

Formas de iniciar una conversación en la orientación de WIC

Embarazo

1. ¿Qué es lo que más le preocupa actualmente sobre su embarazo (o su salud)?
2. Con respecto a su embarazo o salud, ¿sobre qué le interesaría aprender más hoy?
3. Con respecto a su hijo por nacer, ¿sobre qué le interesaría aprender más hoy?
4. ¿Qué ha escuchado sobre la alimentación con pecho? ¿Por cuánto tiempo quiere amamantar a su bebé? ¿Qué tan segura se siente sobre su capacidad de amamantar a su bebé?
5. ¿Cuál cree que será su mayor reto después de que nazca el bebé?
6. ¿Qué tipo de actividad ha estado haciendo durante su embarazo?
7. ¿Cómo se siente sobre su alimentación en general?

Lactancia materna

1. ¿Cómo le va con la alimentación con pecho? ¿Qué preguntas tiene sobre la alimentación con pecho?
2. ¿Cómo están las cosas en casa en este momento? ¿Qué tanta ayuda tiene? ¿Cuáles son los retos más grandes que tiene que enfrentar durante el día?
3. ¿Cuáles cree que serán sus mayores retos en las próximas semanas o meses?
4. ¿Qué tan segura se siente sobre su capacidad de cuidar a su bebé?
5. ¿Qué tan segura se siente sobre su capacidad de cuidarse a sí misma?
6. ¿Cómo se siente sobre su alimentación en general?

Posparto

1. ¿Qué es lo que más le preocupa actualmente sobre su salud?
2. Con respecto a su salud, ¿sobre qué le interesaría aprender más hoy?
3. ¿Cómo están las cosas en casa en este momento? ¿Qué tanta ayuda tiene? ¿Cuáles son los retos más grandes que tiene que enfrentar durante el día?
4. ¿Cuáles cree que serán sus mayores retos en las próximas semanas o meses?
5. ¿Qué tan segura se siente sobre su capacidad de cuidar a su bebé?
6. ¿Qué tan segura se siente sobre su capacidad de cuidarse a sí misma?
7. ¿Cómo se siente sobre su alimentación en general?

Bebé

1. ¿Qué es lo que más le preocupa actualmente sobre su bebé?
2. Con respecto a su bebé, ¿sobre qué le interesaría aprender más hoy?
3. ¿Cuáles son los retos más grandes para alimentar a su bebé?
4. ¿Cómo están las cosas en casa en este momento? ¿Qué tanta ayuda tiene? ¿Cuáles son los retos más grandes que tiene que enfrentar durante el día?
5. ¿Cuáles cree que serán sus mayores retos en las próximas semanas o meses?
6. ¿Qué tan segura se siente sobre su capacidad de cuidar a su bebé?

Niño pequeño (12 a 24 meses)

1. Ahora que su hijo pequeño tiene la edad en la que aprende muchas habilidades nuevas para alimentarse, ¿qué tan segura se siente para ofrecerle alimentos o bebidas que le ayuden a desarrollar hábitos alimenticios sanos para toda la vida? (tipos de alimentos y bebidas, cantidad, consistencia o textura) ¿Cómo le ha ido con el cambio de la alimentación con pecho o fórmula para bebés a la taza? ¿De qué recipientes bebe su hijo? ¿Todavía se alimenta con pecho?
2. Su hijo pequeño tiene la edad en la que está aprendiendo a comer diferentes alimentos y ahora es el momento perfecto para establecer hábitos alimenticios sanos para prevenir problemas de salud en el futuro. Algunos de los posibles problemas incluyen la aparición de anemia por falta de hierro, las caries dentales, el riesgo de tener exceso de peso, el atragantamiento y las alergias a alimentos. ¿Le gustaría aprender más sobre qué buscar y cómo prevenir alguno de estos problemas?
3. Descríbame la hora de la comida. ¿Cuánta influencia, o control, cree que usted tiene sobre los alimentos que come su hijo pequeño? ¿Cómo responde su hijo pequeño a los alimentos que usted le ofrece? (trate de establecer si hay una variedad de alimentos, accesibilidad o si se siguen como modelo las prácticas alimentarias de los padres).
4. ¿Qué tan importante cree usted que es la actividad física en la salud general de su hijo pequeño? ¿Cree usted que su hijo pequeño es activo físicamente? ¿Qué tipos de actividades hace? ¿Participa usted?
5. ¿Cómo se siente sobre el crecimiento de su hijo pequeño? ¿Cree usted que pesa lo suficiente, muy poco o demasiado? ¿Tiene alguna preocupación sobre su crecimiento o dieta de la cual le gustaría hablar hoy?

Niño (2 a 5 años)

1. ¿Qué es lo que más le preocupa actualmente sobre la salud de su hijo?
2. Con respecto a la salud de su hijo, ¿sobre qué le interesaría aprender más hoy?
3. ¿Cómo se siente sobre la alimentación general de su hijo? ¿Cuáles son sus mayores preocupaciones y retos al alimentar a su hijo?

4. ¿Cuáles son algunas prácticas tradicionales que afectan la planeación y el entorno de las comidas?
5. ¿Qué hace cuando no tiene mucho tiempo para preparar la comida?
6. ¿Dígame qué actividades le gustan a su hijo? ¿Qué tanto tiempo pasa su hijo haciendo las actividades cada día? ¿Qué tipo de actividad hacen en familia?