Come Bien, Vive Bien

Boletin de Noticias de WIC
Octubre Noviembre Diciembre 2011

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 FISICA

¿Porque Es Importante La Actividad Fisica?

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

Consejos Para Padres:

- Enfoquese 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 dia.
- 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 carera de obstaculos

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

- Actuar una historia
- Bailar con musica
- Juegar 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

Jefferson County Public Health

BARRAS DE GRANOLA DIVERTIDAS

1 ½ taza	rice krispies
1 ½ taza	avena lista para concinar
½ taza	azucar morena
½ taza	miel
½ taza	mantequilla de cacahuate
1cucharita	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 azucar morena hasta hacer un hervor, imediatamente remueva del fuego y agrege la mantequilla de cacahuate y vainilla. Ponga los ingredietes secos y mezcle. Ponga en un molde para hornear y empuje hacia abajo en el molde con las manos ligeramente humedas. 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 Sufisiente?

- 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 <u>Sin Ningún Costo</u>.

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 Informacion

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

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.

Las Clínicas de Vacunas están disponibles en las siguientes localidades

ARVADA•LAKEWOOD

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

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