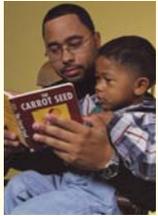


¡Ayúdame a ser saludable!

¡Mira lo que puedo hacer!



- Puedo comer por mi mismo. Uso mis dedos y una cuchara. Bebo de una taza. Sigo ensuciando mucho. Tengo que usar un plato y una taza que no se rompan.
- Me gusta hacer cosas por mi mismo. Me siento muy orgulloso. Por favor, dime que estás orgullosa de mí.
- Corro, salto y trepo. ¿Podemos jugar en el parque? Vigíleme. Se me olvida que me puedo hacer daño.
- Estoy aprendiendo nuevas palabras. Háblame. ¡Quiero hablar contigo! Señálame alimentos para que pueda decir lo que son. ¡Manzana! ¡Plátano! ¡Durazno!
- Me intereso en las cosas porque quiero aprender cosas de mi mundo. Por favor, déjame aprender pero cuidame. Guarda cosas que no debo tocar. Así no tendrás que decir “no” tan frecuentemente.
- Me gusta jugar a las cosas que hacemos todos los días. Hablo por teléfono, me peino, y “doy de comer” al bebé.

Mantén mis dientes saludables.



- Por favor ayúdame a cepillarme los dientes y usar el hilo dental. Quiero hacerlo pero no me quedan limpios.
- Cepíllame los dientes al menos 2 veces al día. Límpialos con hilo dental una vez al día.
- Usa un cepillo húmedo, pequeño y suave. Cepíllalos suavemente, por delante y por detrás.
- Revísame los dientes para ver si tengo manchas blancas o negras. Si ves alguna, llévame al dentista en seguida.

Consejos de Salud y Seguridad

- Llévame al doctor una vez al año. Es posible que necesite una prueba para determinar el nivel de plomo en mi sangre durante mi visita a los 2 años de edad.
- Visítemos al dentista para que me revise los dientes y me enseñe a usar el hilo dental.
- Ayúdame a lavarme las manos antes de comer.
- Guarda bajo llave los artículos de limpieza y las medicinas. ¡Me pueden envenenar!
- Sujétame en un asiento de seguridad para niños cuando estoy en el auto.
- Vigíleme cuando esté en la bañera o la tina o cerca del agua.
- No dejes que me llegue el humo de los cigarrillos.



Oficina de Nutrición Suplementaria de WIC
Departamento de Servicios de Salud de California
Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California
S. Kimberly Belshé, Secretario, Agencia de Salud y Servicios Humanos
Sandra Shewry, Directora, Departamento de Servicios de Salud
WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el programa WIC del estado de Maryland

IC# 910133



(04/04)



De 2 a 2½ años de edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____

Ayúdame a tomar decisiones.



Es posible que pienses que “no” es mi palabra favorita.

Es mi manera de decir que quiero hacer las cosas por mi mismo. Quiero tomar algunas decisiones. Está bien dejarme tomar decisiones. No quiere decir que puedo comer cualquier cosa que quiera. Tú sabes qué alimentos debo comer para ser saludable. Déjame hacer una simple elección entre 2 alimentos saludables y decidir cuánto quiero comer a la hora de la comida y a la hora del bocadillo. A la hora del bocadillo, pregúntame, “¿Quieres compota de manzana o duraznos?” o “¿Quieres pan o galletas?”

Voy a aprender a que me guste la mayoría de los alimentos.

Cambio mucho de opinión. Me puede gustar un alimento un día y no el día siguiente. Te puedo decir que quiero comer sólo un alimento. Me puedo negar a comer un alimento o una comida. Esto es parte del crecimiento. No va a durar. Voy a aprender a que me guste la mayoría de los alimentos. Tú me puedes ayudar.

- Aprendo observándote elegir alimentos. Si quieres que me guste un alimento, tú tienes que comerlo primero.
- Cuando me sirvas un nuevo alimento, ten listo algo que me guste también. No sé si me va a gustar el sabor del nuevo alimento. Me siento mejor cuando veo un alimento que me gusta, como pan o leche.

Me siento orgulloso cuando hago una elección.



Mi leche de WIC



- Pon una cucharadita de un nuevo alimento en mi plato. Quizás lo pruebe, quizás no. Por favor, déjame tocarlo. Te voy a pedir más si me gusta. Si no me gusta esta vez, lo voy a probar en otra ocasión. Sigue sirviéndomelo.
- Si no como, no me supliques que coma ni me prepares otros alimentos. Puedo comer otros alimentos que ya están en la mesa, como pan y leche. Espera hasta la hora del bocadillo para darme de comer de nuevo.
- No peles conmigo ni me fuerces a comer. Eso me entristece. No hace que quiera comerme los alimentos.
- Déjame que me quede en la mesa mientras tú comes. Puedo estar sentado unos 20 minutos. Si empiezo a jugar, déjame ir.
- No dejes que me llene de jugo, leche, ponche ni refresco entre las comidas. Cuando te pido una bebida, dame agua.

¿Cuál leche de WIC es la mejor para mí?

Puedo conseguir distintos tipos de leche con mis cheques de WIC.

- Completa (whole)
- Con grasa reducida (2%)
- Baja en grasa (1%)
- Sin grasa (nonfat)

Todos estos tipos de leche contienen casi las mismas cantidades de calcio, vitaminas, y proteínas. La mayor diferencia es la cantidad de grasa que contienen. La leche completa tiene la mayor cantidad de grasa, y la leche sin grasa no tiene grasa.

Necesito la leche completa hasta cumplir 2 años, pero después debería tomar la leche 1% o sin grasa.

Recordatorios Útiles

Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para planear el desayuno, almuerzo y cena y 2 o 3 bocadillos saludables cada día.

Por favor, ofréceme:

Panes, tortillas, cereales, arroz, pastas – 6 porciones o más

Vegetales – 3 porciones o más

Frutas – 2 porciones o más

Leche, queso, yogurt – 4 porciones

Carnes, aves, pescado, frijoles secos, huevos – 2 porciones o más

Grasas, dulces, y aceites – Sólo necesito un poco Como pequeñas porciones de comida, casi 1/4 de la porción que comería un adulto (o unas 2 o 3 cucharadas de cada alimento). Una porción de leche o jugo es 1/2 taza. Por favor, déjame pedir más comida si tengo hambre.

• Vigílate mientras como.

Me puedo atragantar con la comida. Déja que me sienta a la mesa para comer. Corta en trozos pequeños los alimentos grandes como salchichas calientes o alimentos resbaladizos como las uvas. No me dejes comer alimentos duros como caramelos, nueces, palomitas de maíz, ni zanahorias crudas.

• Comamos juntos.

Podemos hablar de los alimentos que estoy comiendo. Puedo aprender que la leche la dan las vacas, y que las manzanas crecen en árboles.