



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Primavera de 2003

¡Mantengan a su familia sana y en buena forma!

¿Cuándo fue la última vez que pasaron tiempo al aire libre con sus hijos corriendo o jugando a las escondidas? ¿Y cuándo fue la última vez que toda la familia se sentó a la mesa para disfrutar de una comida saludable? Todos debemos mantenernos activos y comer alimentos nutritivos. Así que, ¿por qué no hacer de la buena salud una meta familiar? Aquí les presentamos unos consejos útiles:

Para las familias con bebés:

- Tomen tiempo todos los días para jugar, hablar y cantarle a su bebé. El aprendizaje empieza con el juego.
- Pongan al bebé sobre el piso limpio y déjenlo mover los brazos y las piernas. Cuando tenga entre 7 y 8 meses de edad, déjenlo gatear por el suelo de manera segura y explorar el mundo que lo rodea.
- El cerebro de su bebé crece rápidamente, al igual que el resto de su cuerpo. Los bebés necesitan la buena nutrición para crecer. La leche materna es el mejor alimento para los bebés. La alimentación con pecho también le ofrece beneficios a la mamá.

Para las familias con niños pequeños (de 1 a 2 años):

- Recuerden que los niños de esta edad necesitan ser activos para crecer y desarrollarse. Dejen que su hijo juegue con objetos que pueda empujar o jalar. Ruédense una pelota y que él

se la devuelva. Tomen turnos pateando una pelota hacia un blanco fácil.

- Disfruten de un juego sencillo. Corran y tomen turnos persiguiéndose. Premien a su hijo con un abrazo cuando acabe el juego.
- En vez de darle refrescos gaseosos y bebidas de frutas, denle leche, jugo y agua (estas son buenas opciones para adultos también). Y recuerden, después de que su hijo cumpla 1 año de edad, ya no necesita un biberón.

¡Pongan un buen ejemplo! En cuanto a los alimentos y la condición física, ustedes son los primeros maestros de su hijo, y los más importantes.

Para las familias con niños preescolares (de 3 a 5 años):

- Enséñenle juegos sencillos que se hacen al aire libre. El juego le ayuda a su hijo a aprender nuevas habilidades y a relacionarse con otras personas.
- Animen a su hijo a jugar al aire libre todos los días y jueguen con él cuando puedan. Si está lloviendo, pongan música y bailen juntos en la casa.
- Recuerden que los niños de esta edad necesitan actividades planeadas además del juego libre.
- Denle por lo menos cinco frutas y verduras cada día a cada persona de la familia, incluso a ustedes mismos.