

Su próxima cita es: _____

Por favor traiga a la cita:

- Su(s) hijo(s)
- Prueba de ingreso
- El cuestionario
- La tarjeta de vacunas
- Prueba de dirección o domicilio
- Identificación
- Tarjeta de Medicaid
- Sobre de WIC



Fechas para Recordar...

WIC estará cerrado:

27 de Octubre

24, 25 de Noviembre

9 de Diciembre Cerrado 10:30 am

23, 26 de Diciembre

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Porque Es Importante La Actividad Fisica?

- Ayuda a sus hijos aprender las habilidades del movimiento físico. Actividades como, correr y brincar.
- Ayuda a sus hijos desarrollar los músculos y huesos.
- Reduce la probabilidad de que sus hijos sufran de sobre peso o desarrollen enfermedades como, el diabetes.
- Niños activos son niños felices.



Consejos Para Padres:

- Enfóquese en diversión, deje que sus hijos decidan que actividades les gustaria hacer.
- Limite el tiempo de television y computadora a 2 horas o menos por día.
- Sea un buen modelo a seguir.



¿Que Pueden Hacer Mis Hijos?

- 2 años de edad: correr, caminar, galopar, brincar, y nadar con la ayuda de un adulto
- 3 años de edad: saltar, trepar, montar en triciclo o bicicleta con ruedas de entrenamiento y seguridad de cascos, atrapar una pelota, lanzar una pelota, rebotar o patear una pelota
- 4 años de edad: saltar, nadar, o completar una carrera de obstaculos

¿Como Puede Estar La Familia Activa Dentro De La Casa?



- Actuar una historia
- Bailar con musica
- Jugar La piedra caliente, Simon-dice o luz roja- luz verde

Las Clinicas de WIC del Condado de Jefferson

Lakewood

260 S. Kipling St., Lakewood, CO 80226

303.239.7143

Arvada

6303 Wadsworth Bypass, Arvada, CO 80003

303.275.7510

Edgewater

1711A Sheridan Blvd Edgewater, CO 80214

303.239.9580



BARRAS DE GRANOLA DIVERTIDAS

- 1 ½ taza rice krispies
- 1 ½ taza avena lista para cocinar
- ½ taza azúcar morena
- ½ taza miel
- ½ taza mantequilla de cacahuete
- 1 cucharita vainilla
- ½ taza pasas o nueces (no incluya si su hijo/a es menor de 3 años)



Engrase ligeramente un molde para hornear de 11x7 pulgadas. En un recipiente grande combine la avena, rice krispies y pasas. En una cacerola mezcle la miel y azúcar morena hasta hacer un hervor, inmediatamente remueva del fuego y agregue la mantequilla de cacahuete y vainilla. Ponga los ingredientes secos y mezcle. Ponga en un molde para hornear y empuje hacia abajo en el molde con las manos ligeramente húmedas. Cortar en barras de tamaño deseado y deje enfriar hasta que este firme.

LA ESQUINA DE LACTANCIA



¿Como Sabe Que Su Bebe Alimentado Con Leche Materna Esta Hambriento?

- El bebe se chupa sus manitas.
- Abre su boca amplia y busca el pecho de mama.
- El bebe se pone inquieto o llora.

¿Como Sabe Que Su Bebe Alimentado Con Leche Materna Ha Comido Suficiente?

- El bebe esta contento, relajado y quisas con un poco de sueño.
- Los pechos de mama se ponen suaves y vacios

El Condado de Jefferson le invita que pase y nos visite.

Inscribiendo ahora niños de 3-5 años.

Head Start es un programa preescolar Sin Ningún Costo.

Niños deben tener por lo menos 3 años pero no 5 antes de Oct. 1

¿Quien es automáticamente elegible?

Familias que reciben TANF o SSI

Familias sin hogar

Los niños en hogar adoptivo

¡Llame 303-271-4083 ahora para una aplicación!

O visítenos a <http://jeffco.us/head/>



Si vive en la ciudad de Lakewood, tiene que aplicar a Lakewood Head Start al 303 987-2490

Esquina De Información

Children's Museum Free Play 1st Tuesday of the Month 4 pm-8 pm
www.mychildsmuseum

Denver Art Museum Free Days-1st Sat. of the Month
100 W 14th Ave Pkwy 720-865-5000 www.denverartmuseum.org

Denver Zoo Free Days Oct. 12, 20, Nov. 7, Nov. 6, 12
2300 Steele Street 303 376-4800 www.denverzoo.org

Denver Museum of Nature & Science Free Days Oct. 31, Nov. 13, Dec. 5
2001 Colo. Blvd. 303 322-7009 www.dmns.org

Las Clínicas de Vacunas están disponibles en las siguientes localidades

ARVADA • LAKEWOOD

Para más información por favor llamar al: 303 239-7033

No se olvide de preguntar por una aplicación dental de la investigación y el fluoruro para su nii en su próxima cita de WIC. Está LIBRE y toma 10 minutos.



Línea de información para la seguridad de los asientos de coche de niños 303 436-6910