wichealth

Actualizado en abril de 2020

Lecciones Disponibles

Padres Nuevos/Padres en Espera

- Una receta para un embarazo saludable
- Volver al trabajo o a la escuela
- Prepárese para conocer a su recién nacido
- Conociendo a tu bebé: El sueño*
- Comportamiento del bebé: Entender las señales*
- Preparándosa para un embarazo saludable
- Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
- Póngase en forma después de la llegada del bebé
- Comprender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales*
- Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé
- Alimentar a su recién nacido
- En el hospital – Las primeras 48 horas
- Seguridad alimentaria para futuras mamás

Familias Saludables

- Escoja “Mi Plato” para construir una familia saludable
- ¡Alimentos lácteos para niños fuertes!
- Prepare las comidas y los bocadillos de manera sencilla
- De la granja a la familia: la seguridad alimentaria
- Las comidas sin carne para las familias ocupadas
- Preserve a su familia libre de la bacteria E. coli
- Manténgase sano con verduras y frutas
- Preparar comidas saludables
- Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
- Cómo crear unos buenos hábitos alimenticios en su hijo/a
- ¡Opte por los granos integrales!
- Dos minutes, dos veces al día para tener una sonrisa saludable

Niños de 1 a 5

- ¡Alimentos lácteos para niños fuertes!
- Manténgase sano con verduras y frutas
- ¡Opte por los granos integrales!
- Las bebidas divertidas y saludables para los niños
- Los niños felices y activos
- Ayude a que su niño haga buenas decisions alementicias
- Secretos para dar de comer a niños quisquillosos
- Confíe en que su hijo coma lo suficiente
- Dos minutes, dos veces al día para tener una sonrisa saludable
- Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
- Prepare las comidas y bocadillos de manera sencilla
- Ofrézcale a su bebé las comidas adecuadas a medida que crece

Lactancia Materna

- Alimentar a su recién nacido
- Volver al trabajo o a la escuela
- Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé
- Comprender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales*

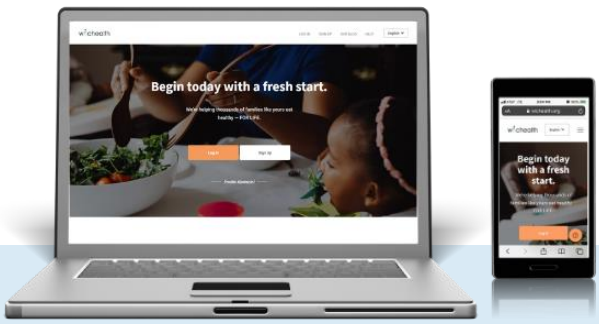
Bebés

- El primer vaso del bebé
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos
- Comportamiento del bebé: entender las señales*
- Conociendo a tu bebé: El sueño*
- Ofrézcale a su bebé las comidas adecuadas a medida que crece
- Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
- Comprender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales*
- Alimentar a su recién nacido
- Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé

Guía a los recién nacidos para padres en espera

- Prepárese para conocer a su recién nacido
- En el hospital – Las primeras 48 horas
- Alimentar a su recién nacido
- Comprender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales*
- Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé
- Volver al trabajo o a la escuela

Bienvenido a WIC

- Bienvenido a WIC: Comprar con su tarjeta WIC

** Lecciones requeridas para las mujeres embarazadas y madres con bebés recién nacidos.*