

# Guía de Recomendación de Lecciones

**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)
- Alimentar a su recién nacido (E, A, PP, I)
- Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé (E, A, PP, I)
- En el hospital – Las primeras 48 horas (E, A, PP, I)
- Prepararse para conocer a su recién nacido (E, A, PP, I)
- Volver al trabajo o a la escuela (E, A, PP, I)
- Comprender a su recién nacido: El sueño, el llanto y las señales (E, A, PP, I)
- Cuidar de sí misma después de la llegada del bebé (E, A, PP)
- Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida (E, I)

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

- El primer vaso del bebé (I)
- Alimentar a su niño de 1 año (N)
- Alimentar a su bebé comidas sólidas (I, N)

## 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)**
- Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables (N)
- Soluciones para el comer quisquilloso (N)

## Elegir alimentos saludables

- **¡Opte por los granos integrales! (E, A, PP, I, N)**
- **¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato? (E, A, PP, I, N)**
- **Poderosa proteína – mucho más que carne (E, A, PP, I, N)**
- **Desarrolle un cuerpo sano con hierro (E, A, PP, I, N)**
- Manténgase sano con verduras y frutas (E, A, PP, N)
- ¡Alimentos lácteos para niños fuertes (N)
- Bebidas divertidas y saludables para los niños (N)

## Guía de Recomendación de Lecciones

---

### Mantener a su familia sana

- Una guía a la seguridad alimentaria (E, A, PP, I, N)
- Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables (E, A, PP, I, N)
- Vacune a su familia (E, A, PP, I, N)
- Niños sanos, felices y activos (N)
- 2 minutos 2 veces al día para tener una sonrisa sana (N)

### Planear comidas y meriendas sencillas

- Cocine más fácilmente (E, A, PP, I, N)
- Encuentre recetas nutritivas (E, A, PP, I, N)
- Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla (E, A, PP, I, N)
- Planee sus comidas con confianza (E, A, PP, I, N)
- Aprovechar al máximo su dinero para la comida (E, A, PP, I, N)
- Recetas: ¡Más fácil que nunca! (E, A, PP, I, N)
- Cómo usar sustituciones en sus comidas saludables (E, A, PP, I, N)

### Comprender los indicadores de Desarrollo

- Los indicadores importan: Una introducción (A, PP, I, N)
- Los indicadores importan: Bebés menores de 6 meses (I)
- Los indicadores importan: Bebés de 6 a 12 meses (I, N)
- Los indicadores importan: Niños de 1 a 2 años de edad (N)
- Los indicadores importan: Niños de 2 a 5 años de edad (N)

---

Esta institución es un proveedor que ofrece 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).