

NE LESSON CODE CF-000-23

Ya no soy un bebé, Consejos para alimentar a los niños pequeños

***(I'M NOT A BABY ANYMORE:
TIPS FOR FEEDING TODDLERS)***

OBJECTIVES:

Participants will be able to apply the division of responsibility principle to state:

- who is responsible for providing food.
- who is responsible for how much food is eaten.

MATERIALS:

- TV, DVD
- Video, *I'm Not a Baby Anymore: Tips for Feeding Toddlers / Ya no soy un bebé, Consejos para alimentar a los niños pequeños*, stock no. DV0101 produced by Lemon-Aid Films, Inc., 11 minutes in English and 11 minutes in Spanish. This video discusses common toddler feeding issues and provides common sense solutions. To order additional copies use the *Texas WIC Materials Order Form* and fax to the Publications Coordinator, at (512) 458-7445.
- Marker board or flip chart
- Marker or chalk
- Pens or pencils or post-it notes

Note about New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please mail 30 completed participant surveys to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Education/Clinic Services
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756

PREPARATION:

Prior to class, make and hang these simple signs in the classroom. Make sure they are hung in such a way that participants will be able to see them.

Juega con la comida	Come de forma irregular de un día para otro	No quiere probar comidas nuevas	Hace un mugrero con la comida	Se distrae fácilmente a la hora de la comida
No está de acuerdo con nada, dice “no” mucho	Quizás lloriquee, llore o se porte mal a la hora de la comida	No quiere comer lo que usted le prepara	Tiene dificultad para calmarse y sentarse a comer	

ICEBREAKER:

COMMON TODDLER FEEDING CHALLENGES:

Vean los letreros que hay alrededor del cuarto.

Point to the signs and read a couple.

Cada uno de los letreros menciona un problema común cuando se trata de alimentar a un niño pequeño.

Give each person a pen/pencil or post-it notes. **Quiero que se paren todas y caminen alrededor del cuarto, los lean todos y digan cuáles 3 desafíos les interesan más, son sobre los que tienen más preguntas o son de los que les gustaría hablar más** (Participants “vote” by either putting a mark or post-it on the topics they are most interested in.). **No tenemos tiempo para hablar de todos, así que escogeremos los 2 ó 3 que tengan más votos.**

Give participants a few minutes to complete this activity and return to their seats.

De esto hablaremos hoy, cómo alimentar a los niños pequeños. Primero veremos un video corto y luego hablaremos de estrategias para alimentar a los niños pequeños.

Play video, *I'm Not a Baby Anymore: Tips for Feeding Toddlers*, [Spanish version] produced by Lemon-Aid Films, Inc.

INTRODUCTION:

DICSUSSION:

A veces, parece que la preparación de la comida es la parte más fácil de alimentar a un niño pequeño.

Tratan de hacer todas las cosas que mencionó el video, cocinar alimentos sanos, ofrecer una variedad de alimentos, apagar el televisor durante la hora de la comida, limitar los dulces y golosinas, tratan de dar un buen ejemplo, etc. Sin embargo, lograr que el niño se siente a la mesa, esté tranquilo, ponga atención, pruebe algo nuevo, no juegue con la comida y todo lo demás, puede representar un verdadero desafío.

Quizás les sorprenda o les haga sentir mejor saber que el comportamiento de sus niños pequeños a la hora de la comida se debe a su edad o etapa de desarrollo. De hecho, sus hijos no se están portando así para volverlas locas; se están portando como niños pequeños normales.

Hay esperanzas. Aprender más sobre sus hijos pequeños, cómo piensan, qué están aprendiendo y utilizar algunas estrategias sencillas puede ayudarles a alimentar a sus hijos pequeños y eliminar muchos disgustos.

DIVISION OF RESPONSIBILITY:

Cuando hablamos de la alimentación de un niño pequeño, lo primero que debemos recordar es que los niños son responsables de algunas cosas y los padres son responsables de otras. A esto le llamamos la "división de responsabilidades", o dividir responsabilidades entre el niño y el padre. Es una idea sencilla que le puede ayudar a alimentar a su hijo pequeño, evitar discusiones, luchas por el poder y hasta les ayudará a no sentirse culpables. Así que, veamos a qué nos referimos cuando hablamos de la división de responsabilidades.

Write the following information on a marker board or flip chart and then read it out loud to the class.

DIVISIÓN DE RESPONSABILIDADES

Los padres son responsables de

- Qué alimentos se sirven

Los niños son responsables de

- Cuántos alimentos comen o si comen algo

Parece algo muy sencillo, ¿verdad? Como padres de familia, ustedes deben comprar y ofrecer alimentos y bocadillos saludables de forma placentera y positiva. La hora de la comida y de los bocadillos debe seguir un horario fijo y predecible. Sus hijos necesitan tener la seguridad de que todos los días se ofrecerán 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos sanos.

Esa es responsabilidad de ustedes. El niño quizás coma de más si no está seguro a qué hora volverá a comer. Al proporcionarles alimentos a horas fijas y predecibles, les están ayudando a sus hijos a aprender a comer cuando tienen hambre y no porque no están seguros de cuándo volverán a comer. Así que, la parte de ustedes son los alimentos, tienen que confiar en sus hijos para lo demás. Esto puede ser difícil, pero a la larga hará más fácil la alimentación de sus hijos.

Sus hijos son responsables de cuánto comen, o si es que comen. ¿Verdad que es sorprendente? Confíen en que sus hijos sabrán cuándo tienen hambre y cuándo no. Si lo hacen, les enseñan a escuchar a su cuerpo para saber cuándo están llenos y cuándo tienen hambre. No querrán que sus hijos ignoren sus señales internas. Todos tenemos un instinto de supervivencia que nos dice cuándo tenemos hambre.

Esto quizás sea una idea muy nueva para ustedes, pero de verdad funciona. Hace que desaparezcan muchas preocupaciones y estrés. Más adelante en la clase de hoy, volveremos a hablar de esta idea de división de responsabilidades.

COMMON TODDLER FEEDING CHALLENGES:

Determine which items received the top 3 votes and discuss at least 2 using the information and table below.

Use the attached discussion guides to facilitate a discussion about at least 2 of the topics. Discuss one topic at a time.

- **Primero, recordemos que un niño pequeño está aprendiendo muchas cosas de sí mismo, está aprendiendo que es una persona independiente, aparte de todos los que lo rodean. También está aprendiendo sobre cuál es su papel en el mundo a su alrededor. Así que, por cada desafío que enfrentamos a la hora de alimentar a un niño pequeño veamos comportamientos comunes en los niños y rasgos que nos pueden ayudar a entender por qué los niños pequeños se portan como lo hacen.**

For each topic first discuss the information on toddler behavior. This will help participants understand why toddlers act the way they do.

Discuss the information “Strategies and Solutions.” Consider using some of the following questions to facilitate a discussion.

- ¿Qué estrategias han intentado para tratar este comportamiento? ¿Funcionó?
- Díganos una estrategia que cree que funciona.
- Díganos una estrategia que ha tratado y que no funcionó.

If participants come up with strategies that violate the division of responsibility, gently remind them that this will likely cause more problems and cause their child to have negative feelings about eating. For example, someone may say a child should have to eat a certain amount of each food on his or her plate. You can remind participants that the child is responsible for how much or if they eat. And forcing a child to eat will probably make mealtime very unpleasant.

Thank each participant who shares information. If not mentioned by participants, cover the majority of the information in the column titled, "Solution/Strategy."

Repeat this discussion process with 1 or 2 more topics.

EVALUATION:

Muy bien, veamos que hemos aprendido. Voy a leer algunas frases y quiero que ustedes me digan si son verdaderas o falsas. Read each statement. Ask participants if it is true or false and then ask them why it is false.

- **Por lo general, cuando un niño pequeño se niega a comer es porque el padre no cocina la comida correcta o porque el padre está haciendo algo mal.**

Falso, por lo general se debe a la edad del niño y a una etapa de desarrollo. Ese es el comportamiento normal de un niño pequeño.

- **Los padres deben determinar cuándo el niño se siente lleno. No se le debe permitir al niño retirarse de la mesa hasta que no se haya terminado la mayoría de la comida en el plato.**

Falso, esa es una responsabilidad del niño. No lo tome personalmente ni intente forzarlo a comer. Relájese, respete a su hijo y acepte que su hijo comerá cuando tenga hambre. Refer participants back to the division of responsibility.

- **No es saludable que un niño coma mucho un día y muy poco al día siguiente. Para estar saludable, un niño necesita comer más o menos la misma cantidad todos los días. Los padres deben asegurarse de que sus hijos coman la misma cantidad todos los días.**

Falso, es normal que un niño pequeño coma mucho un día y muy poco al día siguiente. Se considera normal mientras que el niño esté sano y esté creciendo. Los padres no deben forzar a los niños a comer, esto lleva a luchas por el poder y generalmente hace que sea más difícil alimentar a un niño pequeño. Refer participants back to the division of responsibility.

- **La responsabilidad principal de un padre es demostrarle al niño quién está a cargo, para enseñarle que debe comer todo tipo y cantidades de alimentos, aunque no quiera.**

Falso, el padre y el niño son responsables de ciertas cosas. Los padres no deben forzar a sus hijos a comer, esto lleva a luchas por el poder y generalmente hace que sea más difícil alimentar a un niño pequeño. Refer participants back to the division of responsibility.

- **Es responsabilidad del padre servir alimentos y bocadillos saludables a horarios fijos en los que el niño puede confiar.**

Verdad, su hijo depende de usted para que le proporcione alimentos y bocadillos saludables a horarios fijos. Algunos niños comen de más si no están seguros de cuándo podrán volver a comer una comida o un bocadillo. Un horario fijo de comida y bocadillos le ayudará a su hijo pequeño a comer según tenga hambre y no porque no está seguro de cuándo podrá volver a comer.

Gracias por su tiempo. Espero que esta información haga que alimentar a sus hijos pequeños sea más agradable. Si sus hijos están saludables y creciendo bien, entonces no permitan que las frustren las luchas diarias a la hora de la comida. Ustedes proporcionan los alimentos y bocadillos sanos y sus hijos deciden cuánto quieren comer o si quieren comer.

¿Qué preguntas tienen?

Discussion Guide: Behavior Challenge - Juega con la comida

¿Por qué juegan con la comida los niños pequeños? ¿Qué hace que los niños pequeños jueguen con la comida? Pause for participants' responses. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Los niños pequeños son muy curiosos. Ellos tocan, huelen, lamen, frotan, pellizcan, olfatean, miran fijamente, mastican, muerden y pican para aprender sobre sí mismos, su mundo y sus alimentos. Esto es normal.
- Los niños pequeños por lo general desconfían de las cosas nuevas, incluso de los alimentos nuevos. Quizás quieran investigar bien algo antes de probarlo.
- A veces los niños pequeños empiezan a jugar con la comida cuando se sienten llenos.

Ahora que entendemos más sobre sus niños pequeños, hablemos sobre algunas estrategias que pueden utilizar para tratar este desafío en particular.

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platiquennos cómo lo resolvieron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Tengan paciencia, sus niños pequeños están explorando y aprendiendo.
- Sean realistas. Si es un alimento nuevo, los niños pequeños probablemente no lo coman hasta que no se los hayan ofrecido 3, 4 ó hasta 10 veces.

- Pregúntenles a los niños si ya terminaron de comer, si contestan que sí, probablemente sea hora de que se retiren de la mesa. Ayúdenles a los niños a identificar si se sienten llenos y, si es así, dejen que se retiren de la mesa. Esto es parte de establecer límites y enseñarles a sus hijos buenos modales en la mesa. Díganles a sus hijos algo así como, "Si ya terminaste de comer, por favor, lleva el plato al fregadero y puedes retirarte de la mesa". O, "Si el estómago te dice que ya está lleno, puedes retirarte de la mesa".
- Alaben el buen comportamiento; ignoren el mal comportamiento.

Point to the division of responsibility you wrote on the marker board or flip chart earlier. **Ahora, comparemos las estrategias que mencionamos con la división de responsabilidades de la que hablamos antes. Nos ayudará a decidir si una solución o respuesta en particular funcionará o empeorará las cosas. Esto les puede ayudar a decidir si necesitan hacer algo o si solo tienen que relajarse y dejar que el niño pequeño sea un niño. A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar otros problemas.**

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

Discussion Guide: Come de forma irregular de un día para otro

¿Por qué los niños pequeños comen mucho un día y poco al día siguiente? Pause for participants' responses. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Después del primer año, el crecimiento del niño disminuye. Sus hijos ya no crecen tan rápido como en el primer año. Su apetito disminuye y su alimentación cambiará de un día para otro.
- Simplemente quizás no tengan hambre.

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platiquemos cómo lo trataron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Sus hijos son responsables de cuánto comen. Esta es una situación en la que deben confiar en sus hijos.
- No se preocupen, mientras que los niños estén sanos y creciendo normalmente, no es importante cuánto comen cada día.

- Tratar de controlar la cantidad que comen sus hijos todos los días probablemente lleve a discusiones y luchas por el poder. Recuerden, ustedes proporcionan los alimentos, sus hijos deciden cuánto quieren comer.
- Los niños pequeños quizás no coman bien si toman demasiada leche y jugo. Limiten el jugo a no más de 4 onzas al día y la leche a no más de 16 onzas al día.

¿Qué opinan de forzar a los niños a comer cierta cantidad, aunque no tengan hambre? Después de todo, los niños necesitan alimentarse para crecer. Pause for participants' responses. Imagínense la situación: sus hijos dicen que no tienen hambre, ustedes les dicen que tienen que comerse dos bocados de todo lo que tienen en el plato. Sienten la frustración y la lucha por el poder en esta situación. Parece una situación que hará la hora de la comida muy desagradable y estresante.

¿Qué nos diría que hiciéramos la división de responsabilidades en esta situación? Pause for participants' responses. Correcto, nada. Mantengan la calma y dejen que sus hijos controlen lo que comen y cuánto comen. Recuerden, quieren que sus hijos escuchen a su cuerpo. Si no tienen hambre, forzarlos a comer de todas maneras, les enseña a comer aún cuándo no tienen hambre. Confíen en que sus hijos sabrán cuándo tienen hambre y cuándo no.

A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar problemas.

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

Discussion Guide: No quieren probar comidas nuevas

¿Por qué no quieren los niños pequeños probar alimentos nuevos? Pause for participants' responses. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Los niños pequeños por lo general desconfían mucho de las cosas nuevas, incluso de los alimentos nuevos. Hasta existe un nombre para esto, "neofobia", literalmente, temor a las cosas nuevas.
- Normalmente, tomará 3, 4 ó hasta 10 veces antes de que un niño pequeño pruebe un alimento nuevo.

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platíquennos como lo trataron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Sus hijos son responsables de cuánto comen y qué comen.
- Ustedes ponen la comida en la mesa; sus hijos deciden si la comen o no.
- No se preocupen ni realcen los alimentos nuevos. Vuelvan a servirlos después. Dejen que sus hijos ayuden a escoger y a preparar alimentos nuevos. La meta es lograr que los prueben, no que los coman.
- Traten de servir solo una pequeña cantidad y dejen que pidan más.
- Ofrezcanles alimentos diferentes en cada comida, si los niños pequeños se niegan a comer el alimento nuevo, tienen otros alimentos de dónde escoger.
- No obliguen a los niños a comer el alimento nuevo. Esto generará sentimientos negativos sobre los alimentos y la hora de la comida y puede causar discusiones y luchas por el poder.

Point to the division of responsibility you wrote on the marker board or flip chart earlier. **Ahora, comparemos las estrategias que mencionamos con la división de responsabilidades de la que hablamos antes. Nos ayudará a decidir si una solución o respuesta en particular funcionará o empeorará las cosas. Esto les puede ayudar a decidir si necesitan hacer algo o si solo tienen que relajarse y dejar que los niños pequeños sean niños. A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar otros problemas.**

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

Discussion Guide: Hace un mugrero con la comida

¿Por qué hacen los niños pequeños un mugrero con la comida? Pause for participants' responses. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- **Los niños pequeños todavía están desarrollando las habilidades motoras finas. Eso significa que a veces es más fácil comer con las manos que con cubiertos.**
- **Los niños pequeños son muy curiosos. Ellos tocan, huelen, lamen, frotan, pellizcan, miran fijamente, mastican, muerden y pican para aprender sobre sí mismos, su mundo y sus alimentos. Esto es normal.**

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platiquennos como lo trataron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- **Proporcionen cubiertos, una silla que los coloca al nivel correcto y sírvanles pequeñas cantidades de líquidos y alimentos.**
- **Usen baberos. Piensen en poner periódico o una cortina de baño vieja en el piso para ayudar con la limpieza.**
- **Sirvan alimentos que se pueden comer con las manos para los niños que aún no saben como utilizar los cubiertos.**
- **Tengan paciencia**

Point to the division of responsibility you wrote on the marker board or flip chart earlier. **Ahora, comparemos las estrategias que mencionamos con la división de responsabilidades de la que hablamos antes. Nos ayudará a decidir si una solución o respuesta en particular funcionará o empeorará las cosas. Esto les puede ayudar a decidir si necesitan hacer algo o solo relajarse y dejar que los niños pequeños sean niños. A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar problemas.**

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

Discussion Guide: Se distrae fácilmente a la hora de la comida

¿Por qué se distraen tan fácilmente los niños? Pause for participants' responses. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Los niños pequeños están aprendiendo sobre las cosas a su alrededor y cómo funcionan.
- Los niños pequeños tienen curiosidad por lo que sucede a su alrededor y se pueden distraer con facilidad.

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platiquennos cómo lo resolvieron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Eliminen las distracciones que puedan, apaguen el televisor y los teléfonos, siéntense juntos en familia.
- Enfóquense en comer todos juntos. Hagan que la hora de la comida sea un momento cómodo para hablar juntos.
- Pídanle a cada persona sentada a la mesa que hable sobre como le fue en el día.

Point to the division of responsibility you wrote on the marker board or flip chart earlier. **Ahora, comparemos las estrategias que mencionamos con la división de responsabilidades de la que hablamos antes. Nos ayudará a decidir si una solución o respuesta en particular funcionará o empeorará las cosas. Esto les puede ayudar a decidir si necesitan hacer algo o solo relajarse y dejar que los niños pequeños sean niños. A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar problemas.**

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

Discussion Guide: No está de acuerdo con nada, dice “no” mucho

¿Por qué dicen mucho “no” los niños pequeños? Pause for participants' responses. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- **Sus niños pequeños están aprendiendo que son personas individuales, separadas de todos los demás a su alrededor y están aprendiendo que pueden elegir. Están aprendiendo que pueden tener una opinión y que pueden obtener una reacción de otras personas.**
- **También están aprendiendo sobre cuál es su papel en el mundo a su alrededor.**

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platiquemos cómo lo resolvieron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- **Tengan reglas sencillas. Recuerden que ustedes deciden qué alimentos se ofrecen. Díganles a los niños pequeños que pueden comer lo que están comiendo los demás o quizás algo que sea saludable y fácil de preparar (como un tazón con cereal y fruta fresca, pan y crema de cacahuete, yogurt con fruta). Luego dejen que ellos escojan. Díganles que no prepararán una comida completamente diferente para ellos y que tampoco los dejarán comer comida basura, solo para que coman algo.**
- **Dejen que escojan entre dos opciones que usted escogió. ¿Han notado que si les hacen a sus niños pequeños una pregunta cuya respuesta es "sí" o "no", casi siempre la respuesta es "no", no importa cuál sea la pregunta? Así que déles dos opciones y déjelos que escojan. Por ejemplo,**
 - “Si ya terminaste de comer, te puedes sentar a la mesa como un niño grande o te puedes retirar e ir a colorear sin hacer ruido”.
 - “Puedes tomar agua o leche”. En lugar de "¿qué quieres tomar?" o “¿quieres agua?” o "¿quieres leche?"
 - “Puedes comer lo que hizo mamá para la cena o puedes comer cereal con plátanos” en lugar de "¿qué quieres comer?"
 - Alaben el buen comportamiento; no le pongan atención al mal comportamiento.

Point to the division of responsibility you wrote on the marker board or flip chart earlier. **Ahora, comparemos las estrategias que mencionamos con la división de responsabilidades de la que hablamos antes. Nos ayudará a decidir si una solución o respuesta en particular funcionará o empeorará las cosas. Esto les puede ayudar a decidir si necesitan hacer algo o solo relajarse y dejar que los niños pequeños sean niños. A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar problemas.**

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

Discussion Guide: Quizás lloriqueen, llore o se porte mal a la hora de la comida

¿Por qué lloriquean, lloran o se portan mal los niños a la hora de la comida? Pause for participants’ responses. Do not comment on participants’ responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

Los niños pequeños tienen dificultad para expresar sus sentimientos con palabras. Necesitarán ayudarles a encontrar las palabras y manejar los sentimientos de una forma positiva.

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platíquennos cómo lo resolvieron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

Ayuden a sus hijos a expresar sus sentimientos con palabras. Por ejemplo,

- "Puedo ver que te lastimaron los sentimientos, ¿me puedes decir qué pasó?"
- "Sé que estás triste, por favor, dinos porque estás triste y quizás podamos ayudarte a sentirte mejor".
- "Sé que estás frustrado porque no te quieres sentar a la mesa. Si ya terminaste de comer, te puedes sentar a la mesa como un niño grande o te puedes retirar e ir a colorear sin hacer ruido".
- Alabe el buen comportamiento, no le ponga atención al mal comportamiento.

Point to the division of responsibility you wrote on the marker board or flip chart earlier. **Ahora, comparemos las estrategias que mencionamos con la división de responsabilidades de la que hablamos antes. Nos ayudará a decidir si una solución o respuesta en particular funcionará o empeorará las cosas. Esto les puede ayudar a decidir si necesitan hacer algo o si solo tienen que relajarse y dejar que los niños pequeños sean niños. A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar otros problemas.**

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

Discussion Guide: No quieren comer lo que ustedes preparan

¿Por qué los niños pequeños no quieren comer lo que ustedes preparan? Pause for participants' responses. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Los niños pequeños están descubriendo que son personas aparte de los demás y pueden tomar decisiones. Están aprendiendo que son personas independientes de los demás.
- Simplemente quizás no tengan hambre.
- Los padres son responsables de los alimentos que se sirven, no el niño.

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platiquennos cómo lo trataron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

- Ofrezcan una variedad de alimentos (una o dos verduras; una fruta; pan o pasta; carne, pollo, pescado o frijoles) en cada comida, si el niño pequeño rechaza algo, puede escoger otro alimento.
- Pueden sugerirle al niño que tome un bocado de cada comida. Recuerden, debe ser una sugerencia, no una obligación. Si los niños no quieren comer lo que ustedes les dan, es su decisión.
- No acostumbren a cocinar algo diferente solo para los niños pequeños. En ese caso, los niños están planeando las comidas, no ustedes.

Point to the division of responsibility you wrote on the marker board or flip chart earlier. **Ahora, comparemos las estrategias que mencionamos con la división de responsabilidades de la que hablamos antes. Nos ayudará a decidir si una solución o respuesta en particular funcionará o empeorará las cosas. Esto les puede ayudar a decidir si necesitan hacer algo o si solo tienen que relajarse y dejar que los niños pequeños sean niños. A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar otros problemas.**

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

Discussion Guide: Tiene dificultad para calmarse y sentarse a comer

¿Por qué los niños pequeños tienen dificultad para calmarse y sentarse a comer? Pause for participants' responses. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

A los niños pequeños se les dificulta cambiar de actividades. Quizás se pongan molestos entre las actividades. Por ejemplo, un niño pequeño quizás tenga dificultad para dejar de jugar para ir a comer o dejar de jugar para ir a hacer la siesta o de dejar de jugar para ir a dormir.

Solution/Strategy

Hablemos sobre algunas estrategias para tratar este comportamiento. Estoy segura de que algunas de ustedes han enfrentado este problema antes, platiquennos cómo lo trataron.

Pause for participants' responses. Write responses on a marker board or flip chart. Do not comment on participants' responses at this point. Mention the information below, if participants do not mention it.

Hagan un horario y establezcan actividades y deberes antes de las comidas. Por ejemplo,

- 20 minutos antes de la cena, díganles a los niños que guarden los juguetes.
- 10 minutos antes de la cena, los niños deben apagar la televisión y lavarse las manos.
- Inmediatamente antes de la cena, los niños ponen los manteles y los cubiertos en la mesa.

Avísenles a los niños que ya van a comer; esto les ayudará a los niños a prepararse para comer. Y avísenles a los niños que ya van a terminar de comer.

- “faltan 10 minutos para que nos sentemos a comer”.
- “faltan 5 minutos para que nos sentemos a comer”.
- “Después de que comamos, puedes jugar un rato y luego va a ser hora de irse a dormir”.

Denles a los niños tiempo para prepararse para comer, tiempo para comer y tiempo para pasar a la siguiente actividad.

Point to the division of responsibility you wrote on the marker board or flip chart earlier. **Ahora, comparemos las estrategias que mencionamos con la división de responsabilidades de la que hablamos antes. Nos ayudará a decidir si una solución o respuesta en particular funcionará o empeorará las cosas. Esto les puede ayudar a decidir si necesitan hacer algo o si solo tienen que relajarse y dejar que los niños pequeños sean niños. A veces lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. No es su responsabilidad forzar a un niño a comer y hacerlo podría causar problemas.**

Note to instructor: The division of responsibility may not apply to each challenge.

NE LESSON CODE CF-000-23
I'M NOT A BABY ANYMORE: TIPS FOR FEEDING TODDLERS
Staff Survey

LA# _____

Date _____

1. Was the lesson easy to read and follow?

Yes No

2. Did you like the video included with this lesson?

Yes No

3. Did you like the discussion included with this lesson?

Yes No

4. What did you like best about this class? _____

5. What would make the class better? _____

6. How well did participants respond to the class? Participation was (check one)

Good Negative Indifferent

7. Do you plan to use this lesson again?

Yes No

Comments: _____

Note about New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please mail 30 completed participant surveys to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Education/Clinic Services
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756

NE LESSON CODE CF-000-23
YA NO SOY UN BEBÉ, CONSEJOS PARA ALIMENTAR A LOS
NIÑOS PEQUEÑOS
Encuesta del participante

LA# _____

Date _____

1. Mi grupo étnico es:

_____ Blanco _____ Asiático _____ Hispano
_____ Indio americano _____ Afro americano _____ Otro

2. ¿Cuánto le gustó esta clase?

Me gustó mucho
 Me gustó un poco
 No me gustó

3. ¿Cuánto le ayudará la información presentada hoy en la clase a darle de comer a su niño pequeño?

Mucho
 Un poco
 Nada

4. ¿Qué fue lo más útil que aprendió en la clase hoy? _____

5. En su opinión, ¿qué mejoraría esta clase? _____

6. Comentarios: _____

¡Gracias por sus respuestas!