

¡Por favor y gracias!



¿He dicho “Gracias”? Puede ser que no se note, pero de veras te agradezco todo lo que haces por mí. Quiero complacerte. Por favor, dime que soy especial.

¡Quiero aprender!

Quando me dejas ayudarte, me siento cerca de ti. Yo no hago las cosas tan bien como ti, pero estoy tratando de hacer lo mejor posible. A veces se me caen las cosas porque mi dedos todavía son pequeños. Estas son algunas de las cosas que puedo hacer:

- **Poner comida en la cesta cuando vamos de compras.**



Déjame poner el cereal de WIC en la cesta. Puedo ayudar con alimentos livianos que no se rompen. Podemos hablar de alimentos cuando los ponga en la cesta. Dime por qué el cereal de WIC es bueno para mí.

- **Ayudar a decidir qué vegetales comer para la cena (con un poco de ayuda tuya).**

Enséñame los distintos colores y formas de los vegetales y déjame elegir uno para la comida. Enséñame 2 vegetales verdes y pregúntame: ¿Cuál de los dos vegetales vamos a comer?

Quiero ser como ti.

- **Ayudarte a preparar comida.**

Puedo hacer tareas simples como lavar vegetales y preparar la lechuga. Puedo ayudarte a mezclar una ensalada de frutas. Puedo poner servilletas, tenedores y cucharas en la mesa. Por favor enséñame cómo.

Jugar
es mi
trabajo!



Aprendo a conocer mi mundo a través del juego. Aprendo qué pasa cuando giro perillas y aprieto botones. Copio lo que haces, como cocinar la comida y manejar el auto. Jugar me ayuda a crecer. Mis piernas y brazos se hacen fuertes cuando corro y lanzo una pelota. Mis manos y ojos aprenden a funcionar como un par cuando dibujo, juego con bloques y armo un rompecabezas.

Como me encanta jugar, se me olvida que tengo hambre. ¡Puede ser difícil hacer que venga a la mesa! Déjame jugar tranquilamente durante 10 minutos antes de comer. Puedo dibujar o armar un rompecabezas. Jugar tranquilo me permite descansar y tranquilizarme para sentarme y comer.

Puedo sentarme tranquilo durante 20 minutos. Cuando esté lleno, te voy a avisar. Por favor, quiero levantarme. Quiero volver a jugar.

¡Me gusta
que las
cosas se
hagan de
la misma
manera!

Me gusta hacer las cosas de la misma manera. Puedes pensar que no hay quien cambie mi manera de hacer las cosas. Me siento seguro cuando las cosas no cambian. Me gusta comer y merendar todos los días a la misma hora. Me gusta ponerme mi pijama y que me leas una historia a la hora de ir a la cama.

Si una comida se retrasa o si pierdo mi siesta, puedo llorar o pasar una rabieta porque puedo

tener hambre o cansancio. No sé cómo esperar por lo que quiero. Por favor, dame un abrazo. Lleva una merienda para mi cuando salgamos. Podemos sentarnos y comer cereal de WIC o unas galletas.

Recordatorios Útiles

Usa la Pirámide de Guía de Alimentos para planear 3 comidas y 2 o 3 meriendas saludables por día.

Por favor, ofrézcame:

Panes, cereales, arroz, pastas—6 porciones o más

Vegetales—3 porciones o más

Frutas—2 porciones o más

Leche, queso, yogur—4 porciones

Carnes, aves, pescado, frijoles secos, huevos—
2 o más porciones

Grasas, dulces, y aceites—Sólo necesito un poco

- Como pequeñas porciones de comida, aproximadamente $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ de la porción que comería un adulto (o unas 3 ó 4 cucharadas de cada alimento). Una porción de leche o jugo es $\frac{1}{2}$ taza. Por favor, déjame pedir más comida si tengo hambre.
- Ofrézcame agua para beber entre las comidas o meriendas.
- Me puedo atragantar con la comida. Déjame sentarme a la mesa cuando coma. Corta en trozos pequeños alimentos grandes o resbaladizos. Come conmigo.

¡Mira lo que puedo hacer!



- Uso una cuchara para comer muchos alimentos. Todavía como algunos alimentos con los dedos.
- Puedo beber de un vaso pequeño y agarrarlo con una mano. A veces se me cae el vaso. Tengo que usar uno que no se rompa.
- Corro, salto y trepo. Puedo abrir gavetas y cajones.

• Me gusta aprender cómo funcionan las cosas. Giro perillas para ver qué pasa. No dejes que me acerque a un fogón caliente. Aparta las ollas para que no pueda alcanzarlas. No dejes que los cables eléctricos cuelguen del mostrador para que pueda alcanzarlos.

- ¡Me gusta cantar! Enséñame una canción que podamos cantar juntos. ¡Hasta podemos inventar una!
- Vamos a dar un paseo. ¿Podemos caminar a la biblioteca y conseguir un libro para leer?
- Me siento orgulloso cuando hago cosas por mi mismo. ¿Puedo elegir entre 2 alimentos para comer? Pregúntame si quiero queso o yogur para la merienda. Pregúntame si quiero harina de avena o cereal de maíz para el desayuno.



El WIC
me hace
crecer y me
mantiene
fuerte.

Los alimentos de WIC son buenos para mí. La leche y el queso me dan calcio para fortalecer mis huesos y dientes. El hierro en los cereales de WIC me mantiene la sangre saludable. La proteína en los alimentos de WIC hace que mi cuerpo crezca. Me siento saludable por todo el cuerpo cuando como estos alimentos todos los días.

Consejos
de
Salud y
Seguridad

- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar hilo dental todos los días, incluso si te digo que yo quiero hacerlo.
- Busca puntos blancos o negros en mis dientes delanteros. Si ves alguno, llévame al dentista lo antes posible.
- Lavémonos las manos frecuentemente, para ayudar a matar los gérmenes.
- Mantén lejos de mí los fósforos y los encendedores.
- No dejes que me llegue el humo de los cigarrillos.
- Mantén los artículos de limpieza y los medicamentos bajo llave.
- Vigílate cuando estoy en la bañera o tina o cerca del agua.

Oficina del Programa WIC de Maryland

1-800-242-4WIC

Parris N. Glendening, Gobernador

Dr. Georges C. Benjamin, Secretario

Esta institución provee y emplea basado en igualdad de oportunidades.

¡Ayúdame a **ser saludable!**



De 2½ a 3 Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____
