

WIC BITS OTOÑO

Edición Otoño 2018

September, October, November

NIÑOS FELICES = PADRES FELICES

En Esta Edición

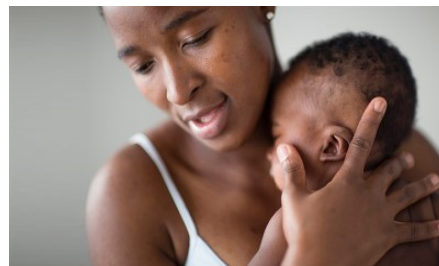
- Evitando la irritabilidad...2
- Felices Comidas...2
- Receta familiar...2
- WIC apoya la lactancia materna...3
- Noticias de vacunación...3
- Información del contacto...4
- Aplicación de teléfono MI WIC ...4
- Recursos...4

A veces es más fácil decirlo que hacerlo, pero todos esperamos pasar días tranquilos con nuestras familias. En esta edición de WIC Bits encontrarás algunas técnicas para probar.

Calmar a un bebé incómodo

Los bebés a veces lloran porque tienen hambre, y la alimentación es la solución obvia. Otras veces, alimentar solo no funciona. ¡Hay algunas cosas que puedes probar! Uno puede trabajar hoy y otro puede trabajar mañana. Sea flexible y sepa que "esto también pasará".

- Sostenga a su bebé piel con piel (¡varias veces al día!).
- Trate de movimiento en cualquier forma: caminar, columpio, meciéndose en la mecedora, balanceándose de lado a lado mientras está de pie, ir en el coche o en un cochecito, o llevar bebé en cabestrillo bebé.
- Pruebe las gotas de alivio de gases de venta libre (hable con MD).
- Cante, pruebe el ruido blanco (agua corriente, aspiradora, secadora de ropa, secador de pelo), reproduzca grabaciones disponibles en el mercado con un ritmo fuerte diseñado para simular los sonidos que su bebé escuchó durante su embarazo. ¡Pero evite la sobreestimulación por ruidos, luces o movimiento si las sugerencias anteriores parecen hacer que su bebé esté más molesto!
- Envuelva a su bebé cómodamente o intente desnudarlo y permita una libertad total de movimiento.
- Distraiga al bebé con diferentes sonidos, imágenes o lugares; intente llevarlo afuera.
- Si está amamantando, lleve un diario de alimentos para determinar si un alimento en particular le molesta a su bebé (puede tomar de 4 a 6 horas saberlo).
- Tómese un descanso, deje que alguien más lo intente por un tiempo; los bebés sienten tu tensión.



Adapted from Lactation Education Resources

¡ATENCIÓN!

Las clínicas de inmunización y WIC del condado de Kent permanecerán cerradas por vacaciones los siguientes días:

Lunes 2 de septiembre
(Día laboral)

Lunes 11 de noviembre
(Día de los Veteranos)

Jueves 28 de noviembre y
viernes

29 de noviembre
(Día de Acción de Gracias)

¡Gracias por su paciencia y comprensión!

Formas de ayudar a detener las "crisis" de sus hijos

Rutinas y horarios

A los niños les va bien cuando saben qué esperar. Les gusta tener una rutina. Por lo tanto, aunque puede tomar un poco de trabajo tener un horario y cumplirlo, la mayoría de los padres sienten que vale la pena el esfuerzo. Los horarios de comidas y refrigerios planificados, así como la hora de la siesta y la hora de acostarse (con una rutina para acostarse) ayudan a calmar a los niños y mantenerlos felices. Hacer las mismas cosas, casi a la misma hora todos los días, les da a sus hijos algo con lo que pueden contar y pueden ayudarles con el comportamiento.

Pase tiempo de calidad con ellos.

Como padres, a menudo estamos ocupados tratando de manejar nuestras propias "cosas" al mismo tiempo que tratamos con nuestros hijos. Los niños pueden sentir esto y actuar. Encontrar un equilibrio entre lo que tiene que hacer y darle a su hijo su propio tiempo es crucial. Sus hijos lo notarán si reserva un tiempo de atención total, especialmente si realmente está presente con el contacto visual. ¡Nuestros teléfonos y tecnología pueden ser una barrera para la conexión con nuestros hijos!

Meriendas y comidas frecuentes

Como se mencionó anteriormente, ¡es importante que las barrigas de nuestros hijos se llenen con frecuencia! Sus barrigas son pequeñas y no pueden sostener mucho a la vez, por lo que es importante que los niños coman con frecuencia durante todo el día. Los niños pueden tener "hambre" cuando pasa demasiado tiempo entre comidas. Y a veces, una vez que han llegado a ese punto, es difícil cambiar el estado de ánimo a uno bueno. ¡Prevenir un colapso emocional es clave!

Su estado de ánimo es contagioso

Nuestros niños sienten nuestro estrés. Si tratamos a nuestros hijos con amabilidad, es más probable que reaccionen de la misma manera. ¡No siempre es fácil, pero trata de respirar profundamente, reagruparte, mantener la calma y tratarlos de la manera que te gustaría que te trataran! Como adultos tenemos más experiencia en la regulación de nuestras emociones, ¡nuestros hijos todavía están aprendiendo! ¡Que aprendan de nuestro ejemplo! ¡Toma la iniciativa y cambia la atmósfera!

Dormir lo suficiente

¡Dormir lo suficiente hace un mundo de diferencia!

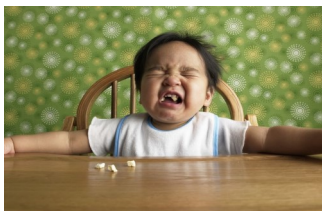
Los niños de 1 a 2 años necesitan dormir de 11 a 14 horas cada 24 horas (incluidas las siestas)

Los niños de 3 a 5 años necesitan dormir de 10 a 13 horas cada 24 horas (incluidas las siestas)

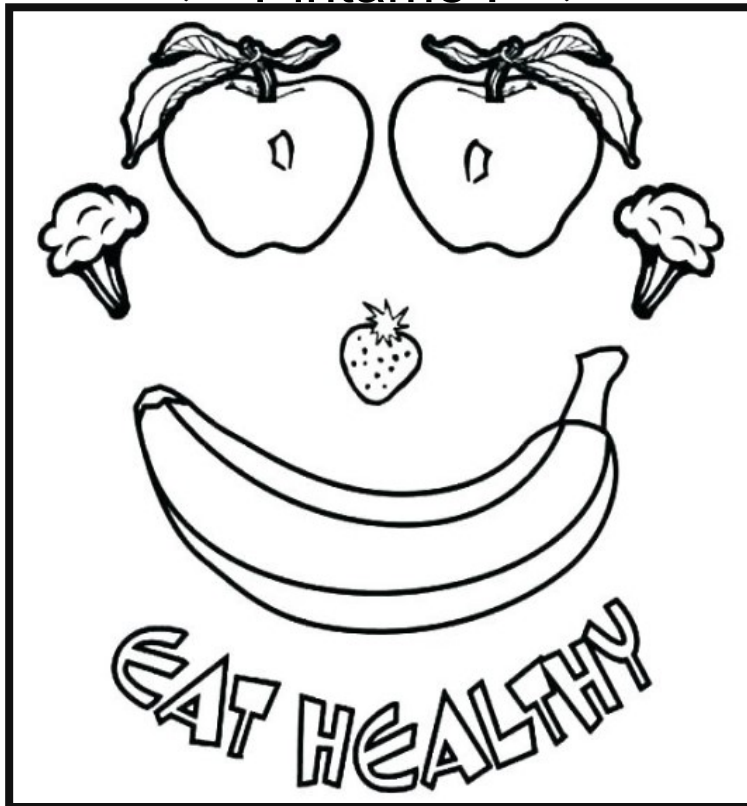
¡Dormir bien para mamá y papá también hace una gran diferencia!

¡Evita las peleas de comida!

- Mantenga constantes los horarios de comidas y meriendas: cree rutinas familiares.
- Usted decide lo que cocina y sirve y su hijo decide qué y cuánto comerá.
- Los niños pueden sentir su estrés y pueden comer menos cuando los empuja más; no sobornar ni forzar.
- Deje que su hijo participe en la selección de alimentos en la tienda de comestibles y ayudar a preparar comidas
- Tareas como poner la mesa, lavar frutas y verduras, revolver los alimentos.
- ¡A los niños les gusta comer lo que ayudan a cocinar!
- Cultiva un jardín. ¡A los niños les gusta comer lo que han ayudado a crecer!
- Comidas familiares: siéntense juntos al menos una vez al día.
- ¡Sé positivo y hazlo divertido!



↓ Pintame ! ↓



Tacos de Frijoles Negros en 10 minutos (Para 4 personas)

Ingredientes

Para los tacos:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla grande, cortada en cubitos
- 1 1/2 cucharaditas de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal kosher, más más según sea necesario
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de agua
- 8 tortillas de maíz

Para las coberturas:

- 1 bolsa de repollo o repollo rallado
- 1 aguacate mediano, en rodajas
- Salsa
- Rodajas de limón

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto hasta que brille. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden, aproximadamente 2 minutos. Agregue el chile en polvo, el comino y 1/4 cucharadita de sal. Agrega los frijoles y el agua.
2. Cubra la sartén y reduzca el fuego para mantener un fuego lento. Cocine por 5 minutos, luego destape y use la parte posterior de un tenedor para triturar parcialmente los frijoles, dejando aproximadamente la mitad entera. Si queda agua en la sartén, cocine a fuego lento la mezcla descubierta hasta que se evapore, aproximadamente 30 segundos. Pruebe y ajuste el condimento según sea necesario.
3. Mientras tanto, calienta las tortillas. Colóquelos en un plato apto para microondas y cúbralos con una toalla de papel húmeda. Microondas en ráfagas de 30 segundos hasta que estén calientes.
4. Rellene las tortillas con la mezcla de frijoles negros y cubra con repollo o repollo, aguacate y salsa. Servir con rodajas de lima.



WIC Apoya la Lactancia Materna

¿POR QUÉ WIC apoya la lactancia materna?

¡Bebé más saludable!

- 50% de disminución en las infecciones del oído
- 64% de disminución en infecciones estomacales
- 58% de disminución en la enterocolitis necrotizante
- 72% de disminución en infecciones pulmonares
- 32% de disminución en problemas de la piel
- 73% de las muertes relacionadas con el sueño (SMSL)
- 27% de disminución en el asma
- 15-20% de disminución en leucemia
- 25% en la diabetes tipo I

¡Mamá más saludable!

- 44% de disminución en enfermedades del corazón
- 4.3% en el cáncer de seno por cada año que amamanta
- 44% de disminución en el cáncer de ovario
- 47% en la diabetes tipo 2
- 22% de disminución en la presión arterial alta

<https://www.michigan.gov/mdhhs>

Llame a su consejera de WIC para la lactancia materna para obtener más información sobre cómo WIC puede apoyarla durante su viaje de lactancia.

616-632-7019

Noticias de Vacunación



Pídanos información en su visita a WIC o solicite más información al médico de su hijo.

Recursos de la Comunidad

Cupones para alimentos: Llame al 1-800-481-4989,

1-810-244-8044 para saber si es elegible. Llame o visite www.foodstamphelp.org. Es fácil y gratis.

Distribuidores de alimentos: Llame a "First Call for Help" (Primera llamada de ayuda) al 211 para obtener más información o, los usuarios de teléfono móvil pueden llamar al 1-800-887-1107.

Network 180: Ofrece ayuda relacionada con el abuso de sustancias y la salud mental para residentes del condado de Kent. Llame al 336-3909, 1-800-749-7720, o visite www.network180.org.

Descuento en sillas/asientos de bebés para automóviles:

391-SAFE (7233) o visite www.grandrapidssafekids.org para obtener más información.

Arbor Circle: Servicios para la primera infancia: brinda servicios de salud mental preventiva a padres e hijos. También ofrece evaluación, apoyo y asesoramiento. Llame al 456-6571 o a Servicios para padres en el Condado Norte, ext. 1322.

Early On Michigan: 616-365-2310. Ofrece ayuda con temas relacionados con el desarrollo infantil.

Bright Beginnings: 616-365-2277. Ofrece guardería y otros servicios en distritos escolares locales para familias con niños recién nacidos y hasta 5 años.

Consejo de Recursos para el Niño y la Familia:

616-454-4673. Ofrece información y programas para padres en el condado de Kent. Visite www.familyfutures.net.

Madres consejeras de lactancia de WIC: ¿Tiene preguntas o inquietudes acerca de la lactancia materna? Llame al 616-632-7019.

Plan First: Servicios de planificación familiar. Llame al

1-800-642-3195 o visite www.healthcare4mi.org.

MomsBloom: 616-828-1021. Ayuda a familias con recién nacidos, en las tareas domésticas livianas, dando apoyo y compañerismo. Visite www.momsbloom.org para obtener más información.

Parent HELPline: 1-800-942-HELP (4357) es una línea de ayuda que funciona las 24 horas y ofrece orientación, información e intervención en caso de crisis.

Spectrum Healthier Communities: 616-267-2626. Ofrece clases para padres sobre niños recién nacidos y el cuidado prenatal e infantil. Visite www.spectrum-health.org para obtener información sobre clases y eventos.

Saint Mary's Healthcare: 616-685-4000. Ofrece clases sobre embarazo y parto. Visite www.smmmc.org.

Safe Haven Ministries: 616-452-6664. Su misión es poner fin a la violencia en el hogar. 3501 Lake Eastbrook Blvd SE Suite 335, Grand Rapids, MI 49546. Visite www.safehavenministries.org

Metro Health: 616-252-MOMS. Ofrece sesiones sobre aprendizaje en línea y educación sobre el parto basadas en la web en www.metrohealth.net.

Healthy Homes Coalition: 616-241-3300. Ayuda a familias con radón, plomo, monóxido de carbono, roedores o insectos en el hogar.

Strong Beginnings HUGS: Breastfeeding support.

Phone: 616-331-5830

YWCA: Domestic violence services.

Phone: 616-459-4652 Address: 25 Sheldon SE

YWCA 24-Hour Confidential Crisis Line: 616-454-9922

Kent County MIHP– Phone: 616-632-7058

Address: 700 Fuller Ave NE Grand Rapids, MI 49503

Kent County Nurse Family Partnership Program:

Phone: 616-632-7058 Address: 700 Fuller Ave NE Grand Rapids, MI 49503

Kent County Medicaid Enrollment Support-

Phone: 616-632-7058 Address: 700 Fuller Ave NE Grand Rapids, MI 49503

Principios fuertes ABRAZOS - Apoyo para la lactancia.

Dirección: 1215 East Fulton Phone: 616-331-5830

Departamento de servicios humanos- 121 Franklin Street SE, Suite 200, Grand Rapids, MI 49507. Call - 616-248-1000.

Kent County Breastfeeding Coalition:

Email: healthykentbreastfeeds@gmail.com

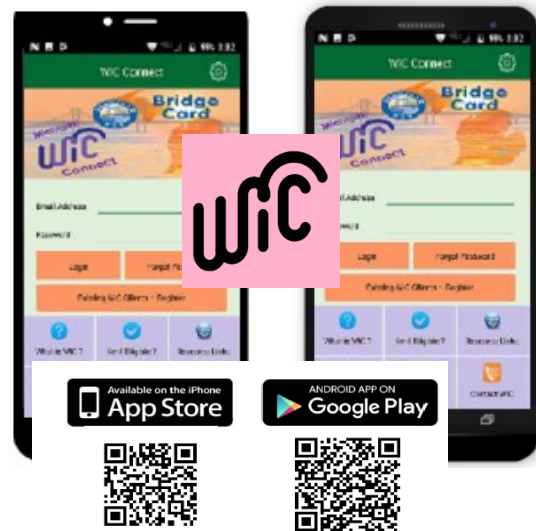
Website: kentcountybreastfeeding.org

ARHP - Birth Control Tool- <http://www.arhp.org/MethodMatch/>

Website: kentcountybreastfeeding.org

Quit Smoking Resource:<http://www.kentcountyhealthconnect.org/Resources/Tobacco-Free-Living>

Michigan WIC Phone App



Download the app today!!

Contáctenos

Por favor llámenos para obtener más información acerca de nuestros servicios.

Teléfono : 616-632-7200

**Departamento de Salud Condado de Kent
Programa WIC
700 Fuller Ave NE
Grand Rapids, MI 49503**



This institution is an equal opportunity provider.