MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH

WIC

Programa De Mujeres, Infantes y Niños

Niño activo y sano

NIÑO ACTIVO Y SANO

Niños activos son niños sanos. Su hijo necesita estar activo por lo menos 30 a 60 minutos diarios.

ESTAR ACTIVO:

- Ayuda al cerebro de su hijo a crecer. Los niños aprenden a través de juegos.
- Permita a su niño aprender nuevas habilidades.
- Ayude a su niño a usar su imaginación y descubrir nuevas cosas.

Los niños necesitan hacer las cosas repetidamente para aprender a realizarlas bien.

¿QUE JUEGOS GUSTAN A LOS NIÑOS?

Copiar las actividades de los padres.

Juguetes que puedan jalar y empujar.

Sacar cosas de sus recipientes.

Sea un ejemplo: juegue con su hijo diariamente.

¿Está su hijo realizando suficiente actividad diaria? Si no lo hace, ¿que juegos o actividades le gustaría realizar con su hijo?

¿COMO PUEDO HACER LAS ACTIVIDADES DIVERTIDAS Y ALENTAR A MI HIJO A JUGAR?

Disfrute el pasar tiempo con su hijo afuera. Encuentre actividades que los dos disfruten.

Estimule a su hijo a jugar afuera todos los días.

Programe reuniones para que su hijo juegue con otros niños.

Tenga listo juegos para los días que llueva y no pueda salir a jugar.

JUEGOS EXTERIORES PARA USTED Y SU NIÑO:

Escondidas
Saltos
Saltando cuerda
Rayuela
Juegos con una pelota

JUEGOS INTERIORES:

Bailar con música
Simón dice...¡aplaudir!
Escondidas
Sapitos
Cabalgar como caballo
Rodar como pelota

Ver mucha televisión, video-juegos, o pasar sentados en la casa puede ser poco saludable.

Mientras más televisión vean los niños antes de los 3 años, más posibilidad hay que tengan problemas de atención a los 7 años. La Academia Pediátrica Americana recomienda que niños menores de 2 años no vean televisión. Y para niños sobre los 2 años, limite el tiempo de televisión a menos de dos horas diarias.

MANTENGA SU HIJO SALUDABLE.

Tener sobrepeso en la niñez puede ocasionar otros problemas de salud, como presión arterial alta y diabetes. Aunque otras personas en su hogar tengan sobrepeso, su hijo puede crecer con el peso y tamaño normales si usted le ayuda.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA MANTENER A SU HIJO SALUDABLE INCLUYEN:

- Estar activo con su hijo diariamente.
- Ofrézcale bocaditos saludables como frutas, yogurt, o cereales en lugar de papas, galletas, o pasteles. Es mejor darle bocaditos cuando su hijo está sentado.
- Bríndele agua, jugo, o leche, en vez de Kool-Aid, gaseosa, o bebidas con azúcar. Asegúrese que su hijo tome agua durante el día.
- Encuentre otras formas que no sea comida para satisfacer o premiar a su hijo.
- Disfrute el pasar tiempo con su familia comiendo juntos.

PELIGROS DE ATRAGANTARSE

Enseñe a su hijo que no es seguro estar corriendo con objetos en su boca, tales como anillos, chupetes, o juguetes. Cuando su niño se coloca alguna cosa no adecuada en su boca, como por ejemplo una moneda, lápiz, o maní, quítele y explíquele, "No te pongas esto en tu boca, puede atorarse en tu garganta y lastimarte."

Para más información,
acérquese al departamento de salud local,
llame a la oficina del Departamento de Salud de Mississippi
WIC al **1-800-545-6747,**
o visite nuestra pagina Web *www.HealthyMS.com*

MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH
www.HealthyMS.com
1-866-HLTHY4U
1-866-458-4948

MISSISSIPPI WIC
Women, Infants and Children

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en ingés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones politicas, estado civil, estado familiar or paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona previenen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada`o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicaran a todos los programas y/o actividades laborales).Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encountrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html,

o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir un carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 o pro correo elctrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contractar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

Revised 4/27/20 5088 - S