

Haz tu educación nutricional en línea, a tu propia conveniencia, a cualquier hora del día o de la noche. Hasta puedes usar tu propio dispositivo móvil. Para comenzar, siga estas instrucciones sencillas:

1. Visita www.wichealth.org o usa el enlace de la página de WIC en línea en www.kansaswic.org o usa la aplicación de Shopper App.
2. Si es tu primera vez visitando www.wichealth.org, selecciona "Regístrate". Elige tu lenguaje preferido.
3. Selecciona Kansas cuando escojas tu estado, después selecciona tu agencia y clínica. _____
4. Ingresa tus 6 – 9 dígitos de WIC o ID de cliente, escrito aquí: _____
5. Elige un nombre de usuario y una contraseña que sea fácil de recordar. (contraseñas deben ser entre 6 – 14 dígitos)
6. Es útil si ingresas y confirmas tu correo electrónico, en caso que se te olvide tu contraseña. Haz clic en registrarse. Crear tu perfil.
7. Completa la lección de la lista de abajo –El personal de WIC puede recomendarte una lección que puedes hacer.
8. Cuando termines tu lección, completar la encuesta para recibir tu certificado.
9. Imprime o envía por correo electrónico tu certificado al terminar, puedes seleccionar tu clínica de WIC de la lista.

Lecciones disponibles [wichealth.org](http://www.wichealth.org)

I=infantil, C=niño/a, PG=embarazada, BF=lactancia materna, PP=posparto, todo=todas las categorías

Familias Saludables

Manténgase saludable al comer frutas y verduras – todo
Escoja "MiPlato" para crear una familia más saludable – todo
Aliméntese bien - gaste menos - todo
De la granja a la familia: la seguridad alimentaria - todo
Los granos integrales saludables – C, Pg, BF, PP (no I)
Mantenga a su familia a salvo de las bacterias E. Coli -todo
Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla - todo
Haga que la hora de comer sea tiempo de familia - todo
Preparar comidas saludables - todo
Las comidas sin carne para las familias ocupadas - todo
Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables - todo
Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares – C, Pg, BF, PP (no I)

Padres Nuevos y Que Esperan

Una receta para un embarazo saludable - Pg
Seguridad alimentaria para futuras mamás - Pg
Ponerse en forma después de que llegue su bebé – Pg, BF, PP
Dése a usted y su bebé dientes saludables para toda la vida – I, Pg (no BF, PP,C)
Ayuda a tu bebé a dormir sano y salvo – I, BF, PP
Prepararse para un embarazo saludable – Pg, BF, PP
Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables - todo
Entender las señales de su bebé – I, Pg, BF, PP
Entender el sueño de su bebé – I, Pg, BF, PP

Lactancia Materna

Lactancia materna: construyendo un vínculo para toda la vida – I, Pg, BF

Bebés

El primer vaso del bebé – I, BF, PP
Lactancia materna: construyendo un vínculo para toda la vida – I, Pg, BF
Dése a usted y su bebé dientes saludables para toda la vida – I, Pg (no BF, PP,C)
Ayuda a tu bebé a dormir sano y salvo – I, BF, PP
Ofrezca a su bebé los alimentos correctos a medida que crece - I, C, BF, PP (no Pg)
Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables - todo
Echar luz sobre la Vitamina D – I, Pg, BF, PP (no C)
Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos – I, BF, PP
Dos minutos dos veces al día para una sonrisa saludable – I, C
Entender las señales de su bebé – I, Pg, BF, PP
Entender el sueño de su bebé – I, Pg, BF, PP

Niños de 1 a 5 años de edad

Construya niños fuertes con alimentos lácteos – C, Pg, BF, PP
Frutas y verduras construyen niños saludables - todo
Las bebidas divertidas y saludables para los niños – C, Pg, BF, PP
Los niños felices, sanos y activos - todo
Los granos integrales saludables – C, Pg, BF, PP (no I)
Ayude a su hijo a elegir alimentos saludables–C, Pg, BF, PP
Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla - todo
Ofrezca a su bebé los alimentos correctos a medida que crece - I, C, BF, PP (no Pg)
Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables - todo
Secretos para dar de comer a niños caprichosos - todo
Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares – C, Pg, BF, PP (no I)
Confíe en que su hijo coma lo suficiente – C, Pg, BF, PP
Dos minutos dos veces al día para una sonrisa saludable – I, C

C (categoría niño) y las lecciones para todas las categorías se pueden usar para emisión remota, en algunas situaciones, solo para niños, ver PPM NED 02.02.01.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

