



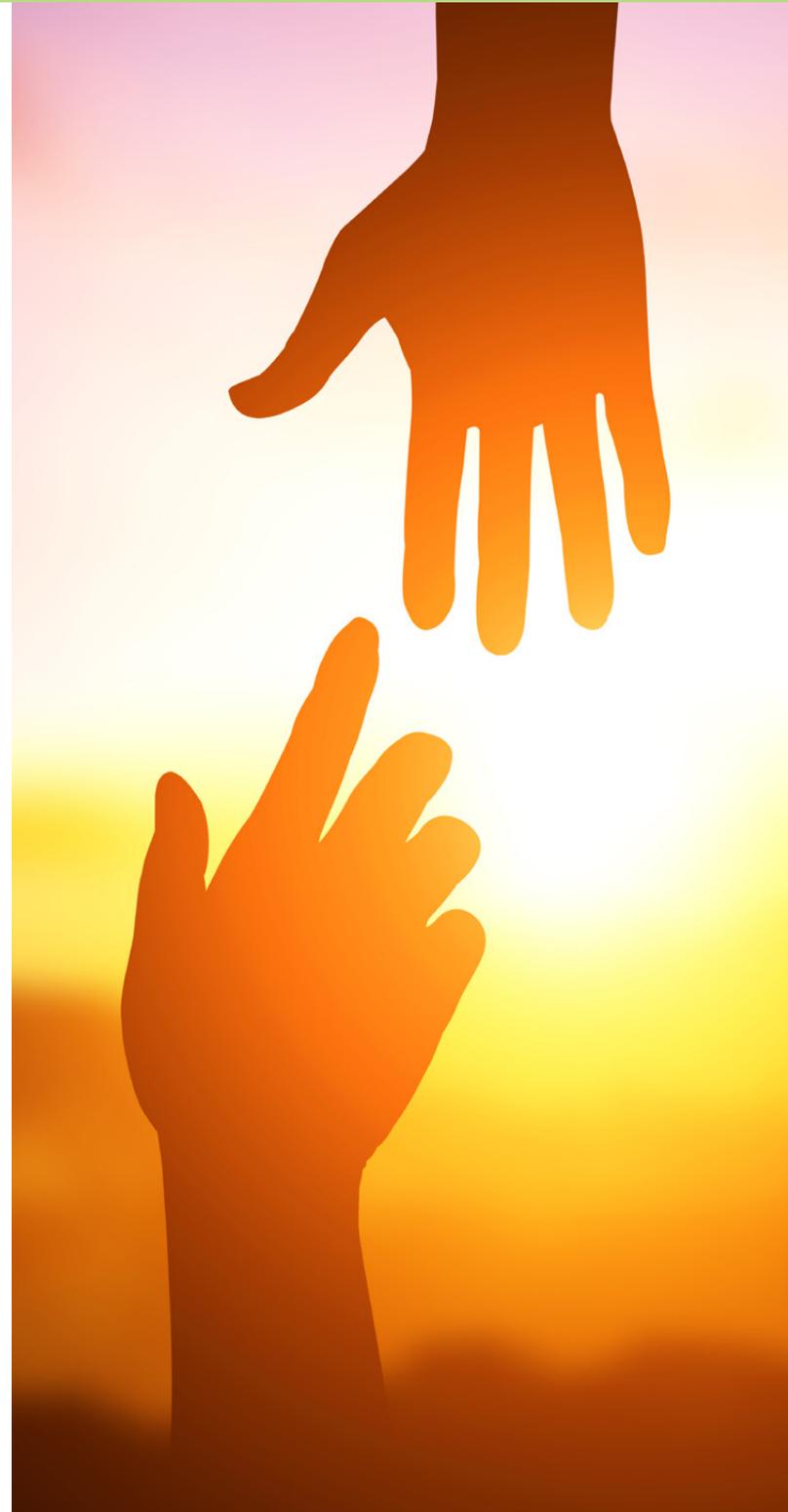
## UNA FORMA MÁS HUMANA DE AYUDAR

En ocasiones la forma más humana de ayudar es “no ayudando”. ¿Cómo es esto posible?

A menudo encontramos a personas que más que consejos, quieren que las tomes de las manos, las llesves a donde tú quieras, resuelvas sus problemas, calmes su ansiedad y les des de comer en la boca. Y si consideran que tu ayuda no les solucionó nada, te culparán de ser un mal líder y buscarán a otro para que haga ese trabajo.

Por ello, una forma más humana de ayudar y dar servicio debe ser aquella que pueda despertar el talento de los otros e inspirarlos para que puedan realizarse. Por el contrario, si nuestra ayuda provoca que los demás se acuesten, se relajen y se confíen, entonces nuestro servicio estará mal enfocado. Y en vez de que sea productivo terminará por dañar a quienes nos rodean.

Ayudar no debe ser equivalente a estorbar. Y si nuestra ayuda estorba el crecimiento de otros, entonces no es ayuda, sino un servicio imprudente. Nuestro amor hacia los demás debe despertar el deseo de verles crecer y despertar en ellos tanto la libertad como la responsabilidad.





# BENEFICIOS DEL BABY LED WEANING

La principal función de la alimentación de un bebé es la nutrición, pero además de eso permite en el niño ir adquiriendo poco a poco hábitos saludables. En esta bloguía te compartimos la definición y beneficios de la práctica conocida en inglés como Baby Led Weaning.

Desde que el bebé se encuentra dentro del vientre de mamá a través del líquido amniótico ingiere el sabor de los alimentos que la madre ingiere, con el paso de tiempo esto continúa siendo así pero ahora será a través de la leche materna.

“A partir de los seis meses de edad se recomienda continuar con la lactancia materna, junto con alimentos complementarios apropiados, hasta los dos años de edad o más”. (OMS, 2012)

Comúnmente, el destete del bebé es una actividad llevada a cabo por la madre a medida que se acerca el tiempo de que el bebé consuma algo distinto a la leche materna. Como una alternativa al proceso de destete surge Baby Led Weaning.

## ¿QUÉ ES EL BABY LED WEANING Y CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Es una modalidad de alimentación en la que el bebé se guía por sí mismo en la transición entre la lactancia y el consumo e ingesta de alimentos sólidos. Esta modalidad parte de la idea de que los bebés son capaces de alimentarse por sí mismos y que los padres solo deben facilitarles los alimentos más adecuados de manera que el bebé no sufra percances mientras explora diferentes alimentos. Por lo cual se puede concluir que Baby Led Weaning es una alimentación autorregulada por el bebé, introducción de sólidos a demanda o alimentación complementaria a demanda.



### Algunas ventajas son:

- Los bebés aceptan mejor los sabores y las texturas de los alimentos.
- Los bebés comen la cantidad exacta de comida que sus cuerpos necesitan.
- Esta modalidad fomenta en el bebé la autonomía, ya que se encuentra guiado por su propia curiosidad, decidiendo que cosas le gustan y cuáles no.
- Permite conocer las características de los alimentos por separado y no en papillas o triturados lo que es lo más clásico.

Es importante saber que no todos los alimentos pueden ofrecerse al bebé de esta manera, por lo cual es recomendable que antes de comenzar se reciba la asesoría para evitar posibles complicaciones.

LFT. Ana Karen Molina Carrasco  
REHABILITADOR AFYCC

[rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx](mailto:rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx)

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / [estrellaguia.mx](http://estrellaguia.mx)

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.

¡Queremos escucharte! Ingresa a [arbitrajevalor.com](http://arbitrajevalor.com) y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.