

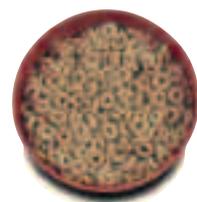
¡Quiero ayudar!



Quiero agradarte. Puede que no sea ordenado pero estoy haciendo lo mejor que puedo. Dime que te sientes orgullosa de mí. Puedo ayudar de diferentes maneras:

- **Cuando vamos de compras puedo poner algunos alimentos en la canasta.**
Puedo poner mi cereal de WIC en la canasta. Hablemos sobre los alimentos. Dime por qué me hace más fuerte el cereal de WIC.
- **Puedo ayudar a decidir qué vegetal comeremos en la cena.**
Enséñame sobre los tipos y colores. Muéstrame 2 vegetales. Pregúntame qué vegetal deberíamos escoger.
- **Puedo ayudarte a preparar las comidas.**
Puedo hacer cosas simples como: lavar vegetales, partir la lechuga con mis manos o ayudar a poner la mesa. Enséñame cómo hacerlo.

Necesito una rutina.



Necesito que algunas cosas permanezcan igual. Si se atrasa una comida o no tomo mi siesta, puedo hacer un berrinche. Tengo hambre o estoy cansado. No sé cómo esperar. Por favor:

- Dame desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 meriendas saludables. Comamos todos los días a la misma hora.
- Lleva algo que pueda comer como merienda si salimos de la casa. Podemos sentarnos y comer un poco de cereal de WIC o algunas galletas.

A diario comamos alimentos de los 5 grupos:

Granos 6 porciones		UNA PORCIÓN ES <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 to 1/2 de rodaja de pan o tortilla • 2 a 3 cucharadas de arroz, pasta o cereal cocido • 4 a 6 cucharadas de cereal seco • 3 a 4 galletas 	CONSEJO <ul style="list-style-type: none"> • Prueba un cereal integral de WIC: <ul style="list-style-type: none"> -Avena -Hojuelas de trigo integral
Vegetales 3 porciones		UNA PORCIÓN ES <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas, en trozos • 2 a 4 onzas de jugo de vegetales o de tomate 	CONSEJOS <ul style="list-style-type: none"> • Ofreceme vegetales de varias clases y de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado. • Prueba espinaca cruda o lechuga. Puedo sumergir pedazos en un aderezo de ensalada.
Frutas 2 porciones		UNA PORCIÓN ES <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas, en trozos • 2 a 4 onzas de jugo de fruta 100% natural 	CONSEJOS <ul style="list-style-type: none"> • Ofreceme frutas de varias clases y de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. • 4 onzas de jugo al día es suficiente.
Leche 4 porciones		UNA PORCIÓN ES <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de leche entera o yogurt • 1/2 a 1 rodaja de queso 	CONSEJO <ul style="list-style-type: none"> • 16 onzas de leche al día es suficiente.
Carne y Frijoles 2 porciones		UNA PORCIÓN ES <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado • De 1/2 a 1 huevo • 2 a 3 cucharadas de frijoles cocidos o tofu • 1 cucharada de mantequilla de maní 	CONSEJO <ul style="list-style-type: none"> • La carne todavía puede ser difícil para comer. Prueba con trocitos de carne jugosa pero bien cocida y frijoles de WIC cocinados.

¿Qué hay acerca de las grasas y golosinas?

Necesito algo de grasa. Puedes usar mantequilla, margarina o aderezo de ensalada en mis alimentos. También puedes usar un poco de azúcar.

Jugar me ayuda a crecer. Mis brazos y piernas se hacen más fuertes cuando lanzo una pelota y corro. Cuando dibujo y juego con bloques y rompecabezas se fortalecen mis manos y mis ojos. Aprendo sobre mi mundo. Me gusta jugar a lo que te veo hacer.

Cuando juego se me olvida que tengo hambre. Puede ser difícil que vaya a la mesa. Así es como me puedes ayudar.

- Dime que pronto estará lista mi comida. Déjame hacer un dibujo o armar un rompecabezas. Los juegos tranquilos ayudan a calmarme para poder sentarme a la mesa y comer mi comida.
- Puedo sentarme y comer durante 20 minutos. Si empiezo a jugar en la mesa puede ser que esté satisfecho. Pregúntame si ya comí suficiente. Déjame levantarme de la mesa y continuar jugando.

¡Mira lo que puedo hacer!



Consejos de seguridad y salud

- Me siento orgulloso. Puedo comer muchos alimentos y usar una cuchara. Puedo sostener mi vaso con una mano. Dame un vaso pequeño que no se rompa.
- Corro, salto y trepo. Juguemos en el parque. Podemos caminar a la biblioteca para traer algunos libros.
- ¡Me gusta cantar! Enséñame una canción que podamos cantar juntos. También podemos inventarnos una canción.
- Me gusta aprender sobre cómo funcionan las cosas. Abro los gabinetes y giro las manijas de las puertas. Manténme alejado de la estufa. Voltea los agarradores de las ollas hacia atrás. Mantén arriba los cordones para que no pueda halarlos. Guarda bajo llave los limpiadores, rociadores o aerosoles y las medicinas.
- Llévame al dentista para que revise mis dientes. Aprende a usar hilo dental en mis dientes. Ayúdame a cepillar mis dientes 2 veces al día. Cepilla mis dientes por delante y por detrás.
- Lava frecuentemente mis manos para matar los gérmenes.
- Manténme alejado del humo de cigarro.
- Quédate conmigo cuando estoy en la bañera o cerca de agua.
- Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes que viajemos en un automóvil.

Jugar es mi trabajo.

¡Me encanta jugar!



De 2½ a 3 Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____