Historias de El Ingrediente Secreto: No importa lo que suceda cada día

Madres, padres y personas encargadas del cuidado que participan en el programa WIC encuentran apoyo para tomar decisiones informadas sobre lo que es mejor para sus familias.

La nutricionista de WIC, Lauren Christie, sabe por experiencia personal lo difícil que puede ser alimentar a un bebé, especialmente en los primeros meses juntos.

En un momento, en medio de su propia experiencia durante la alimentación de su primer bebé, Lauren recuerda haber pensado: "No sé cómo las personas hacen esto. Soy asesora de lactancia certificada y es demasiado difícil".

Lauren se dio cuenta de que parte de la dificultad radicaba en que se había embarcado en este proyecto con la idea subconsciente de que no *debería* ser difícil y de que había una manera "correcta" de alimentar a su bebé.

Pero ahora sabe que no es así. Desde que se convirtió en madre, Lauren aprecia mucho más el hecho de que el proceso de cada persona es diferente. También ha aprendido la importancia de darse a una misma el crédito debido y pedir ayuda.

Esta es una lección que en el programa WIC deseamos compartir con todas nuestras familias que participan en él.

"La lactancia materna no es fácil y la alimentación con leche de fórmula tampoco lo es. Ambos métodos son un desafío a su manera. Solo depende de esa familia

específica y de su situación. Es bueno tener opciones". – Nicole, participante de WIC

Nicole, participante de WIC, necesitó tiempo y paciencia para averiguar qué métodos de alimentación funcionaban mejor para su familia, además de contar con un fácil acceso a la educación y al apoyo.

Lo que funciona mejor puede variar no solo de una familia a otra, sino de un bebé a otro y de un día a otro. Gracie, otra participante de WIC, no podía, por diferentes razones, amamantar a su hija, pero posteriormente pudo amamantar a su hijo.

"Cuando se prendió, exploté de felicidad". – Gracie, participante de WIC

El hecho de saber que tenía más de una opción a su disposición y que no era malo hacer preguntas fue crucial para que Gracie consiguiera amamantar a su hijo menor.

A veces, la clave para la alimentación infantil reside simplemente en sentir el apoyo de otra persona que ya atravesó el mismo proceso.

Kimberly Williams, consejera de pares de WIC, se asegura de decirles a todas las cuidadoras con las que trabaja que pueden contar con ella, sin juzgar, independientemente de lo que necesiten.

"Creo que a todo el mundo le gustan las personas animadoras. Todo el mundo quiere sentir el apoyo de alguien, que le dé ánimos y le diga que está haciendo un gran trabajo. El apoyo es el pilar de todo". – Kimberly Williams, consejera de pares de WIC

Es normal tener dudas sobre la alimentación infantil. El programa WIC puede ayudarte a encontrar las respuestas. No importa lo que suceda cada día, el ingrediente secreto eres *tú*.