuidado infantil pueden apoyar a las familias que amamantan.

Las imágenes y los recursos en este sitio web se proporcionan solo como un servicio al público. Bajo ninguna circunstancia se garantiza el uso de este sitio web para fines comerciales o de lucro.



Nota: Indique a los participantes que lean el material del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) titulado *Lactancia, Cuidado y Educación Temprana: Aumento de la Ayuda para las Familias que Amamantan*.

En este material, se observan los esfuerzos del estado por aumentar el apoyo a las mujeres que amamantan en diversos entornos de ECE. Resalta las actividades en Arizona, Mississippi, Utah, Nueva York, Carolina del Norte y Wisconsin. Las herramientas que se analizan en este documento ayudan a los participantes a respaldar la lactancia dentro de su propio programa de ECE.

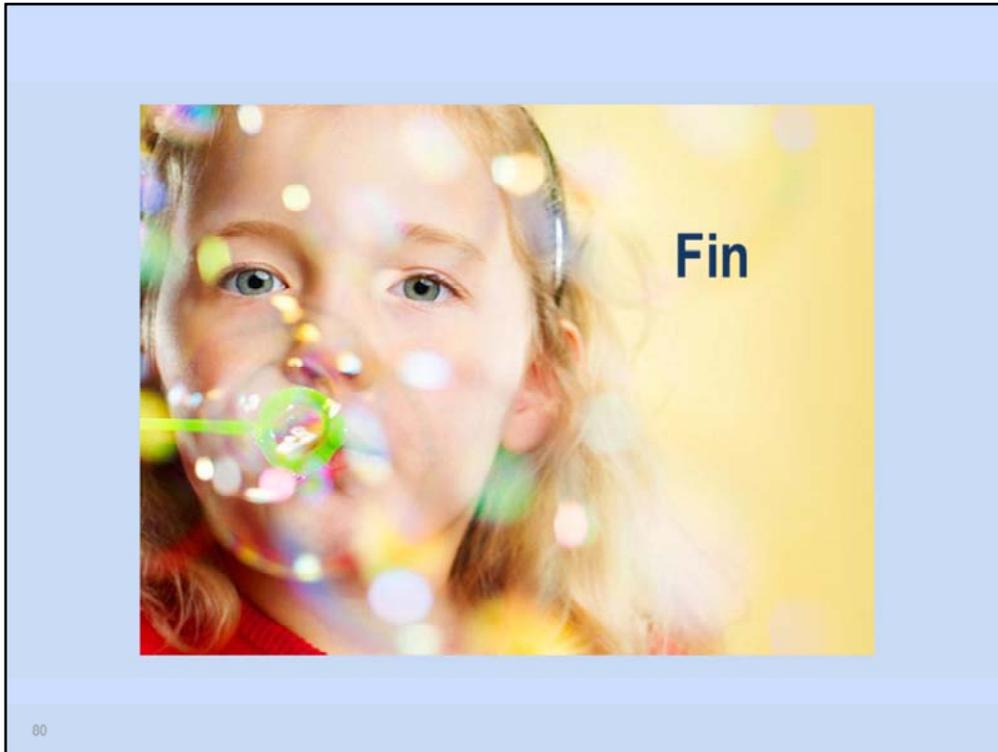
Encontrará el enlace a este documento en el sitio web de CDC: www.cdc.gov/obesity/downloads/BF_and_ECE_FINAL.pdf.

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





Nota: Utilice este tiempo para reflexionar con los participantes sobre la sesión de aprendizaje de hoy. Si el tiempo se lo permite, pida a los participantes sus comentarios sobre la sesión. Informe a los participantes que los instructores harán un seguimiento para prepararlos para las visitas de Asistencia Técnica. Recuerde a los participantes que completen sus tareas y materiales del Período de Acción y que los traigan de vuelta a la Sesión de Aprendizaje 4.

Información de Contacto del Instructor



81

Inserte su información de contacto.