



## Sesión de aprendizaje 3: Preparación de comidas de estilo familiar y Promoción de la lactancia materna

Promoción de la salud para la primera  
infancia y prevención  
de la obesidad




Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1U58DP004102-01) 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.

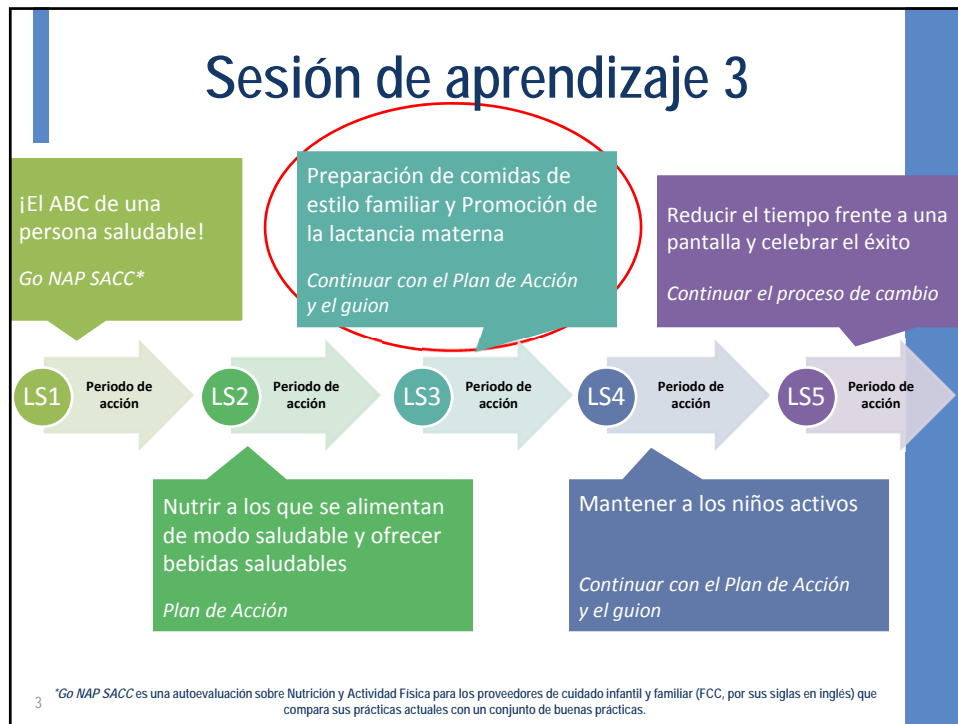
Proyecto Nacional de Cooperativas de  
Aprendizaje para el  
Cuidado y la Educación Temprana (ECELC,  
por sus siglas en inglés)

## 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 de esta iniciativa nacional





## Objetivos de la sesión de aprendizaje 3

**Al final de la sesión de aprendizaje, los proveedores 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. Continuar el Plan de Acción y elaborar los pasos a seguir para el proveedor y el entorno.
3. Continuar documentando y comunicando el proceso de cambios saludables en el guion gráfico.



Período de acción LS2



5

A photograph of a man in a red shirt and a young girl in a blue vest and white pants playing with a soccer ball on a grassy field. The man is kneeling and looking at the girl, who is smiling and looking at the camera. The text "Período de acción LS2" is overlaid on the left side of the image.

Parte A:  
Estilo de  
comidas  
familiares



6

A close-up photograph of a young girl with dark hair, wearing a pink top, holding two bright orange oranges. She is smiling slightly. The text "Parte A: Estilo de comidas familiares" is overlaid on the right side of the image.

## Estilo de comidas familiares



Estilo de comidas familiares con niños de 2 años

7

## ¿Qué es el estilo de comidas familiares?

- Es un enfoque de servicio de comidas que ayuda a los proveedores a incentivar a los niños para que disfruten 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.
- Se insta a los niños a servirse de manera independiente, con la ayuda de un adulto cuando es necesario.



8

## ¿Por qué es importante el estilo de comidas familiares?

- Enriquece el entorno de aprendizaje de un niño.
- Brinda a los niños la oportunidad de cumplir una función activa en su alimentación.
- Crea una oportunidad única para que podamos dar ejemplos de cómo elegir alimentos saludables y tener buenos modales en la mesa.

9



## Características del estilo de comidas familiares

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

10



## El estilo de comidas familiares promueve el desarrollo infantil

- Desarrollo de la motricidad fina, gruesa y oral
  - Pasar los platos, verter leche en un jarro y levantar una cucharada de comida implica hacer uso de una variedad de habilidades motrices.
  - Aprender a usar utensilios para servir, como pinzas, permite que los niños desarrollen habilidades motrices finas.
  - Los niños necesitan equilibrio para permanecer sentados, lo que fortalece los músculos centrales.
  - Cuando los niños aprenden a beber de un vaso, desarrollan habilidades motrices orales.

11



## El estilo de comidas familiares promueve el desarrollo infantil.

- Desarrollo social
  - Brinda oportunidades para enseñar a compartir, turnarse y tener 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 decir “por favor” y “gracias”, y aprenden el arte de la conversación y lo importante que es todo esto 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 estilo de comidas familiares.

12



## El estilo de comidas familiares promueve 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 interesen a los niños en su programa!

13



## El estilo de comidas familiares promueve el desarrollo infantil.

- Desarrollo emocional
  - Puede aumentar la confianza de los niños en sí mismos al probar actividades nuevas y dominar nuevas habilidades.
  - Servirse comida en su plato es una razón para celebrar.
    - Es importante que los niños digan “¡Lo hice!”.
  - 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



## Preparación de los niños para el estilo de comidas familiares

- Para tener éxito con el servicio del estilo de comidas familiares, es importante que los niños:
  - aprendan y desarrollen habilidades para la hora de comer; y
  - se alimenten de manera independiente.



15

## Equipos del tamaño adecuado para los niños

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



16



## La propia preparación para el estilo de comidas familiares

- Es importante que usted esté preparado para:
  - fomentar prácticas de alimentación independiente;
  - organizar los asientos para promover el desarrollo de habilidades;
  - evaluar las habilidades de los niños a la hora de comer; e
  - integrar la práctica del servicio de comidas en otras actividades.



17

## Integración del servicio de comidas en las actividades cotidianas

- Transiciones y rutinas diarias
- Juegos de rol
- Experiencias de motricidad fina
- Juegos con arena y agua
- Actividades de alfabetización y música/movimiento



18

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

### Frases que obstaculizan

- “Tienes que comerlo”.
- “No te levantarás de la mesa hasta que hayas comido todo”.
- “Carli, mira a María. 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

- “¡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 luego de comer?”.
- “Gracias por probar una nueva clase de verdura. No importa si no te gustó”.



19

## Preparación del hogar para el estilo de comidas familiares

- Adquiera muebles y equipamiento apropiados.
- Impleméntelo de manera gradual.



20

¿Está listo para el estilo de comidas familiares?

21

## Análisis integral



22

# Folleto de ejemplo de la rutina a la hora de comer



**Muestra de rutina a la hora de comer**

1. Buscar ayudantes: niños con trabajos diarios.
2. Actividad de transición: canción.
3. Pausa para ir al baño y lavarse las manos.
4. Los niños se sientan a la mesa cuando se sirve la comida.
5. Los maestros se sientan y comen con los niños.
6. Los niños y los maestros colocan los platos.
7. Transición: los niños eligen libros tranquilos o rompecabezas mientras los demás terminan de comer.

**Lista de Verificación de las Comidas Familiares**

**Rutina a la hora de comer**

- Las rutinas de los maestros 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 puedan levantar y pasar.
- Los recipientes son de material apropiado, por lo tanto, no son conductores del calor y no están demasiado calientes para pasárselos.
- Se utilizan cucharas pequeñas, una piza de plástico de una piza y cucharas para servir de plástico con mango corto.

**Expectativas de la hora de comer para revisar 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 servimos y pasamos la comida a los demás.
- Utilizamos un tono suave.

**Prácticas de pasar alimentos para niños**

- Pasan la comida con los dos manos.
- Pasan la comida encima de la mesa.
- Sacudimos el recipiente por los costados, (para que los dedos no toquen la comida).

**Actividades de Práctica Familiar**

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

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

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

- Práctica de simulación.
- Practique con líquidos salinos, como arena o frijoles.
- Practique con agua y sirviendo en tazas de tamaño para niño.

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

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

National Food Service Management Institute. (2011). Happy mealtime for healthy kids. Universidad, MD, Annapolis.



# Hora de actividad física





25

## Iniciativas

*“Una de las **medidas de prevención más eficaces** que puede tomar una madre para proteger la salud de su hijo y la propia es **amamantar**. La decisión de amamantar es personal, y **la madre no debe sentirse 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 Estados Unidos. Resumen: *La Iniciativa del Ministro de Salud para Promover la Lactancia*. Washington, D. C.: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina del Ministro de Salud, 2011.

26



## ¿Por qué es importante la lactancia?

- **La leche materna es lo mejor para los bebés.**
- La leche materna brinda 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 contra enfermedades.
- Hasta la fecha, se han identificado más de 30 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.

27



## Los bebés que son amamantados son más sanos.

- No sorprende que los bebés que toman leche materna sean más sanos.
  - Tienen menos probabilidades de sufrir obesidad o enfermedades como diabetes y asma.
  - Sufren con menos frecuencia cuadros como diarrea e infecciones de oído. Cuando se enferman, por lo general, no es grave.
  - La lactancia materna ayuda a proteger a los bebés contra el Síndrome de Muerte Súbita del Bebé (SMLS).
- El contacto físico que implica la lactancia también es importante para los recién nacidos. Puede ayudarlos a sentirse más seguros, abrigados y cómodos.

28



## ¿Por qué las mamás necesitan su apoyo?

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



29

## La lactancia brinda beneficios a las mujeres.

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



30

## La leche materna puede ahorrarle dinero.

- **La leche materna forma parte del modelo de comidas del CACFP.**
  - Es reembolsable para los bebés si son alimentados por la madre o un proveedor de atención médica.
  - ¡Es gratis! No hay que comprar equipos.
    - También es rentable para las familias.
  - Para los niños mayores de 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.



31

## Ficha de información sobre la lactancia

	Nacional	Objetivo de Healthy People 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%

32



## Recomendaciones sobre lactancia

- **La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría, AAP) recomienda lo siguiente:**
  - Lactancia exclusiva durante aproximadamente 6 meses, seguida de lactancia continuada a medida que se incorporan alimentos complementarios.
  - Continuación de la lactancia materna durante al menos 1 año.
  - Continuación de la lactancia materna más allá de 1 año durante el tiempo en 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).



33

### ¿Su programa favorece la lactancia materna?

1. Mi hogar es un lugar donde las familias que amamantan son bienvenidas. Sí \_\_\_ No \_\_\_
  - Animo a las madres a visitarnos y a amamantar a sus bebés durante el día.
  - Cuando me encuentro con las familias muevo, incluyo información acerca de la manera en que apoyo la lactancia materna.
  - Hay un cartel/señal visible para que las madres sepan que se acepta amamantar a los bebés.
2. Mi hogar de cuidado infantil ayuda a las madres a continuar amamantando a sus bebés cuando vuelven a trabajar o a la escuela. Sí \_\_\_ No \_\_\_
  - Tengo un lugar cómodo disponible para que las madres amamanten a sus bebés antes o después del trabajo.
  - Garantizo que las madres que están amamantando y son mis empleadas tengan descansos razonables cada día para extraerse leche y se hace todo lo posible para brindarles una habitación u otro lugar (que no sea el baño) para extraerse leche en privado.
3. Mi hogar de cuidado infantil cuenta con materiales escritos precisos sobre la lactancia materna disponibles para todos los padres. Sí \_\_\_ No \_\_\_
  - Ofrezco materiales escritos que son fáciles de entender y no están producidos por las compañías que fabrican leche de fórmula.
  - Entiendo los materiales sobre lactancia materna ofrecidos a las familias.
  - Brindo a las mamás información acerca de recursos comunitarios tales como grupos de apoyo, Coordinadores de Lactancia Materna WIC y Consultores sobre Lactancia.
4. Mi hogar de cuidado infantil alimenta a los bebés a demanda y coordina los horarios de alimentación con el horario normal de alimentación de la madre. Sí \_\_\_ No \_\_\_
  - Implemento un plan de alimentación del bebé con cada familia a medida que se inscriben los bebés. El plan está actualizado conforme el cambio de etapa de desarrollo de los bebés.
  - No doy a los bebés que se alimentan con leche materna alimentos o bebidas que no sean leche materna, a menos que ello esté indicado en el plan de alimentación.
  - Alimento a los bebés en base a sus señales de hambre y satisfacción.
  - El espacio en el refrigerador y en el congelador está disponible para la leche extraída que está etiquetada con el nombre completo del bebé y la fecha en que la leche fue extraída.
  - Animo a las madres para que nos suministren una pequeña provisión de leche materna congelada de reserva, en caso de que el bebé necesite tomar con más frecuencia o se demore el momento de retirarlo.
5. Mi hogar de cuidado infantil está preparado para apoyar a las mamás que alimentan. Sí \_\_\_ No \_\_\_
  - Estoy capacitado sobre los beneficios de la lactancia materna, como preparar, alimentar y almacenar la leche materna y cuento con recursos de lactancia materna disponibles para mis familias.
  - Se brinda capacitación a mis asistentes en cuanto se contratan.

Adaptado de la autoevaluación ¿se favorece la lactancia materna en su guardería?, desarrollado por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, Programa de Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos.

34

## 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 costados.
  - Abre la boca y saca la lengua.
  - Frunce los labios para succionar.
  - Exhibe reflejos 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 satisfechos.**
  - Si lo alimenta de manera programada, alterará este aprendizaje.

35



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



La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) tiene recursos para explicar y promover la alimentación receptiva, lo que incluye un video, una infografía y páginas con consejos.

36

## Alimentación infantil general

- **Los bebés que son amamantados no necesitan ingerir alimentos sólidos antes de los 6 meses.**
  - Los alimentos sólidos que se administran muy pronto reemplazan la leche materna, que debería 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 ayudará al bebé a dormir más tiempo.
- **Sostener al bebé al momento de alimentarlo**
  - la coloca a usted en una buena posición para ver cuando el bebé indica que está satisfecho.

37



## Puntos de vista culturales de la lactancia materna

- 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 aumenta la sensibilidad cultural hacia los padres que optan por la lactancia materna.
- Algunas culturas desalientan la lactancia materna porque creen que “malcría” a los bebés o evita que duerman toda la noche.

38



## Cómo apoyar a las madres lactantes



39

## Hora de actividad física

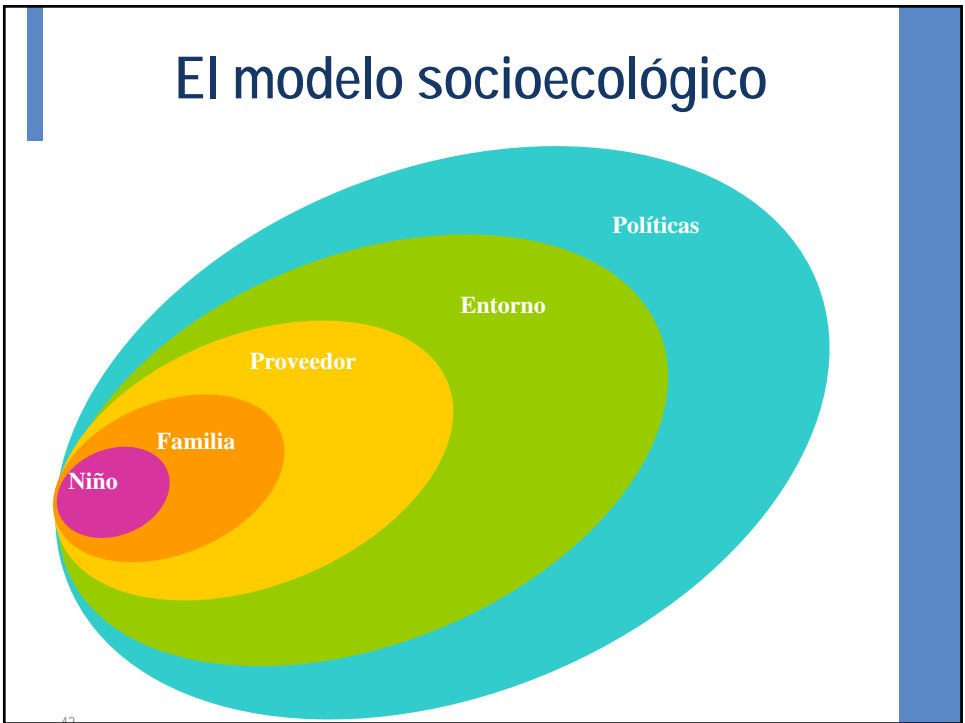


40



Parte C:  
Facilitar el cambio en  
su  
programa

41



### Ficha del plan de acción



Fecha de inicio: agosto

Nombre del proveedor:

Meta: introducir e implementar el estilo de comidas familiares para octubre.

Niño	Familia	Proveedor	Entorno	Políticas
<p>Practicar técnicas y habilidades de estilo de comidas familiares durante las actividades diarias en el salón de clase y el tiempo libre (regulamente a partir de agosto).</p> <p>Brindar motivación a través de actividades y libros que fomenten una nutrición saludable y el estilo de comidas familiares en el hogar con el fin de seguir poniendo en práctica técnicas al momento de preparar el estilo de comidas familiares (regulamente a partir de septiembre).</p> <p>Brindar motivación a través del juego para desarrollar habilidades conversacionales y lingüísticas, sociales y emocionales, y de motricidad fina y gruesa (regulamente a partir de septiembre).</p> <p>Practicar poner y levantar la mesa, y servir alimentos y bebidas a la hora de la comida (regulamente a partir de septiembre).</p> <p>Poner en práctica por completo el estilo de comidas familiares con niños (regulamente a partir de octubre).</p>	<p>Organizar una reunión familiar para presentar los beneficios del estilo de comidas familiares (septiembre).</p> <p>Incluir información y beneficios del estilo de comidas familiares en el boletín mensual de los programas (regulamente).</p> <p>Instar a los padres a que pongan en práctica el estilo de comidas familiares en su hogar con los niños (regulamente a partir de septiembre).</p>	<p>Aprender sobre el estilo de comidas familiares y repasar los recursos para prepararse para dichas comidas (regulamente a partir de agosto).</p>	<p>Agregar 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 (regulamente desde agosto).</p> <p>Publicar información y sugerencias sobre el estilo de comidas familiares en el tablero de anuncios (regulamente a partir de agosto).</p> <p>Comprar materiales, libros y recursos para el hogar relacionados con el estilo de comidas familiares (septiembre).</p> <p>Poner en práctica por completo el estilo de comidas familiares en el hogar (regulamente a partir de octubre).</p>	<p>Investigar acerca de las políticas sobre el estilo de comidas familiares (agosto).</p> <p>Prepararse para la reunión de padres con el fin de presentar el estilo de comidas familiares en el programa (agosto).</p> <p>Desarrollar una política escrita sobre el estilo de comidas familiares para incluirla en las políticas de los programas y en los manuales para familias (octubre).</p>

### Ficha del plan de acción



Fecha de inicio: agosto

Nombre del proveedor:

Meta: introducir e implementar el estilo de comidas familiares para octubre.

Niño	Familia	Proveedor	Entorno	Políticas
<p>Practicar técnicas y habilidades de estilo de comidas familiares durante las actividades diarias en el salón de clase y el tiempo libre (regulamente a partir de agosto).</p> <p>Brindar motivación a través de actividades y libros que fomenten una nutrición saludable y el estilo de comidas familiares en el hogar con el fin de seguir poniendo en práctica técnicas al momento de preparar el estilo de comidas familiares (regulamente a partir de septiembre).</p> <p>Brindar motivación a través del juego para desarrollar habilidades conversacionales y lingüísticas, sociales y emocionales, y de motricidad fina y gruesa (regulamente a partir de septiembre).</p> <p>Practicar poner y levantar la mesa, y servir alimentos y bebidas a la hora de la comida (regulamente a partir de septiembre).</p> <p>Poner en práctica por completo el estilo de comidas familiares con niños (regulamente a partir de octubre).</p>	<p>Organizar una reunión familiar para presentar los beneficios del estilo de comidas familiares (septiembre).</p> <p>Incluir información y beneficios del estilo de comidas familiares en el boletín mensual de los programas (regulamente).</p> <p>Instar a los padres a que pongan en práctica el estilo de comidas familiares en su hogar con los niños (regulamente a partir de septiembre).</p>	<p>Aprender sobre el estilo de comidas familiares y repasar los recursos para prepararse para dichas comidas (regulamente a partir de agosto).</p>	<p>Agregar 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 (regulamente desde agosto).</p> <p>Publicar información y sugerencias sobre el estilo de comidas familiares en el tablero de anuncios (regulamente a partir de agosto).</p> <p>Comprar materiales, libros y recursos para el hogar relacionados con el estilo de comidas familiares (septiembre).</p> <p>Poner en práctica por completo el estilo de comidas familiares en el hogar (regulamente a partir de octubre).</p>	<p>Investigar acerca de las políticas sobre el estilo de comidas familiares (agosto).</p> <p>Prepararse para la reunión de padres con el fin de presentar el estilo de comidas familiares en el programa (agosto).</p> <p>Desarrollar una política escrita sobre el estilo de comidas familiares para incluirla en las políticas de los programas y en los manuales para familias (octubre).</p>

**Ficha del plan de acción**



**Fecha de inicio:** octubre  
**Nombre del Programa ECE:**  
**Meta:** mejorar el entorno de la lactancia materna en mi 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
Alimentar a los bebés en función del plan de alimentación infantil y mediante el uso de señales de alimentación receptiva (regulamente, a partir de noviembre).	<p>Trabajar con las familias para crear planes de alimentación individuales para cada bebé (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Invitar a las familias a asistir a capacitaciones sobre el apoyo a la lactancia materna (regulamente, a partir de mediados de noviembre).</p> <p>Identificar y recopilar folletos para el apoyo comunitario a la lactancia materna, es decir, La Liga de la Leche (noviembre).</p> <p>Mantener una comunicación continua con las familias con respecto a las necesidades y señales de alimentación infantil (regulamente, a partir de noviembre).</p>	<p>Recopilar planes de alimentación infantil y elegir una plantilla para usar con las familias (noviembre).</p> <p>Conocer las buenas prácticas en relación con el apoyo a la lactancia materna y asistir a la capacitación (regulamente, a principios de noviembre).</p> <p>Establecer la cartelera de anuncios para brindar información a los padres con respecto a la lactancia materna (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Mostrar afiches y libros sobre el apoyo a la lactancia materna (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Establecer un espacio privado para la lactancia materna con equipos nuevos (principios de diciembre).</p>	<p>Identificar un lugar privado, limpio y cómodo para que las madres amamenten o se extraigan la leche (octubre).</p> <p>Comprar todos los equipos necesarios: refrigerador para almacenar la leche materna, biberones/bolsas, etiquetas, sillas cómodas, etc. (fines de noviembre).</p> <p>Comprar afiches, libros, folletos, tanto para los niños como para las familias, que traten sobre el apoyo a la lactancia materna (noviembre).</p> <p>Mostrar en el tablero de anuncios para padres la información sobre el apoyo a la lactancia materna (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Crear la sala para amamantar con todos los artículos comprados para que las madres lactantes los utilicen cuando estén en la casa (principios de diciembre).</p>	<p>Buscar un ejemplo de políticas de apoyo a la lactancia materna para preparar capacitaciones para las familias (octubre).</p> <p>Ofrecer sesiones de apoyo a la lactancia materna para las familias, dos veces al año (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Enviar una solicitud al Estado para convertirse en un establecimiento que favorece la lactancia materna (enero).</p> <p>Implementar una política para un programa sobre el apoyo a la lactancia materna e incluir un manual para padres y madres (enero).</p>

**Ficha del plan de acción**



**Fecha de inicio:** octubre  
**Nombre del Programa ECE:**  
**Meta:** mejorar el entorno de la lactancia materna en mi 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
Alimentar a los bebés en función del plan de alimentación infantil y mediante el uso de señales de alimentación receptiva (regulamente, a partir de noviembre).	<p>Trabajar con las familias para crear planes de alimentación individuales para cada bebé (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Invitar a las familias a asistir a capacitaciones sobre el apoyo a la lactancia materna (regulamente, a partir de mediados de noviembre).</p> <p>Identificar y recopilar folletos para el apoyo comunitario a la lactancia materna, es decir, La Liga de la Leche (noviembre).</p> <p>Mantener una comunicación continua con las familias con respecto a las necesidades y señales de alimentación infantil (regulamente, a partir de noviembre).</p>	<p>Recopilar planes de alimentación infantil y elegir una plantilla para usar con las familias (noviembre).</p> <p>Conocer las buenas prácticas en relación con el apoyo a la lactancia materna y asistir a la capacitación (regulamente, a principios de noviembre).</p> <p>Establecer la cartelera de anuncios para brindar información a los padres con respecto a la lactancia materna (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Mostrar afiches y libros sobre el apoyo a la lactancia materna (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Establecer un espacio privado para la lactancia materna con equipos nuevos (principios de diciembre).</p>	<p>Identificar un lugar privado, limpio y cómodo para que las madres amamenten o se extraigan la leche (octubre).</p> <p>Comprar todos los equipos necesarios: refrigerador para almacenar la leche materna, biberones/bolsas, etiquetas, sillas cómodas, etc. (fines de noviembre).</p> <p>Comprar afiches, libros, folletos, tanto para los niños como para las familias, que traten sobre el apoyo a la lactancia materna (noviembre).</p> <p>Mostrar en el tablero de anuncios para padres la información sobre el apoyo a la lactancia materna (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Crear la sala para amamantar con todos los artículos comprados para que las madres lactantes los utilicen cuando estén en la casa (principios de diciembre).</p>	<p>Buscar un ejemplo de políticas de apoyo a la lactancia materna para preparar capacitaciones para las familias (octubre).</p> <p>Ofrecer sesiones de apoyo a la lactancia materna para las familias, dos veces al año (regulamente, a partir de noviembre).</p> <p>Enviar una solicitud al Estado para convertirse en un establecimiento que favorece la lactancia materna (enero).</p> <p>Implementar una política para un programa sobre el apoyo a la lactancia materna e incluir un manual para padres y madres (enero).</p>

## Ejemplo de política: estilo de comidas familiares

### En ABC Family Child Care, apoyamos el estilo de comidas familiares al:

- Dar buenos ejemplos mediante 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 a que prueben alimentos nuevos en porciones apropiadas para el desarrollo;
- utilizar mesas, cubiertos y platos para servir en tamaños para niños a la hora de comer; y
- ofrecer oportunidades fuera de la hora de comer para fortalecer las habilidades de verter y servir con una cuchara, que pueden utilizarse durante el estilo de comidas familiares.

47



## Ejemplo de política: apoyo a la lactancia materna

### En ABC Family Child Care, apoyamos la lactancia materna y la alimentación infantil:

- Ofrecemos un lugar limpio y agradable para que las madres amamenten o se extraigan leche.
- Ofrecemos materiales promocionales sobre la lactancia materna que son culturalmente apropiados.
- Proporcionamos un refrigerador para almacenar la leche extraída.

48





### LACTANCIA MATERNA EN LA ATENCIÓN FAMILIAR INFANTIL POLÍTICAS Y PRÁCTICAS

Para crear el entorno más saludable posible para los niños a mi cuidado, he establecido las siguientes políticas en mi programa de atención familiar infantil:

**Entornos Motivadores**

- Brindo una atmósfera que aprecia a las familias que amamantan. Apoyo a las madres que siguen amamantando a sus bebés/niños cuando vuelven y siguen trabajando.
- Cuento con un espacio especial privado (distinguido del baño) para las madres que amamantan a sus hijos. Si ese espacio no está disponible, se pondrá a disposición un divisor/separador portátil. Doy la bienvenida a las madres que amamantan en el lugar cuando pueden.
- Conservo un entorno motivador a través de la publicación y suministro de materiales que apoyan la lactancia materna y que son adecuados desde el punto de vista cultural (imágenes, carteles, etc.), que no incluyen aquellos producidos o suministrados por entidades comerciales o fabricantes de leche de fórmula para bebés.
- "Verifico" con las madres sus comentarios y maneras de continuar brindando apoyo.
- Comunico la rutina diaria del bebé (esto es, alimentación, cambio de pañales, etc.) para que la madre pueda adaptar su horario para extraer leche o visitarnos para alimentar a su bebé.

**Contacto Inicial**

- Análisis el apoyo de la lactancia materna con todas las familias potenciales y comparto esta política y los recursos de lactancia materna con ellos. Esta política está incluida en mi manual para padres.
- Trabajo con los padres antes del primer día de atención del niño para hacer la transición del bebé a biberón o taza.

**Manejo y Alimentación con Leche**

- Sigo las indicaciones de almacenamiento y manejo de la leche materna según lo definen las normas del Departamento de Salud Pública de California y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)
- Explicamos a todas las familias cómo se manejará la leche extraída en nuestro hogar.
- Hay un espacio disponible en el computador para almacenar leche.
- Informo a las familias mediante procedimientos por escrito acerca de la manera adecuada de etiquetar y manejar la leche materna.
- Coordino con los padres qué hacer con la cantidad de leche que queda en los contenedores para evitar el desperdicio. Lleno los biberones con menos leche materna que la necesaria para una alimentación. Tendré leche materna adicional disponible para agregar al biberón según sea necesario.
- Implemento un plan de alimentación sostenible con cada familia, como la alimentación de los bebés a demanda cuando observamos que tienen hambre y la coordinación de la última alimentación del día para satisfacer las necesidades de alimentación de la madre (ya sea alimentarlos o esperar que la madre lo haga).
- Sostengo a los bebés cuando se alimentan.


**Capacitación del Personal**

- Participo en capacitaciones como mínimo una vez al año sobre lactancia materna, política de lactancia materna, apoyo a la lactancia materna exclusiva y la transición a leche entera.
- Las familias tienen derecho a solicitar información acerca del contenido de la capacitación sobre lactancia materna que he realizado.
- Esta política se revisa anualmente y se actualiza para incorporar nueva evidencia basada en investigación y prácticas.

Adaptado de la herramienta de Política de Lactancia Materna del Modelo de Hogar de Atención Familiar (NAF) desarrollado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de California. Dirección de Responsabilidad Social en Políticas, Servicios y Recursos Oficiales por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de California. Versión 1.0. Este documento y sus contenidos no deben interpretarse como consejo profesional. Es posible que los ejemplos de políticas y procedimientos se deban modificar para que se adapten mejor a las circunstancias únicas de su organización.

49


## Período de acción LS3



¡El ABC de una persona saludable!  
Go NAP SACC\*

Preparación de comidas de estilo familiar y Promoción de la lactancia materna  
*Continuar con el Plan de Acción y el guion*

Celebrar el éxito  
*Continuar el proceso de cambio*



Nutrir a los que se alimentan de modo saludable y ofrecer bebidas saludables  
*Plan de Acción*

Mantener a los niños activos y reducir el tiempo frente a una pantalla  
*Continuar con el Plan de Acción y el guion*

\*Go NAP SACC es una autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física para los proveedores de cuidado infantil y familiar (FCC, por sus siglas en inglés) que compara sus prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.

## Grupos de asistencia técnica

### Plan de Acción

51

## Facilitar el cambio en su programa: período de acción LS3



- **Oportunidad para:**
  - Implementar las medidas para el proveedor y el entorno identificadas para 1 o 2 áreas que los proveedores desearían mejorar; y
  - continuar un guion gráfico donde se demuestre qué área(s) mejoró el proveedor.
- **Los instructores brindan asistencia técnica (TA, por sus siglas en inglés).**

52

## Continuación de su guion gráfico



### Los proveedores finalizarán su historia de cambio al:

- Describir los cambios que 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 cualquier política que se haya actualizado en consecuencia; y
- explicar las siguientes medidas que se tomarán para mantener el(los) cambio(s).

53



Parte D:  
Extender su  
aprendizaje:  
Proveedor,  
familias y  
políticas

54

## Estilo de comidas familiares en casa

- **Aliente a las familias para que practiquen el estilo de comidas familiares en sus casas.**
- **Para promover el estilo de comidas familiares, 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; y
  - tomar fotografías de niños comiendo en familia en su hogar y enviar a casa un tema para iniciar conversaciones y hablar en la mesa.

55



## Apoyo a las madres que amamantan en su regreso 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 que las madres dejan de amamantar antes.
- Pasos importantes para apoyar a las madres lactantes:
  - Hable con la madre para comenzar a comprender sus ideas y objetivos en cuanto a amamantar.
  - Asegúreles a las mamás lactantes que están haciendo lo mejor para su bebé.
  - Anímelas a amamantar durante el mayor tiempo posible.

56



## Defensa de la lactancia

- **La lactancia es más que una elección de estilo de vida: es un tema 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 entre las madres que amamantan.
  - Si el 90% de las mujeres amamantara durante 6 meses:
    - se podría prevenir la muerte de 1,000 bebés; y
    - los EE. UU. ahorrarían \$13 mil millones.



57

## 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
- Asesores en lactancia con certificación internacional
- Iniciativa del hospital en favor de los bebés
- 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*



58

# 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 al menos el primer año mientras se introducen los alimentos. Desafortunadamente, en 2011 solo el 49% 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 con niños menores de 3 años de edad estaban en la fuerza laboral. Como resultado, muchos niños son cuidados 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 las casas de familia por igual 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 las instalaciones, darle a un bebé la leche materna que se extrajo la madre con una bomba, descongelar y preparar los biberones con la leche extraída según sea necesario y mantener leche materna adicional en un congelador en caso de que se agote.

Los proveedores de cuidado y educación temprana pueden influenciar en la continuación de lactancia materna. Cuanto más apoyo a la lactancia reciba una madre de su proveedor de ECE, mayor será la posibilidad de que ella continúe amamantando.

Centro Nacional de Promoción de Educación, Cuidado y Protección de la Salud



### 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 apoyen a las madres a tener decisiones saludables relacionadas con la nutrición, la actividad física y el tabaco.** El programa incluye una autoevaluación, un modelo de política de lactancia materna y un video sobre cómo apoyar y trabajar con las madres lactantes (<http://aazhs.gov/empoweraz>).



**El programa WIC del Departamento de Salud de Mississippi ha desarrollado un plan de apoyo para proveedores de ECE llamado Como Apoyar a una Madre Lactante: Una Guía para el Centro de Cuidado Infantil.** El plan de apoyo incluye recursos para los proveedores como apoyar a las madres lactantes, así como planes para el amamantamiento y la manipulación de la leche extraída (<http://www.dhs.ms.gov/wic/wicchildcare.htm>).

**El Programa de Nutrición y Actividad Física del Departamento de Higiene de la Salud de Utah ofrece una capacitación en línea TOP Star que comprende un taller sobre la prevención del sobrepeso infantil.** Esta capacitación está aprobada para el crédito de desarrollo profesional 3 horas de Crédito de Carrera, y Crédito de Exceso en la Carrera de Salud y Seguridad para los proveedores de atención médica infantil en el estado. Módulo de Capacitación 6. Como Apoyar a una Madre Lactante: Una Guía para Proveedores de Cuidado Infantil, proporciones a los directores y al personal de la ECE información precisa y recursos para que puedan apoyar mejor a las madres lactantes cuyos bebés están bajo su cuidado.

**El Child and Adult Care Food Program (CACFP) del Departamento de Salud del Estado de Nueva York reconoce a los centros de ECE y Hogares familiares de cuidado diario que participan en CACFP y apoyan a las familias lactantes con un certificado de Promoción de la Lactancia Materna.** Un sitio en internet ofrece a los centros de ECE y a los hogares familiares de cuidado diario la autoevaluación para solicitar esta designación, y los listas de los centros y hogares que promueven la lactancia (<http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp-breastfeedinginfo.htm>).

**La Iniciativa de Cuidado Infantil que Promueve la Lactancia Materna (IFCC, 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 Centro Global Breastfeeding Institute y los Consultores de Salud de los Centros de Cuidado Infantil del Condado de Wake y SmartStart en el Condado de Wake.** Las actividades incluyen la identificación de los conectores, las actividades y las prácticas que apoyan la lactancia entre el personal de los centros de ECE, las capacitaciones obligatorias para los proveedores de ECE, y un conjunto de herramientas que incluye herramientas y materiales tanto para los proveedores como para las familias que amamantan (<http://gibh.wake.edu/ifa/active-toolkits2016>).

**El Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin desarrolló los Diez Pasos para los Centros de Cuidado Infantil que Promueven la Lactancia,** un list de recursos para ayudar a los centros de ECE y las casas de familia a promover la lactancia y video por que apoyen a las madres para que puedan amamantar (<http://www.dhs.wisconsin.gov/publications/PS100022.pdf>).

Obtenga más información en **¡Let's Move! Cuidado Infantil** <http://healthykidshealthyfuture.com>

Es responsabilidad de los estados y territorios individuales establecer y hacer cumplir las normas de ECE, aunque algunas jurisdicciones locales pueden establecer normas. La tercera edición de *El Cuidado de Nuestros Niños: Estándares Nacionales de Desempeño en la Salud y la Seguridad*, la guía de uso de ECE, ofrece recomendaciones sobre otros los proveedores de cuidado infantil pueden apoyar a las familias que amamantan.

Las referencias a las organizaciones sin fines de lucro se proporcionan solo como un servicio al público. Estas referencias no constituyen un respaldo de CDC ni del Gobierno Federal a estas organizaciones o a sus programas y políticas, y no debe ser interpretado.

# Recursos

- **Healthy Kids, Healthy Future**
  - [www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)
- **MyPlate para niños en edad preescolar**
  - <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html>
- **Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños**
  - [www.teamnutrition.usda.gov](http://www.teamnutrition.usda.gov)
- **Buenas prácticas de Nemours para una alimentación saludable**
  - [www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)
- **Child and Adult Care Food Program (CACFP)**
  - [www.fns.gov/cacfp](http://www.fns.gov/cacfp)





Información de contacto del instructor

62

The slide features the text "Información de contacto del instructor" in a dark blue font on the left side. On the right side, there is a vertical photograph of a young girl with dark hair, laughing heartily with her mouth wide open. She is wearing a pink shirt and a green jacket. The entire content is enclosed in a black rectangular border.