



wichealth

Descripción de las lecciones

El embarazo: Estar sana antes, durante y después

Coma bien para tener un embarazo sano

¿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.

Póngase en forma después de la llegada de su bebé

Nuevas mamás que han tenido su chequeo de 6 semanas, ¡esta lección es para usted! Obtenga ideas para estar activa con su bebé. Encuentre cómo comer comidas y meriendas sencillas y rápidas.

Prepararse para su recién nacido

Prepararse para conocer a su recién nacido

¿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.

En el hospital – Las primeras 48 horas

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.

Alimentar a su recién nacido

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.

Comprender a su recién nacido: El sueño, el llanto y las señales

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.

Obtener el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé

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 crear un equipo de apoyo que le ayudará durante este tiempo.

Volver al trabajo o a la escuela

¿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.



wichealth

Descripción de las lecciones

Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad

El primer vaso del bebé

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 bebé comidas sólidas

¿Cuándo es el momento adecuado para empezar a ofrecer comida para bebé? Esta lección le mostrará las señales de que su bebé está listo. Le dará un plan de qué comidas ofrecer y cómo ofrecerlas.

Alimentar a su niño de 1 año

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

Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad

Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables

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

Soluciones para el niño melindroso

¿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!

Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar

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 más agradables.



wichealth

Descripción de las lecciones

Elegir alimentos saludables

Escoja “Mi Plato” para construir una familia saludable

¿Le interesa saber qué alimentos comer y ofrecer a su familia? Esta lección le ayudará a elegir una variedad de alimentos para comer a lo largo de cada semana.

Manténgase sano con verduras y frutas

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

Alimentos lácteos para niños fuertes

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.

Opte por los granos integrales

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

Las comidas sin carne para las familias ocupadas

¿Le gustaría mantenerse sano y ahorrar dinero? Esta lección incluye una variedad de consejos útiles y recetas para preparar comidas saludables y nutritivas sin usar carne.

Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares

¿Sabía que los mariscos y el pescado tienen nutrientes muy importantes que no se encuentran en muchos alimentos? Obtenga ideas para comidas y meriendas rápidas y fáciles para probar con su familia.

Bebidas divertidas y saludables para los niños

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



wichealth

Descripción de las lecciones

Mantener a su familia segura y sana

Una guía para la seguridad alimentaria

¿Sabe cómo protegerse a usted 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!

Desarrollar un cuerpo sano con hierro

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.

Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida

¿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.

Los niños felices, sanos y activos

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!

Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables

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.

Dos minutos dos veces al día para tener una sonrisa sana

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.

Vacune a su familia

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.



wichealth

Descripción de las lecciones

Planear comidas y meriendas sencillas

Encontrar recetas que funcionen

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 bocadillos de manera sencilla

¿Por qué es importante ofrecer comidas y bocadillos saludables? Le daremos consejos para empezar, ideas para alimentos divertidos, recetas, cómo incluirla los niños y consejos para el mercado.

Planear sus comidas con confianza

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

Aprovechar al máximo su dinero para la comida

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

Recetas: ¡Más fácil que nunca!

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

Ahorrar tiempo con recetas que no se cocinan

Aprenda cómo recetas que no se cocinan pueden ahorrarle tiempo en preparar comidas saludables.

Cómo usar sustituciones en sus comidas saludables

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



wichealth

Descripción de las lecciones

Comprender los indicadores de desarrollo

Los indicadores importan: Una introducción

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

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

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

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su niño esté entre 1 y 2 años 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

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