Frederick County
350 Monetvue Lane
Frederick MD 21702
301-600-2507
www.frederickcountymd.gov/WIC

Invierno 2015

Hoja Informativa del Programa de WIC

Empezar a Moverse Como una Familia

Como padres, ustedes son los primeros y mejores maestros que su niño tendrá. Haciendo ejercicios con la familia es una manera de asegurarse que sus hijos mantengan este hábito hasta adultos. El tiempo de invierno no siempre nos permite estar activos al aire libre, pero hay muchas actividades divertidas para el invierno que puede tratar. Para jugar adentro asegúrese de tener juguetes baratos que lo mantengan activos como balones, cuerda para saltar y globos de colores son divertidos para toda la familia. Hay muchos libros que tienen palabras con movimientos que pueden ser actuados por toda la familia. Escuchando música es una manera fácil en que puede tener todos moviéndose y bailando. Una búsqueda de tesoro puede ser una actividad para adentro ó al aire libre. Puede colectar piezas de la naturaleza cuando está caminando para hacer arte. Cuando está nevando, construya un hombre de nieve ó lleve a toda la familia a resbalar en la nieve. Asegurarse que todos los miembros de su familia tengan abrigos, guantes y gorros para mantenerse calientes y seguros al jugar afuera.

¿Quiere que sus hijos estén listos para la escuela?

Para su hijos preescolares, juegos que están guiados por los padres y juegos que están controlados por ellos mismos ambos son importantes. Cuando los niños juegan en actividades que están guiadas, ellos aprenden al mismo tiempo que el cuerpo está en movimiento. Juegos pueden enseñar números, letras, contando, colores, cooperación y como compartir. Todas estas habilidades son importantes para tener un buen comienzo en la escuela.

- Toma turnos con la pelota para enseñarles cooperación
- Aplauda y alégrese cuando lleguen a la parte superior del resbaladero para construír su confidencia é independencia
- Identifique colores ó cuente los arboles durante paseos alrededor de su barrio
- Lea un libro que describa como los animals se mueven é imite esos movimientos

Juegos Activos con su Bebé

Juegos para los bebes son tan importantes como lo es para el resto de la familia. Jugando en el suelo con su bebé es una buena manera para asegurarse que desarrollen la fuerza muscular. Tiempo de estómago puede ser una parte de su rutina cada día:

- Después de bañarla, acueste a su bebe de estomago sobre una toalla para secarla. Después que ella esté seca, muéstrele un juguete para estimular que levante la cabeza.
- Use su tiempo de abrazos como tiempo de estómago. Recostándolo(a) en su pecho y háblele para estimular que levante su cabeza y le mire a la cara.
- Ponga una manta en el suelo con juguetes alrededor de su bebé para estimular que se mueva y juegue con los juguetes.

Comiendo avena podría aumentar el suministro de leche

La avena podría aumentar el suministro de leche para las madres que dan de lactar. Una característica importante es que la avena es una buena fuente de hierro. Cuando los niveles maternos de hierro están bajos, ó una persona tiene anemia, su suministro de leche podría disminuir. Consumiendo mas hierro puede aumentar la producción de su leche. La avena es una comida de comodidad para algunas mujeres. Cuando una madre amamanta está relajada y cómoda, le baja la leche y su producción de leche aumenta.

Trate esta receta (derecha) si está buscando una nueva manera como puede disfrutar la avena. Si tiene más preguntas sobre el suministro de la leche materna ó de cómo amamantar a su bebe, hable con una consejera de lactancia de WIC.

Avena con Banana y Mantequilla de Maní

- 1/2 banana grande y madura
- 1/4 taza de leche sin grasa
- 1/4 taza de avena instantánea
- 1/2 cucharada de mantequilla de maní
- 1/4 taza de arándanos (blueberries) (opcional)

Instrucciones:

1. Aplaste la banana con un tenedor y combine con la leche sin grasa.
2. Ponga la avena seca en un plato hondo que sea seguro para el microondas. Añada la mezcla de banana y mezcle.
3. Cocínelo en el microondas por 30 segundos. Mezcle y cocínelo por otros 30 segundos más.
4. Añada y mezcle la mantequilla de maní.
5. Añada encima los arándanos (opcional).

Recipe and article from:
Kristin Hagy, WIC Breastfeeding Peer Counselor

Notificaciones para cambiar sus cheques de WIC

- Empezando el 1 de Enero 2015, solo puede usar la lista de alimentos autorizados de Octubre 2014 cuando compra comidas de WIC. La lista de Octubre 2013 ahora no está valida.
- Recuerde siempre llevar su carpeta de WIC a las tiendas y a todas sus citas de WIC. La tienda no puede usar ninguna otra forma de ID para cambiar sus cheques.
- Siempre firme los cheques en la tienda, enfrente de la cajera, después que el precio está escrito sobre el cheque.
- Los cheques de WIC no podrán ser reemplazados si los pierde ó se los roban. Cheques estropeados pueden ser reemplazados si son devueltos a la oficina de WIC.
- Recuerde que las cajas de cereales fríos necesitan ser por lo menos de 18 onzas (oz) para ser comprados con los cheques de WIC.
- Haga que sus proxy(s) firme su carpeta de WIC antes de ir a la tienda a cambiar los cheques.
- Substituciones no están permitido para ninguna de las comidas compradas con los cheques de WIC.
- Si tiene preguntas sobre cualquier comida de WIC, pida que el gerente de la tienda le ayude ó contacte a Mindy Ramirez en la oficina de WIC en Frederick, 301-600-2507.

Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.