

**Clave:**

E= Embarazada      I = Infante

A = Amamantando      N= Niño

PP = Post-parto



## El embarazo y los primeros 6 meses del bebé

### **Coma bien antes y durante su embarazo (E)**

¿Está embarazada o planeando un embarazo? Descubra qué alimentos brindan los nutrientes que necesita. Aprenda por qué las vitaminas prenatales y los hábitos saludables son tan importantes.

### **Alimentar a su recién nacido (E, A, PP, I)**

Esta lección le ayudará a tomar las mejores decisiones para alimentar a su bebé. Aprenda sobre amamantar, un buen agarre al pecho, cómo tener un buen suministro de leche y cómo usar un biberón.

### **Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé (E, A, PP, I)**

Después del parto, su cuerpo estará sanando durante 12 semanas. Y usted se estará adaptando a tener un nuevo bebé. Esta lección le dará consejos sobre cómo crear un equipo de apoyo que le ayudará con esto.

### **En el hospital – Las primeras 48 horas (E, A, PP, I)**

Mientras se prepara para el nacimiento de su hijo, la información y los consejos en esta lección le ayudarán a prepararse para su experiencia en el hospital.

### **Prepárese para conocer a su recién nacido (E, A, PP, I)**

¿Está embarazada o tiene un recién nacido? Esta lección le ayudará a entender las señales que los bebés dan cuando necesitan algo. Aprenderá cómo formar un vínculo con su bebé al estar piel a piel.

### **Volver al trabajo o a la escuela (E, A, PP, I)**

¿Está pensando en volver al trabajo o a la escuela? Esta lección hará que sea un poco más fácil. Obtenga consejos para encontrar cuidado infantil, organizar su hogar y alimentar al bebé.

### **Comprender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales (E, A, PP, I)**

Desde el momento en que nacen, los bebés nos dan señales sobre lo que necesitan. Tome esta lección para aprender cómo reconocer y responder con confianza a las señales de su bebé.

### **Cuidar de sí misma después de la llegada del bebé (E, A, PP)**

Esté lo más sana posible después de la llegada del bebé. Aprenda sobre la salud mental, el sueño, la nutrición y la actividad física. Puede tomar un pequeño paso a la vez para sentirse lo mejor posible.

### **Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida (E, I)**

¿Está embarazada o tiene un bebé menor de un año? Aprenda sobre la salud oral y por qué es tan importante. Descubra qué puede hacer para ayudar a su hijo y a usted a tener dientes y encías saludables.

## **Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad**

### **El primer vaso del bebé (I)**

Enséñele a su bebé a empezar a tomar de un vaso. Reciba consejos sobre el tipo de vaso, qué poner dentro del vaso, ¡y más!

### **Alimentar a su niño de 1 año (N)**

Su niño aprenderá mucho de los 12 a 24 meses. La hora de la comida es un excelente momento para ayudarle a aprender nuevas habilidades. Será desordenado, pero será divertido y valdrá la pena

### **Alimentar a su bebé comidas sólidas (I, N)**

¿Tiene curiosidad por saber cuándo es el momento adecuado para empezar a ofrecer comida para bebé? Esta lección le mostrará las señales de que su bebé está listo. También le dará un plan de qué comidas ofrecer, así como cuándo y cómo ofrecerlas.

## **Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad**

### **Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar (E, A, PP, I, N)**

Se ha mostrado que compartir comidas regularmente con su familia ayuda a que sus niños crezcan más sanos, felices y exitosos. Aprenda cómo hacer las comidas familiares más fáciles y agradables.

### **Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables (N)**

Aprenda cómo animar a su hijo a comer de manera independiente. Descubra maneras de ofrecer una variedad de alimentos saludables. Ayude a su niño entender cuando tiene hambre o está satisfecho.

### **Soluciones para el comer quisquilloso (N)**

¿Qué causa que un niño coma de manera melindrosa? ¿Se trata de una fase? ¿Qué pueden hacer los padres para que sus hijos coman una variedad de alimentos? ¡Esta lección tiene las respuestas!

### Elegir alimentos saludables

#### **¡Opte por los granos integrales! (E, A, PP, I, N)**

¿Qué es un grano integral? ¿Qué nutrientes brindan a mí y a mi familia? Aprenda las respuestas a estas preguntas. Y descubra nuevas maneras de ofrecerlos en sus comidas y meriendas.

#### **¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato? (E, A, PP, I, N)**

Obtenga ideas que le encantarán a su familia sobre cómo ofrecer una variedad de alimentos de todos los 5 grupos de alimentos.

#### **Poderosa proteína- mucho más que carne (E, A, PP, I, N)**

Aunque todos los alimentos con proteína son importantes para la salud y los cuerpos en crecimiento ¡Algunos vienen con otros beneficios! Esta lección incluye consejos sobre cómo ofrecer una variedad de alimentos con proteína dentro de su presupuesto.

#### **Desarrolle un cuerpo sano con hierro (E, A, PP, I, N)**

Los alimentos con hierro son importantes para todos, especialmente mujeres embarazadas y bebés. Aprenda cuáles alimentos tienen hierro. Y conozca las señales de bajos niveles de hierro.

#### **Manténgase sano con verduras y frutas (N)**

¿Tiene la meta de lograr que sus hijos coman más verduras y frutas? Esta lección ofrece muchas ideas para hacer eso. ¡Tal vez usted se sienta inspirado para comer más también!

#### **¡Alimentos lácteos para niños fuertes! (N)**

Esta lección le ayudará a aprender por qué es tan importante ofrecer productos lácteos a su hijo. Aprenda maneras sencillas para incluir una variedad de productos lácteos en las comidas diariamente.

#### **Bebidas divertidas y saludables para los niños (N)**

¿Sabe qué tipos de bebidas puede ofrecer a sus niños cuando sea, a diario, de vez en cuando o nunca? ¡Aprenda esto y obtenga ideas para bebidas nutritivas que le encantarán a sus hijos.

### Mantener a su familia sana

#### **Una guía a la seguridad alimentaria (E, A, PP, I, N)**

¿Sabe cómo protegerse y a su familia de enfermedades causadas por comida? ¿Y sabe los pasos que las mujeres embarazadas necesitan tomar para evitar la intoxicación alimentaria? ¡Aprenda aquí!

#### **Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables (E, A, PP, I, N)**

El plomo es un metal pesado que puede estar en su agua, casa y patio. Esta lección le mostrará cómo puede proteger a su familia contra el plomo al comer alimentos saludables.

## **Vacune a su familia (E, A, PP, I, N)**

Las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas todavía existen en los EEUU y en todo el mundo. Aprenda cómo protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad.

## **Niños sanos, felices y activos (N)**

Para estar sanos los niños necesitan mover sus cuerpos. Aprenda maneras divertidas en que puede ayudar a su niño a ser más activo. ¡Descubra nuevas ideas para juego activo a lo largo del día!

## **2 minutos, 2 veces al día para una sonrisa sana (N)**

Cepille los dientes de su niño 2 minutos por la mañana y 2 minutos en la noche. Aprenda cómo cuidar la boca de su niño, y qué alimentos elegir para los dientes y encías saludables.

# Planear comidas y meriendas sencillas

## **Encuentre recetas nutritivas (E, A, PP, I, N)**

Ahorre tiempo y dinero y sirva comidas nutritivas al aprender a usar recetas con alimentos WIC. Aumente su confianza en la cocina con excelentes recetas y herramientas fáciles de usar.

## **Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla (E, A, PP, I, N)**

¿Por qué es importante ofrecer comidas y bocadillos saludables? Le daremos consejos para empezar, ideas para alimentos divertidos, recetas, cómo incluir a los niños y consejos para el mercado. Use estos consejos para hacer más comidas y meriendas en casa.

## **Planee sus comidas con confianza (E, A, PP, I, N)**

Aprenda diferentes maneras en las que puede planear sus comidas. Su plan le ayudará a reunir una lista de compras más útil que le ahorrará tiempo, dinero y frustración.

## **Aprovechar al máximo su dinero para la comida (E, A, PP, I, N)**

Aprenda cómo obtener la mejor nutrición con el dinero que tiene para la comida.

## **Recetas: ¡Más fácil que nunca! (E, A, PP, I, N)**

Aprenda a trabajar con confianza con recetas nuevas para preparar comidas saludables.

## **Cómo sustituir ingredientes para comidas saludables (E, A, PP, I, N)**

Aprenda cómo usar sustituciones en una variedad de recetas nuevas y en sus recetas favoritas.

# Comprender los indicadores de desarrollo

## **Los indicadores importan: Una introducción (A, PP, I, N)**

Aprenda qué son los indicadores, por qué son importantes y cómo seguirlos. Después, puede tomar la lección de indicadores para la edad de su niño.

## Los indicadores importan: Bebés menores de 6 meses (I)

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su bebé cumpla 2 y 4 meses. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su bebé a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.

## Los indicadores importan: Bebés de 6 a 12 meses (I, N)

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su bebé cumpla 6 y 9 meses. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su bebé a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.

## Los indicadores importan: Niños de 1 a 2 años de edad (N)

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su niño tenga 12, 15 y 18 meses de edad. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su niño a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.

## Los indicadores importan: Niños de 2 a 5 años de edad (N)

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su niño llegue a los 2, 2 ½, 3 y 4 años de edad. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su niño a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.

---

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.  
Washington WIC no discrimina.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).

