



IF-000-18

# Mira cómo crezco

## Nutrition Education Lesson

### Objectives

- Parents will be able to state the normal age ranges by which infants start infant cereal and begin self-feeding.
- Parents will be able to state at least one way to help their infant learn a new skill.

### Materials Needed

- *Watch Me Grow* puzzle pieces
- Scissors to cut apart puzzle pieces
- Whiteboard or poster paper
- Markers
- Handout: *Watch Me Grow from 0-12 months*, pamphlet, stock no. 13-202A
- Optional Handout: *Let's Eat! Food for Baby's First Year*, stock no. 13-168A

### Note to the Instructor

Please give yourself at least 30 minutes prior to teaching this class for the first time to read over the entire lesson and cut apart the puzzle pieces.

### Lesson Description

This lesson covers some of the developmental milestones that occur during the first year. Participants will put together puzzles that represent four different age ranges that occur during the first year. There are four puzzles, each with four pieces. There are several different ways to complete the puzzle activity. Choose one activity idea to complete. Each activity idea involves all four puzzles.

## 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. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed New Lesson Surveys to:

Delores Preece  
Texas Department of Health  
Bureau of Nutrition Services  
1100 W. 49th Street  
Austin, Texas 78756

## Activity Part One: Icebreaker:

On a large piece of paper or a whiteboard make the following chart or use the sign attached to this lesson.

Edad	Come alimento para bebé	Se ríe	Come sin ayuda	Dice una o dos palabras
0 a 3 meses				
4 a 6 meses				
7 a 9 meses				
10 a 12 meses				

As participants come into the classroom, give them a marker and ask them to put a check mark on the board or paper in the box where they think their baby will start or did start doing each of these actions. Once everyone has had a chance to write on the board, go around the room and ask clients to **introduce themselves and say one new thing their baby has started doing in the past month.**

### Tell the class:

Todos los bebés son diferentes y cada uno se desarrolla a su propio paso. Sin embargo, generalmente, los niños desarrollan ciertas habilidades al ir cumpliendo ciertas edades. A estas habilidades se les llama también “hitos (o puntos importantes) del desarrollo”. Para el final de esta clase, ustedes deberán tener conocimiento de los diferentes grupos de edades en los que su bebé irá llevando a cabo las acciones anotadas en esta tabla, y además sabrán qué hacer para ayudarlo a aprender estas acciones.

Podemos pensar que el desarrollo de nuestros bebés es como un rompecabezas. Usted le proporciona las piezas, y su bebé, lentamente y con la práctica, va aprendiendo a armarlas. El día de hoy armaremos varios rompecabezas para ver algunas de las nuevas habilidades que sus bebés irán aprendiendo durante el primer año de su vida.

## Puzzle Activity Ideas

### Activity Idea 1:

Hand out the puzzle pieces and then go around the room and have the clients read the pieces aloud and then as a group decide where each piece belongs. If you are concerned about the participants' reading abilities, you may read all the pieces aloud and then ask the participants to decide where the pieces belong. After all the puzzles are put together, you can go over the discussion questions for each section and then complete the evaluation.

### Activity Idea 2:

Hand out the puzzle pieces and then tell participants an age range. Ask the participants if they have any pieces that might fit in that age range. Be sure to let participants know that there are four pieces in each age range. For example: who has a puzzle piece that belongs in the 0–3 month puzzle? When a participant thinks he or she has such a piece, ask the participant to read it aloud and pass it to you so you can put it together with the other pieces. When you put together all the pieces for an age range, e.g., 0–3 months, go over the discussion questions for that age range. After completing all sections do the evaluation.

### Activity Idea 3:

Put the puzzle pieces in the middle of a large table face up. Tell the participants that each piece belongs in one of the following age groups: 0–3 months, 4–6 months, 7–9 months, and 10–12 months. Put the signs (attached to the lesson) representing each age group on the table. Ask the participants to put the puzzles together. Then, once all the puzzles are assembled, go over the discussion questions for each age group.

## Discussion Questions

### General

- **¿Alguno de ustedes tiene un bebé que nació prematuramente, o antes de su fecha programada?**
- **Punto de discusión:**  
Si su bebé fue prematuro, tal vez se tarde un poquito más que los otros bebés para desarrollar nuevas habilidades. No deje de hablar con su doctor o proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o preocupación al respecto.

## **Ages 0–3 months Discussion Questions**

**Appropriate puzzle pieces:**

- Sólo tomo leche materna o fórmula.
- Puedo seguir con mis ojos las caras de las personas cuando se mueven.
- Empiezo a gorjear, a reír y a sonreír cuando estoy feliz.
- Muevo los brazos y las piernas, especialmente cuando estoy emocionado.

**Durante los primeros tres meses, usted y su bebé están aprendiendo mucho el uno acerca del otro. Mientras más responda a las necesidades de su bebé, más aprenderán ambos. ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que puede ayudarle a su bebé a aprender? A continuación hay algunos ejemplos:**

- hable con su bebé
- tóquelo y acurrúquelo
- léale
- cántele
- cárguelo
- aliméntelo con pecho

## **Ages 4–6 months Discussion Questions**

**Appropriate puzzle pieces:**

- Puedo sentarme con apoyo y tengo buen control de la cabeza y del cuello.
- Puedo voltearme.
- Agarro las cosas y me las meto a la boca.
- Puedo voltear hacia los sonidos como los de la radio, la televisión o las voces.

**¿Alguna de estas piezas de los rompecabezas indican que su bebé podría estar listo para empezar a comer alimentos sólidos o para bebés?**

**Appropriate actions include:**

- Me puedo sentar con algo de ayuda.
- Puedo agarrar las cosas y metérmelas a la boca.

**¿Con cuáles alimentos debe empezar?**

- Cereal para bebés

**¿Cómo le debe dar el cereal a su bebé?**

- Con una cuchara y en un plato hondo.

**¿Qué quiere decir si su bebé comienza a ahogarse con el cereal o lo escupe?**

- Que probablemente no esté listo para el cereal; debe esperar e intentar de nuevo más adelante.

**¿Cuándo debe comenzar a darle frutas, verduras y carnes coladas?**

- Generalmente alrededor de los 6 meses.

**¿Cómo puede ayudarle a su bebé a acostumbrarse a nuevos alimentos?**

- Si a su bebé no le gusta algo la primera vez, espere unos días e intente dárselo de nuevo. Tal vez se requieran varios intentos antes de que le llegue a gustar.
- Espere de 5 a 7 días entre cada comida nueva y esté pendiente de cualquier reacción alérgica.

**¿Cómo se puede saber que el bebido está teniendo una reacción alérgica?**

**Signs include:**

- Irritación de la piel, vómito, diarrea, irritabilidad o respiración sibilante.

**¿A qué edad se le debe de presentar la tacita para beber?**

- Aproximadamente a los 6 meses.

**¿Por qué decimos que se les debe presentar la tacita a los seis meses?**

- Darle la tacita para beber le ayudará en el desarrollo de la coordinación. Es también el primer paso para que deje el biberón más o menos al año, y así ayudarle a prevenir la caries dental.
- Su bebido al principio no va a saber cómo usar la tacita, pero lentamente y con mucha práctica, pronto aprenderá.

## **Ages 7–9 months Discussion Questions**

**Appropriate puzzle pieces:**

- Como lo que puedo con los dedos.
- Estoy aprendiendo a mover la comida a los lados de la boca.
- Imito los sonidos que oigo. Así es cómo aprendo.
- Puedo sentarme sin ayuda y gatear o arrastrarme hacia adelante.

**A su parecer, ¿qué quiere decir cuando su bebé comienza a mover el alimento de un lado a otro dentro de la boca?**

- Que está empezando a aprender a controlar la posición del alimento dentro de la boca y está aprendiendo a masticar.
- Que está listo para empezar a comer alimentos ligeramente más grumosos o espesos.

**¿Cómo le puede ayudar a su bebé a comer sin ayuda?**

- Dejándole comer cosas que puede agarrar con los dedos.
- Siendo paciente y dejándole que se embarre o haga un tiradero.

## **Ages 10-12 months Discussion Questions**

**Appropriate puzzle pieces:**

- Puedo decir una o dos palabras.
- Puedo agarrar la cuchara, pero necesito ayuda para llevar la comida a la boca.
- Puedo pararme solo apoyándome de algo.
- Bebo con más frecuencia de una taza con tapa y menos de un biberón.

**A su parecer, ¿cuáles nuevos alimentos se le debe ofrecer en esta edad?**

- Pequeños trocitos de pan, fideos, galletas saladas o tortillas suavecitas.
- Pequeños trocitos de carnes tiernas, sin grasa, carnes bien molidas, frijoles o chícharos machacados.
- Trocitos suaves de fruta madura o de verduras cocidas, como zanahorias.

## Final Points:

- Por favor recuerden que estas nuevas habilidades se presentan en diferentes edades para cada niño. Por eso damos márgenes bastante amplios. Por ejemplo, no quiere decir que su bebé se esté atrasando si no comienza a comer cereal exactamente a los cuatro meses de edad, ni tampoco que va avanzado si comienza a comer cereal exactamente a los cuatro meses.
- Es muy importante no tratar de apresurar a su bebé, pues esto solamente dará como resultado frustración para los dos. Si usted trata de forzarle a que haga algo para lo que su cuerpecito no está listo, podría hacer que se le dificultara el aprendizaje aún más. Permita que el empezar a comer cada alimento diferente sea un recuerdo agradable para su bebé.
- Si tiene alguna duda o preocupación acerca del desarrollo y aprendizaje de su bebé, no deje de consultarlo con su doctor.

## Class Evaluation—oral:

1. Go back to the whiteboard or poster paper and ask the participants:
  - a. ¿En qué edad piensa que su bebé va a empezar a hacer lo siguiente?
    - I. Comer alimentos para bebés
    - II. Reírse
    - III. Comer sin ayuda
    - IV. Decir una o dos palabras
2. ¿Cuáles son algunas maneras en las que usted puede ayudarle a su bebé a aprender una nueva habilidad, por ejemplo a comer sin ayuda?

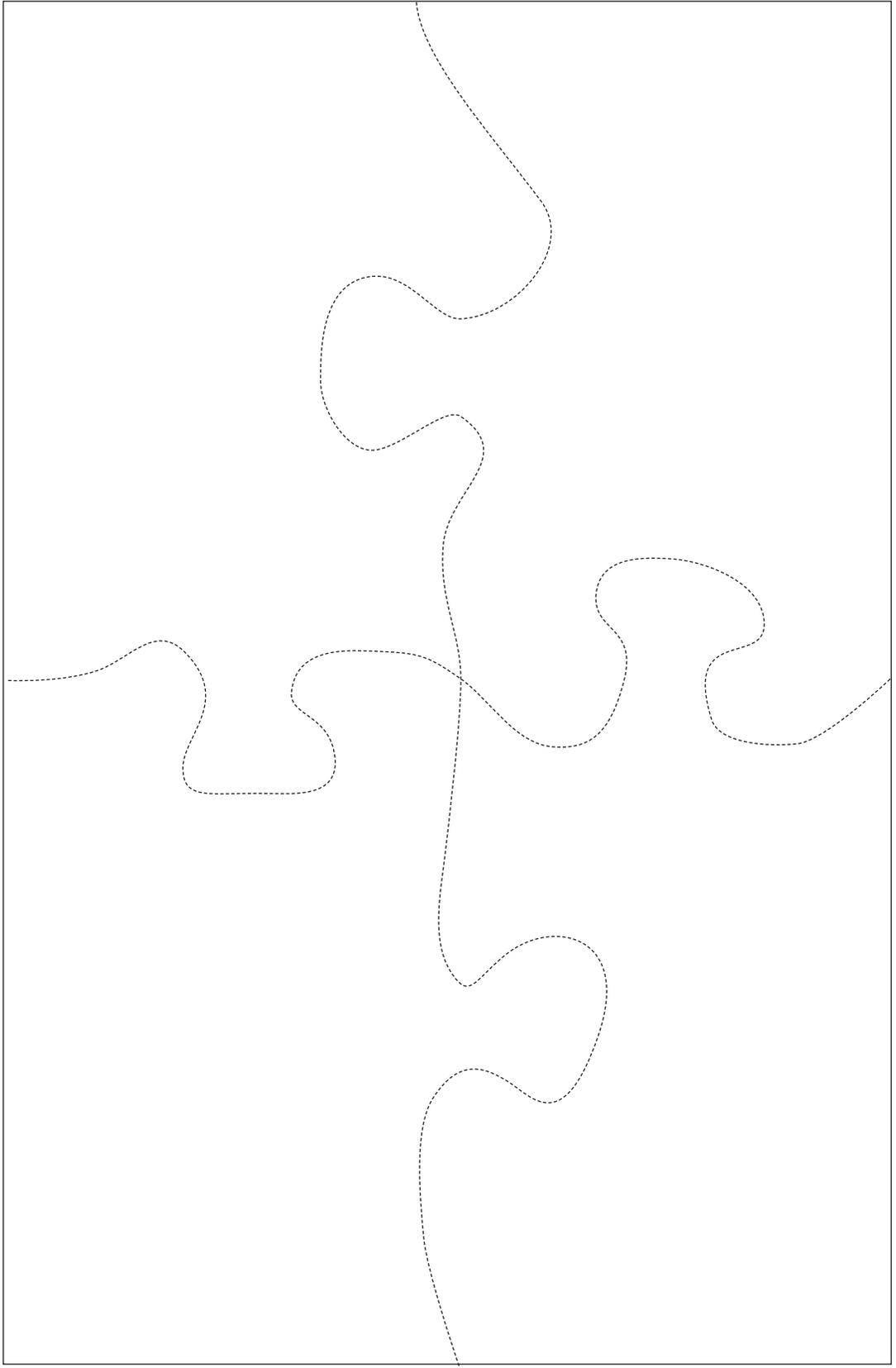
Posibles respuestas:

  - Dejarle que intente comer con los dedos una vez que haya cumplido los 7 meses.
  - Ser paciente y dejarle que se embarre o haga tiradero.
3. ¿Tienen alguna pregunta?

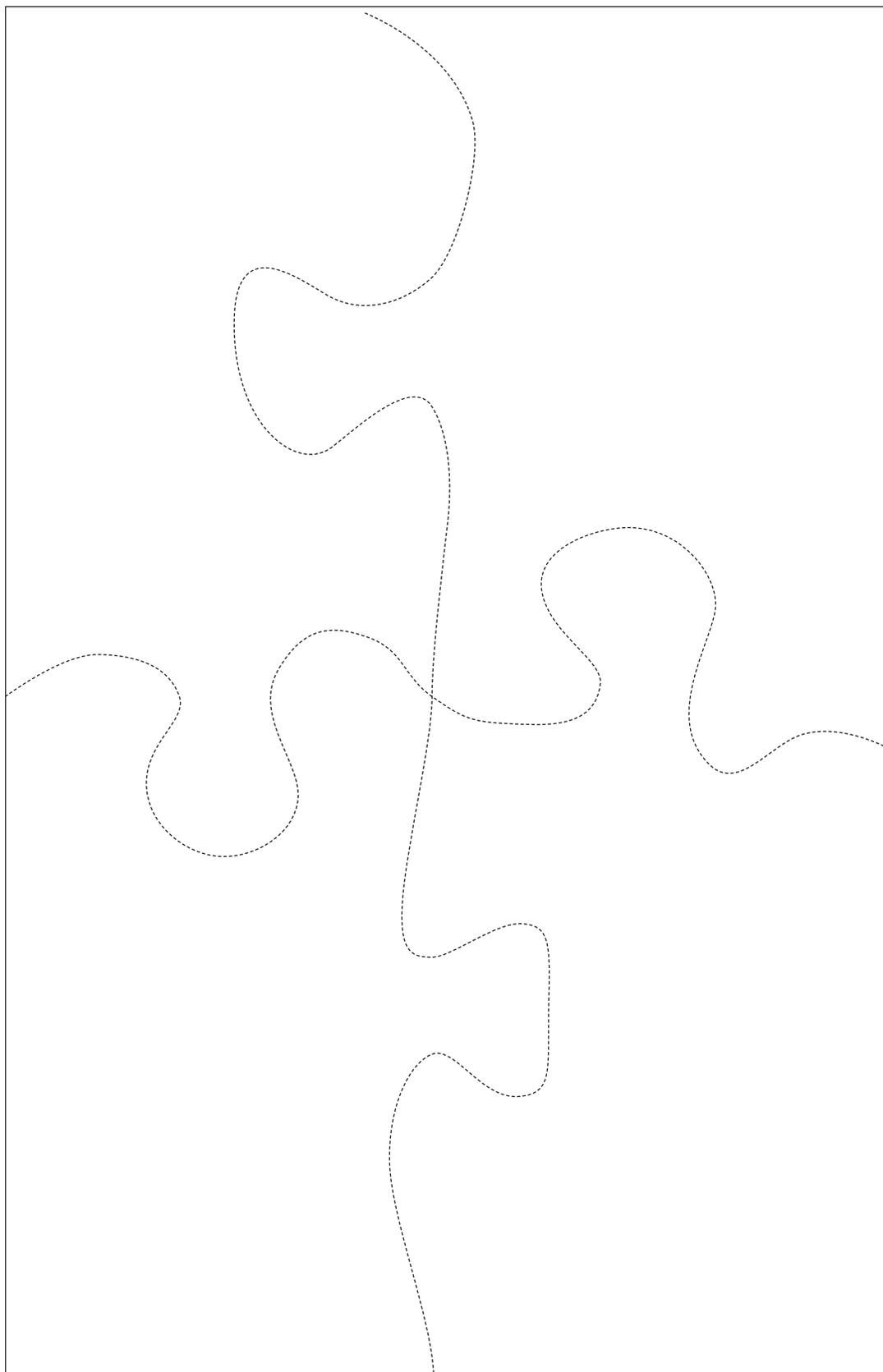
Pass out copies of *Watch Me Grow* stock no. 13-202A



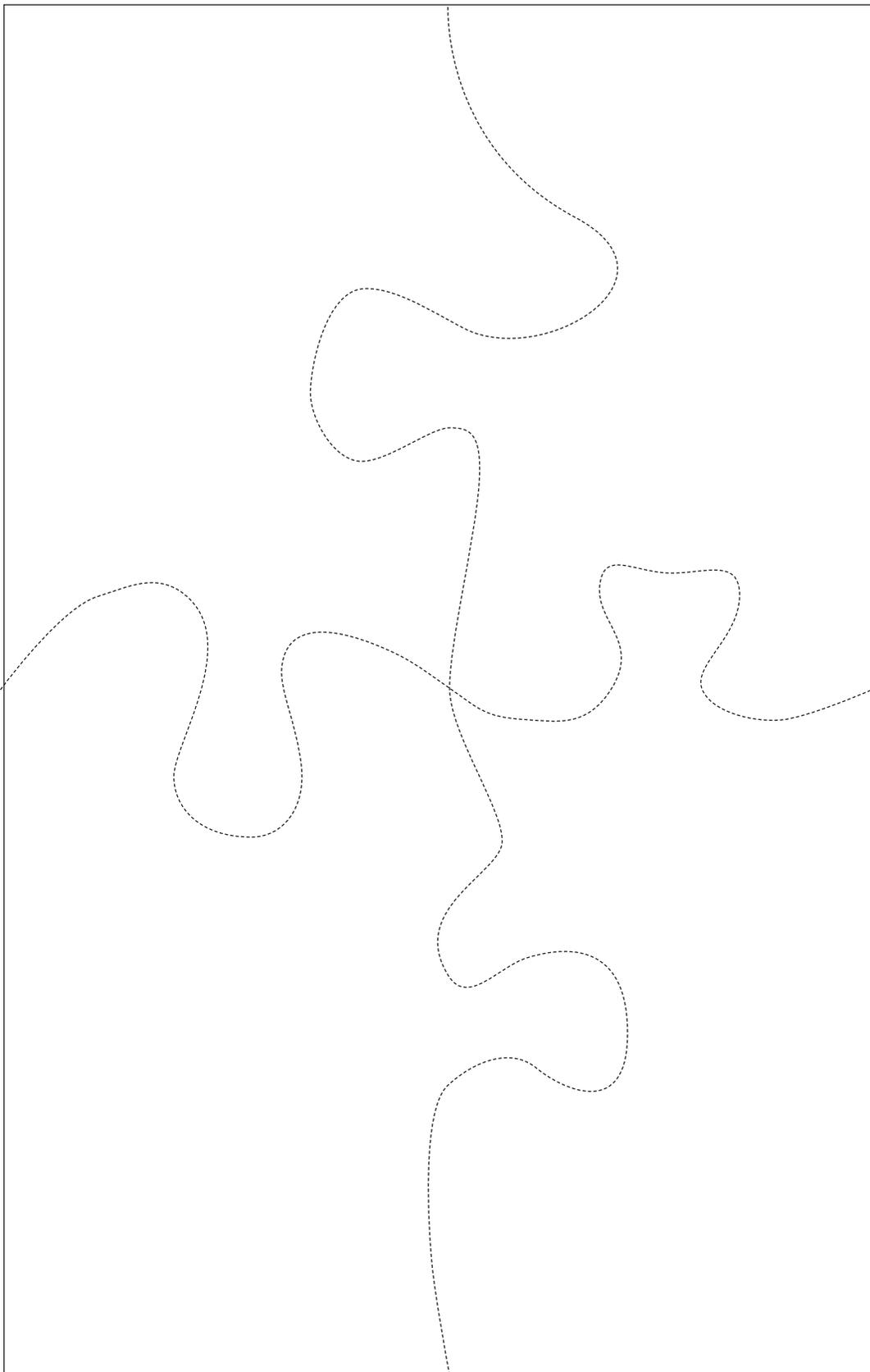
# 0 a 3 meses



# 4 a 6 meses



# 7 a 9 meses





Ponga una palomita en el recuadro en el que piensa que su bebé comience a hacer cada una de las siguientes acciones.

Edad	Come alimento para bebé	Se ríe	Come sin ayuda	Dice una o dos palabras
0 a 3 meses				
4 a 6 meses				
7 a 9 meses				
10 a 12 meses				



Sólo tomo leche materna o fórmula.

Puedo seguir con mis ojos las caras de las personas cuando se mueven.

Muevo los brazos y las piernas, especialmente cuando estoy emocionado.

Empiezo a gorjear, a reír y a sonreír cuando estoy feliz.

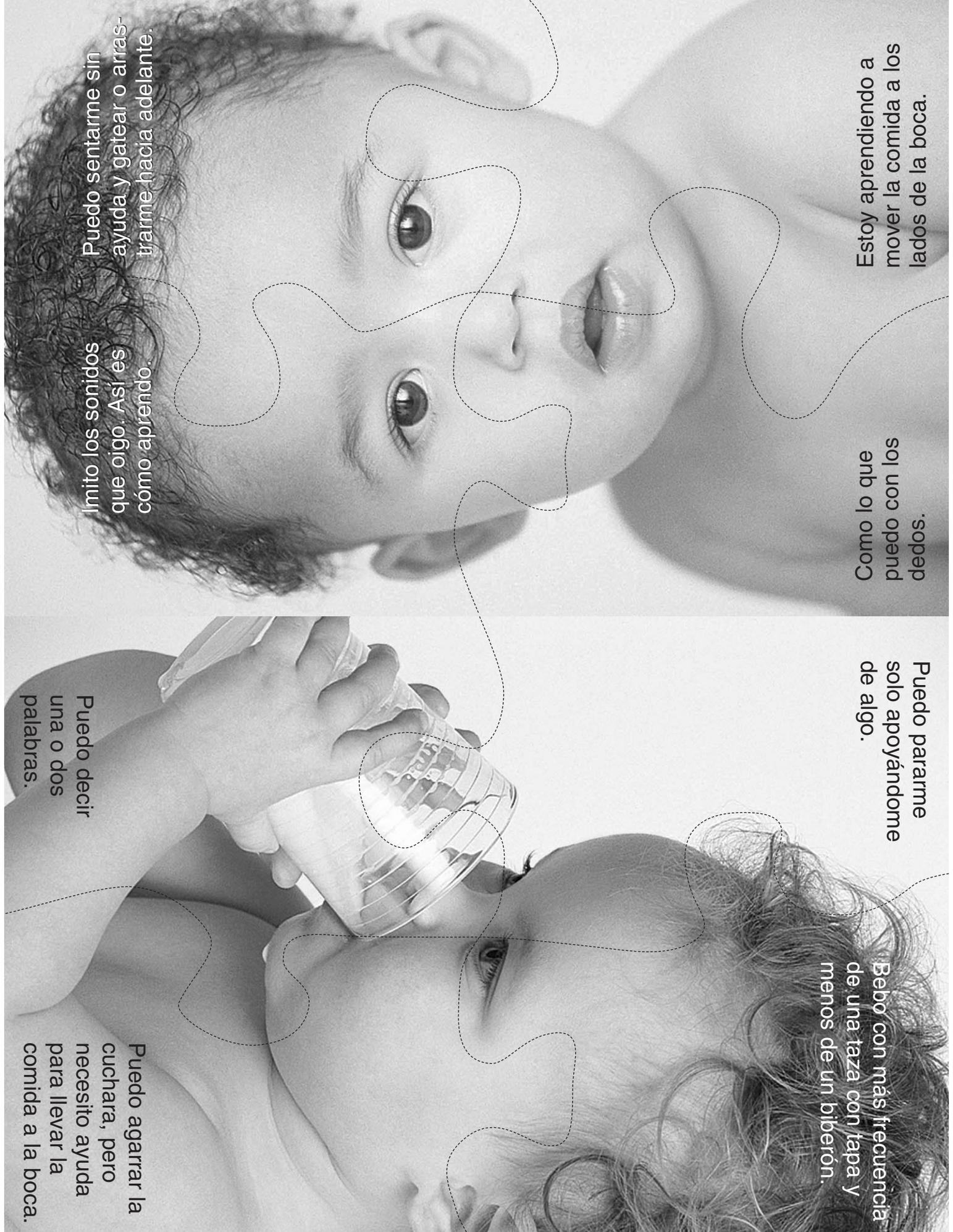


Puedo sentarme con apoyo y tengo buen control de la cabeza y del cuello.

Puedo voltearme.

Agarro las cosas y me las meto a la boca.

Puedo voltear hacia los sonidos como los de la radio, la televisión o las voces.



Puedo sentarme sin ayuda y gatear o arrastrarme hacia adelante.

Imito los sonidos que oigo. Así es cómo aprendo.

Estoy aprendiendo a mover la comida a los lados de la boca.

Como lo que puedo con los dedos.

Puedo decir una o dos palabras.

Puedo pararme solo apoyándome de algo.

Puedo agarrar la cuchara, pero necesito ayuda para llevar la comida a la boca.

Bebo con más frecuencia de una taza con tapa y menos de un biberón.

**Watch Me Grow Lesson Survey Form - Staff (IF-000-18)**

Local Agency # \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

1. Was the lesson easy to read and follow?

- a.  yes                      b.  no

2. What changes would you suggest for improving the lesson? ` \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Was participant feedback:

- a.  positive  
b.  negative  
c.  indifferent

4. Was the Spanish translation appropriate for your participants?

- a.  yes                      b.  no

5. Did you like the discussion format used in this lesson?

- a.  yes                      b.  no

6. Do you plan to use this lesson again?

- a.  yes                      b.  no

Comments:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Additional 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. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed New Lesson Surveys to:

Delores Preece  
Texas Department of Health  
Bureau of Nutrition Services  
1100 W. 49th Street  
Austin, Texas 78756

**Formulario de evaluación de la lección Mira cómo crezco - participante**  
**(IF-000-18)**

1. Yo: (puede dar más de una respuesta)
  - a. estoy embarazada
  - b. alimento a me bebé con pecho
  - c. soy madre de un bebé
  - d. soy madre de un niño
  - e. soy familiar o amigo
  
2. ¿Qué tanto le gustó la lección?
  - a. mucho
  - b. poco
  - c. nada
  
3. ¿Planea usar la información?
  - a. Sí
  - b. No
  
4. ¿Piensa que ésta es una buena lección para usar en WIC?
  - a. Sí
  - b. No

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. De las cosas que aprendió hoy durante la lección, ¿qué fue lo más útil para usted?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Comentarios:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*¡Mil gracias por sus comentarios!*