

WIC BITS VERANO

Verano 2019 Edición

Junio, Julio, Agosto 2019

En esta edición

- Parques acuáticos...2
- GR Museo de niños ...2
- Salsa de durazno ...2
- Padres y lactancia ...3
- Inmunización...3
- Contactos ...4
- MIWIC aplicación ...4
- Recursos ...4



AUGUST IS
BREASTFEEDING
AWARENESS MONTH

Este atento a algunos regalos divertidos que suceden en su clínica de WIC durante el mes de agosto, mientras celebramos a nuestras mamas y bebés que amamantan. .

¿Necesita apoyo con la lactancia materna? Llame a nuestros compañeros de WIC BF al 616-632-7019.

¡ATENCIÓN!

Las Clínicas de Inmunización y WIC del Condado de Kent estarán cerradas para el entrenamiento del personal en los siguientes días:

Martes 16 de julio
Miércoles 17 de julio
Jueves 18 de julio
Viernes 19 de julio

Gracias por su
paciencia y
comprensión.

Proyecto Fresco

Proyecto FRESCO está de vuelta en el condado de Kent y queremos darle un poco de dinero extra para comprar frutas y verduras frescas cultivadas localmente.

Si ha participado en el Proyecto FRESH anteriormente, ¡esperamos que vuelva a participar este año! Si este es su primer año, ¡nos complace compartir estos beneficios adicionales con usted!

Estamos muy orgullosos de promover este beneficio agregado de WIC.

Los beneficios se reciben por orden de llegada. Llámenos y programe su clase de Proyecto FRESCO hoy al 616-632-7200.

\$25 =



SPLASH PAD FUN!

Usted puede encontrar donde las almohadillas splash gratis están en tu ciudad, visita el sitio web de la ciudad o llamando el Departamento de parques.

Aquí están las ubicaciones de las salpicaduras en la ciudad:

GRAND RAPIDS AREA:

Alger Park - 921 Alger Street SE
Cherry Park - 725 Cherry Street SE
Fuller Park - 300 Fuller Avenue NE
Gerald R Ford Middle School - 851 Madison Ave SE
Heartside Park - 301 Ionia Street SW
Highland Park - 523 Grand Avenue NE
Joe Taylor Park - 1030 Bemis Street SE
Lincoln Park - 231 Marion Avenue NW
Mulick Park - 1632 Sylvan Avenue SE
Roosevelt Park - 739 Van Raalte Drive SW
Wilcox Park - 100 Youell Avenue SE
Visite esta página web para detalles y horas:
http://grcity.us/parks/Pages/Aquatics_Summer.aspx

KENTWOOD:

Veterans Park- 355 48th St. SE
Pinewood Park- 1999 Wolfboro Dr. SE
Visite esta página web para detalles y horas:
<http://www.ci.kentwood.mi.us/cityhall/Departments/recreation/Parks.asp>

SPARTA:

Rogers Park- 152 N. State St
Visite esta página web para detalles y horas:
<http://spartami.org/parks-playgrounds.php>

Grand Rapids Children's Museum

Si presenta su tarjeta WIC cuando vayas al Museo de los niños de Grand Rapids en cualquier día de la semana, recibirá la admisión a un precio más baja de \$1.75 por persona.

Grand Rapids Children's Museum: (616) 235-4728

Monday- Sunday: 9:30AM-5PM

Family Night Thursday: 9:30AM-8PM

Sunday: 12PM-5PM

Regular Price: \$8.50 (Ages 1-64)

Reduced: \$1.75 (EBT Cardholders)



Salsa de durazno RECETA DE VERANO PORCIONES: MUCHAS

Ingredients

- 1 taza de duraznos frescos*, picados
- 3 cucharadas de chile morrón rojo*, picado
- 2 cucharadas de cebolla dulce*, picada
- 1 cucharadita de chile serrano*, picado
- 1 limón verde

Instrucciones

- 1. Mezcle todos los ingredientes excepto el limón verde.
- 2. Cuando esté lista para servir, exprima el limón verde en la mezcla de fruta y revuélvala bien.
- 3. Disfrute la salsa con tostaditas o tortillas, o encima de una pechuga de pollo.

** Disfrute de estos ingredientes de Texas en el verano, icuando son muy sabrosos!*

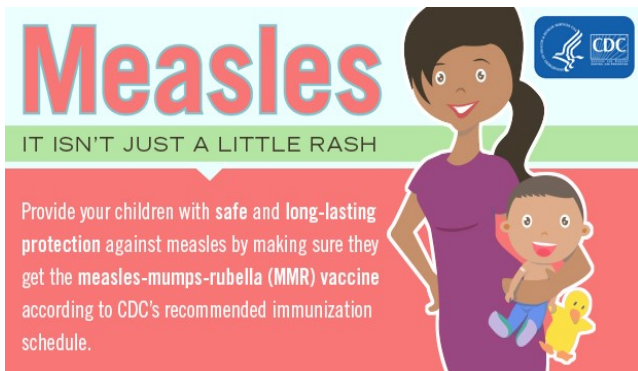


Visite nuestro sitio web en
TexasWIC.org



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud, Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-14458-3 Rev. 3/15

Noticias de Inmunización



Sarampión: una enfermedad que puede ser peligrosa, especialmente para bebés y niños pequeños.

Los signos y síntomas incluyen fiebre alta (puede llegar hasta 104 grados), tos, secreción nasal, ojos rojos y llorosos y una erupción que aparece de 3 a 5 días después de que comienzan los síntomas.

Datos sobre el sarampión:

- Aproximadamente 1 de cada 4 personas que contraen sarampión serán hospitalizadas.
- Aproximadamente 1 de cada 1,000 personas con sarampión desarrollarán inflamación cerebral debido a una infección, lo que puede causar daño cerebral.
- Alrededor de 1 o 2 de cada 1,000 personas con sarampión morirán, incluso con la mejor atención. (De www.cdc.gov/vaccines)

Proteja a su hijo y vacúnese con la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) de acuerdo con los CDC Horario recomendado.

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

Prevent what is preventable

VACCINATE.



616-632-7200

Make Your Appointment Today

¿Cómo los papás pueden apoyar su Compañera de lactancia?

La lactancia materna es un asunto de familia. Se necesita tiempo, práctica, paciencia y trabajo en equipo. Como papá, puede sentirse excluido si su pareja amamanta a su nuevo bebé. Pero los padres también tienen un papel importante.

Estas son formas en que puede ofrecer apoyo y aliento, e involucrarse en cada paso del viaje de la lactancia materna.

EN EL HOSPITAL:

- Comparte tu plan de lactancia. Hágale saber al personal del hospital que su pareja quiere amamantar.
- Concéntrese en el tiempo piel con piel. Sostenga a su bebé piel con piel entre comidas.
- Pedir ayuda. Si su pareja tiene problemas para amamantar, pídale ayuda al personal del hospital. O aliente a su pareja a que se ponga en contacto con el personal de lactancia de WIC o con un consejero de pares para recibir apoyo.

EN CASA:

- Ayuda a cuidar a tu bebé. Puede calmar, bañar, cambiar, vestir, abrazar y eructar a su bebé. También puede mantener a su compañero de compañía durante las comidas y asegurarse de que ella tenga suficiente para comer y beber.
- Esté atento a los signos de hambre. Conozca las señales de hambre de su bebé para poder llevarlo a su pareja para las sesiones de lactancia.
- Limitar los visitantes. ¡Las nuevas mamás necesitan mucho descanso! Ayude a limitar el número de visitantes que llegan a su hogar.
- Ofrezca aliento. Ayuda a tu pareja a sentirse bien consigo misma. Dígale que está orgulloso de ella y que está haciendo un gran trabajo. Intenta hacer algo especial para ella.
- Defiende tu elección. No todos entenderán la decisión de usted y la de su pareja de amamantar. Puede ser la primera línea de defensa contra los comentarios negativos y cualquier persona que intente desalentar a su pareja de amamantar.



<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/how-dads-can-support-their-breastfeeding-partner>

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

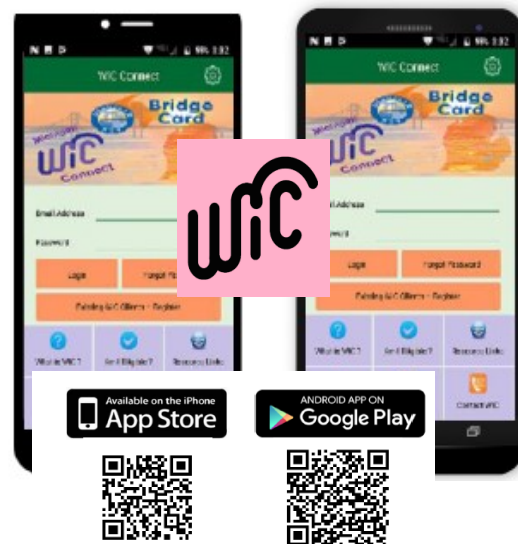
Departamento de servicios humanos- 121 Franklin Street SE, Suite 200, Grand Rapids, MI 49507. Call - 616-248-1000.

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.