Descripciones de lecciones

El embarazo y los primeros 6 meses del bebé

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.

Ayude a su bebé a dormir sano y seguro
Esté tranquilo sabiendo que su bebé duerme toda la noche siguiendo los ABC de sueño seguro.

Coma bien antes y durante su embarazo
¿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.

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.

Cuidar de sí misma después de la llegada del bebé
Esté lo más sana posible después de la llegada del bebé. Aprenda sobre la salud mental, el sueño, la nutrición y la actividad física. Puede tomar un pequeño paso a la vez para sentirse lo mejor posible.

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.

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.

Obtenga 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 cómo crear un equipo de apoyo que le ayudará con esto.

Descripciones de lecciones

El embarazo y los primeros 6 meses del bebé (continuado)

Prepárese 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.

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.

Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad

Alimentar a su bebé comidas sólidas
¿Tiene curiosidad por saber cuándo es el momento adecuado para empezar a ofrecer comida para bebé? Esta lección le mostrará las señales de que su bebé está listo. También le dará un plan de qué comidas ofrecer, así como cuándo 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 ayudarle a aprender nuevas habilidades. Será desordenado, pero será divertido y valdrá la pena.

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!

Descripciones de lecciones

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 entender cuando tiene hambre o está satisfecho.

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.

Soluciones para el comer quisquilloso

¿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!

Elegir alimentos saludables

¡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.

Bebidas divertidas y saludables para los niños

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

Descripciones de lecciones

Elegir alimentos saludables (continuado)

Desarrolle 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.

¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato?

Obtenga ideas que le encantarán a su familia sobre cómo ofrecer una variedad de alimentos de todos los 5 grupos de alimentos.

Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares.

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

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 se sienta inspirado para comer más también!

¡Opte por los granos integrales!

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

Poderosa proteína- mucho más que carne

Aunque todos los alimentos con proteína son importantes para la salud y los cuerpos en crecimiento ¡Algunos vienen con otros beneficios! Esta lección incluye consejos sobre cómo ofrecer una variedad de alimentos con proteína dentro de su presupuesto.

Descripciones de lecciones

Mantener a su familia sana

2 minutos, 2 veces al día para 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.

Niños sanos, felices 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.

Una guía a la seguridad alimentaria

¿Sabe cómo protegerse 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!

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.

Descripciones de lecciones

Planear comidas y meriendas sencillas

Aprovechar al máximo su dinero para la comida
Aprenda cómo obtener la mejor nutrición con el dinero que tiene para la comida.

Cocine más fácilmente
Mejore sus habilidades para cocinar, sin importar su nivel de experiencia. ¡Aprenda a cocinar comidas deliciosas más rápido!

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

Encuentre recetas nutritivas
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.

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

Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla
¡Haga más comidas y meriendas en casa con estas ideas sencillas y rápidas!

Recetas: ¡Más fácil que nunca!
Aprenda a trabajar con confianza con recetas nuevas para preparar comidas saludables.

Descripciones de 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 tenga 12, 15 y 18 meses 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, 2 ½, 3 y 4 años de edad. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su niño a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.

Descrpciones de lecciones

Específico del estado

Bienvenido a WIC

Bienvenido a WIC: Su orientación a usar WIC (California)

¡Conozca el programa WIC! Aprenda qué servicios y beneficios ofrece WIC y cómo comprar con su Tarjeta WIC de California. Entienda sus derechos y responsabilidades mientras está en el programa WIC.

WIC Produce Connection (Michigan)

Compre localmente con WIC Produce Connection (Conexión de WIC a las frutas y verduras)

Learn how to use your Michigan WIC Produce Connection to buy locally grown, fresh vegetables and fruits.