



Taller

ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA Y LACTANCIA MATERNA



Objetivo

Contribuir a la formación de las madres, padres, tutores y principales cuidadores de niñas y niños que se encuentran en los primeros 1000 días de vida, proporcionándoles información, estrategias y herramientas para que valoren la importancia de la alimentación perceptiva y la lactancia materna para el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional del bebé que se encuentra en esta etapa.



Al final del taller, serás capaz de:

- Identificar la importancia y los elementos básicos de una crianza y alimentación perceptiva para el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional del bebé en los primeros 1000 días de vida.
- Identificar los beneficios de la lactancia materna para la madre y el bebé.
- Aplicar prácticas y estrategias de higiene y alimentación importantes, tanto en la madre como en el bebé, en los primeros 1000 días de vida.



Dirigido a:

Madres, padres, tutores y primeros cuidadores de niñas y niños que se encuentran en sus primeros 1000 días de vida.



Variante de audiencia:

Promotores comunitarios de formación de madres y padres de familia y cuidadores principales que interactúan con niñas y niños en sus primeros 1000 días de vida.



Duración:

El taller está diseñado para ser trabajado en un tiempo de aproximadamente 60 - 90 min.



Recursos:

Encontrarás el vínculo a cada uno de los siguientes recursos a lo largo del desarrollo de la presente ficha, en la actividad específica.

- Hojas de reúso (a conseguir por el participante).
- Lápiz o pluma (a conseguir por el participante).
- Presentación del tema. Contiene la información más relevante para el desarrollo de todas las actividades propuestas en la ficha.
- Videos:
 - Contextual - Crianza y alimentación perceptiva.
 - Explicativo del tema - En voz del experto: Alimentación perceptiva y lactancia materna.
- Evaluación - ¿Qué aprendí hoy? (Formulario de Google y PDF).
- Infografía - En síntesis: Alimentación perceptiva y lactancia materna.



Recursos adicionales:

Como parte de este taller, encontrarás la sugerencia de uso de los siguientes recursos que te ayudarán a profundizar más en el tema y a identificar acciones concretas a realizar para brindar una alimentación perceptiva a tu bebé.

- Fichas informativas:
 - Lactancia materna: grandes beneficios para el bebé y la mamá.
 - Recomendaciones de alimentación durante los primeros dos años.
 - Para saber más del tema.
- Infografías:
 - Recomendaciones de higiene para mamá durante la lactancia materna.
 - Cómo lograr una alimentación perceptiva con tu hija o hijo.
 - Señales de hambre y saciedad de acuerdo con la edad.

- Fichas de trabajo:
 - Actividad de comprensión y reflexión.
 - Evaluación de prácticas de alimentación perceptiva de acuerdo con la etapa de desarrollo.
- Guía por dónde empezar - Actividades sugeridas para poner en práctica.



DESARROLLO

Antes de empezar...

Antes de empezar, me gustaría invitarte a reflexionar y registrar en una hoja de reúso: ¿Qué necesitan las niñas y los niños pequeños de sus madres, padres, tutores o cuidadores principales para lograr un desarrollo integral sano (físico, mental y socioemocional)?

Comencemos

1. Los primeros mil días de vida, que abarcan desde la concepción hasta los dos años, son la etapa más importante en el desarrollo del niño y la que más impacto tendrá en su vida adulta. La alimentación, por tanto, resulta indispensable en este periodo de tiempo, ya que todo su cuerpo está en un proceso acelerado de construcción y crecimiento, que será fundamental para lo que pueda lograr durante el resto de su existencia.

Para entender un poco la importancia de la alimentación en esta etapa y su relación con la “crianza perceptiva”, te invito a que observes con atención el video [Crianza y alimentación perceptiva](#).

Al concluir el video, y como estrategia para asegurar que tienes claridad en la trascendencia del tema, anota en una hoja de reúso la respuesta que darías a cada una de las siguientes preguntas:

- a. ¿Por qué es tan importante una crianza perceptiva en los primeros 1000 días de vida?
 - b. ¿Cuáles son los 4 aspectos o dimensiones esenciales de la crianza perceptiva?
 - c. ¿Qué implica una alimentación perceptiva?
2. Entendiendo que la crianza perceptiva es aquella en la que la madre, padre y/o sus primeros cuidadores están atentos a percibir e interpretar las necesidades del bebé y responde a estas de manera rápida,

adecuada, amorosa y sensible, favoreciendo así el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de la niña o niño. Identifica, ¿cuáles pueden ser las principales diferencias que puede haber en el desarrollo de las niñas y niños que tienen una crianza perceptiva y otros que no? Registra tus ideas en tu hoja de reúso.

3. La crianza y alimentación perceptivas son importantes y por lo tanto es esencial que no únicamente aprendas datos sobre ellas, sino que también puedas identificar algunas acciones concretas para realizar con tu bebé, para esto, elabora una lista de cinco acciones que sueles hacer con respecto a la alimentación de tu hija o hijo, por ejemplo: ¿Cómo determinas cuándo darle de comer?, ¿qué le das de comer?, ¿cómo decides cuánto darle de comer?, ¿qué haces tú mientras tu bebé come?
4. Con la finalidad de seguir profundizando en el tema y conocer algunos datos importantes al respecto, observa con atención el video [En voz del experto: Alimentación perceptiva y lactancia materna](#) o, si prefieres, lee la [Presentación del tema](#) y reflexiona sobre las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuáles de las acciones que registraste corresponden a una práctica de alimentación perceptiva?
 - b. ¿Hay algunas prácticas de alimentación no perceptiva, con las que fuiste educado, y que actualmente sigues utilizando con tu(s) bebé(s)?
 - c. ¿Qué información que no conocías identificas respecto a la lactancia materna?

¿Te interesa profundizar un poco más?

La alimentación perceptiva y la lactancia materna son, como hemos visto hasta el momento, aspectos de suma importancia para el desarrollo del bebé, incluso hasta su etapa adulta, te invito a conocer algunos detalles extra, para lo cual es importante que revises con atención los recursos que se incluyen a continuación, te sugiero que conforme los revisas, vayas tomando notas de las recomendaciones y actividades que te pueden ayudar a transformar tus prácticas de alimentación para que sean más perceptivas:

- Fichas informativas
 - [Lactancia materna: grandes beneficios para el bebé y la mamá.](#)
 - [Recomendaciones de alimentación durante los primeros dos años.](#)
 - [Para saber más del tema.](#)
- Infografías

- [Recomendaciones de higiene para mamá durante la lactancia materna.](#)
- [Cómo lograr una alimentación perceptiva con tu hija o hijo.](#)
- [Señales de hambre y saciedad de acuerdo con la edad.](#)

Una vez que los hayas leído, resuelve la ficha de trabajo [Actividad de comprensión y reflexión](#) para asegurarte tener la información más importante de manera clara.

5. A partir de lo que se ha revisado hasta el momento y con el fin de afianzar el conocimiento adquirido, te invitamos a que respondas el cuestionario ¿Qué aprendí hoy? ([Formulario de Google](#) o [PDE](#)).

Identifica tus próximos pasos

Para ayudarte a dar los primeros pasos para mejorar la manera en que alimentas a tu hija o hijo, lee con atención la guía [Por dónde empezar](#) e identifica alguna actividad que puedas vivir con tu bebé hoy mismo o a más tardar mañana. Puedes usar la ficha de trabajo [Evaluación de prácticas de alimentación perceptiva de acuerdo con la etapa de desarrollo](#) para ayudarte a revisar tu proceso conforme realices la actividad.

6. Para terminar, revisa la infografía [En síntesis](#), que contiene la información más importante de este taller e identifica qué puedes compartir con alguien de tu familia u otra persona cercana, puede ser algo que te haya parecido interesante, el impacto de la alimentación perceptiva y lactancia materna en el desarrollo de un bebé, o qué cambios vas a hacer para mejorar tu práctica de alimentación y que sea más perceptiva.