

Guía de lecciones recomendadas



El embarazo y los primeros 6 meses del bebé

- ☐ Alimentar a su recién nacido
- ☐ Ayude a su bebé a dormir sano y seguro
- ☐ Coma bien antes y durante su embarazo
- ☐ Comprender a su recién nacido: El sueño, el llanto y las señales
- ☐ Cuidar de sí misma después de la llegada del bebé
- ☐ Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida
- ☐ En el hospital – Las primeras 48 horas
- ☐ Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé
- ☐ Prepárese para conocer a su recién nacido
- ☐ Volver al trabajo o a la escuela

Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad

- ☐ Alimentar a su bebé comidas sólidas
- ☐ Alimentar a su niño de 1 año
- ☐ El primer vaso del bebé

Alimentar a su niño de 2 a 5 años

- ☐ Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables
- ☐ Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar
- ☐ Soluciones para el comer quisquilloso

Elegir alimentos saludables

- ☐ ¡Alimentos lácteos para niños fuertes!
- ☐ Bebidas divertidas y saludables para los niños
- ☐ Desarrollar un cuerpo sano con hierro
- ☐ ¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato?
- ☐ Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares.
- ☐ Manténgase sano con verduras y frutas
- ☐ Poderosa proteína- mucho más que carne
- ☐ ¡Opte por los granos integrales!

Mantener a su familia sana

- ☐ 2 minutos, 2 veces al día para una sonrisa sana
- ☐ Niños sanos, felices y activos
- ☐ Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
- ☐ Una guía a la seguridad alimentaria
- ☐ Vacune a su familia

Planear comidas y meriendas sencillas

- ☐ Aprovechar al máximo su dinero para la comida
- ☐ Cocine más fácilmente
- ☐ Cómo usar sustituciones en sus comidas saludables
- ☐ Encontrar recetas que funcionen
- ☐ Planee sus comidas con confianza
- ☐ Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla
- ☐ Recetas: ¡Más fácil que nunca!
- ☐ Usar sus alimentos WIC

Comprender los indicadores de desarrollo

- ☐ Los indicadores importan: Una introducción
- ☐ Los indicadores importan: Bebés menores de 6 meses
- ☐ Los indicadores importan: Bebés de 6 a 12 meses
- ☐ Los indicadores importan: Niños de 1 a 2 años de edad
- ☐ Los indicadores importan: Niños de 2 a 5 años de edad



Descripciones de lecciones

El embarazo y los primeros 6 meses del bebé

Alimentar a su recién nacido

Esta lección le ayudará a tomar las mejores decisiones para alimentar a su bebé. Aprenda sobre amamantar, un buen agarre al pecho, cómo tener un buen suministro de leche y cómo usar un biberón.

Ayude a su bebé a dormir sano y seguro

Esté tranquilo sabiendo que su bebé duerme toda la noche siguiendo los ABC de sueño seguro.

Coma bien antes y durante su embarazo

¿Está embarazada o planeando un embarazo? Descubra qué alimentos brindan los nutrientes que necesita. Aprenda por qué las vitaminas prenatales y los hábitos saludables son tan importantes.

Comprender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales

Desde el momento en que nacen, los bebés nos dan señales sobre lo que necesitan. Tome esta lección para aprender cómo reconocer y responder con confianza a las señales de su bebé.

Cuidar de sí misma después de la llegada del bebé

Esté lo más sana posible después de la llegada del bebé. Aprenda sobre la salud mental, el sueño, la nutrición y la actividad física. Puede tomar un pequeño paso a la vez para sentirse lo mejor posible.

Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida

¿Está embarazada o tiene un bebé menor de un año? Aprenda sobre la salud oral y por qué es tan importante. Descubra qué puede hacer para ayudar a su hijo y a usted a tener dientes y encías saludables.

En el hospital – Las primeras 48 horas

Mientras se prepara para el nacimiento de su hijo, la información y los consejos en esta lección le ayudarán a prepararse para su experiencia en el hospital.

Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé

Después del parto, su cuerpo estará sanando durante 12 semanas. Y usted se estará adaptando a tener un nuevo bebé. Esta lección le dará consejos sobre cómo crear un equipo de apoyo que le ayudará con esto.



Descripciones de lecciones

El embarazo y los primeros 6 meses del bebé (continuado)

Prepárese para conocer a su recién nacido

¿Está embarazada o tiene un recién nacido? Esta lección le ayudará a entender las señales que los bebés dan cuando necesitan algo. Aprenderá cómo formar un vínculo con su bebé al estar piel a piel.

Volver al trabajo o a la escuela

¿Está pensando en volver al trabajo o a la escuela? Esta lección hará que sea un poco más fácil. Obtenga consejos para encontrar cuidado infantil, organizar su hogar y alimentar al bebé.

Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad

Alimentar a su bebé comidas sólidas

¿Tiene curiosidad por saber cuándo es el momento adecuado para empezar a ofrecer comida para bebé? Esta lección le mostrará las señales de que su bebé está listo. También le dará un plan de qué comidas ofrecer, así como cuándo y cómo ofrecerlas.

Alimentar a su niño de 1 año

Su niño aprenderá mucho de los 12 a 24 meses. La hora de la comida es un excelente momento para ayudarle a aprender nuevas habilidades. Será desordenado, pero será divertido y valdrá la pena.

El primer vaso del bebé

Enséñele a su bebé a empezar a tomar de un vaso. Reciba consejos sobre el tipo de vaso, qué poner dentro del vaso, ¡y más!



Descripciones de lecciones

Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad

Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables

Aprenda cómo animar a su hijo a comer de manera independiente. Descubra maneras de ofrecer una variedad de alimentos saludables. Ayude a su niño entender cuando tiene hambre o está satisfecho.

Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar

Se ha mostrado que compartir comidas regularmente con su familia ayuda a que sus niños crezcan más sanos, felices y exitosos. Aprenda cómo hacer las comidas familiares más fáciles y más agradables.

Soluciones para el comer quisquilloso

¿Qué causa que un niño coma de manera melindrosa? ¿Se trata de una fase? ¿Qué pueden hacer los padres para que sus hijos coman una variedad de alimentos? ¡Esta lección tiene las respuestas!

Elegir alimentos saludables

¡Alimentos lácteos para niños fuertes!

Esta lección le ayudará a aprender por qué es tan importante ofrecer productos lácteos a su hijo. Aprenda maneras sencillas para incluir una variedad de productos lácteos en las comidas diariamente.

Bebidas divertidas y saludables para los niños

¿Sabe qué tipos de bebidas puede ofrecer a sus niños cuando sea, a diario, de vez en cuando o nunca? ¡Aprenda esto y obtenga ideas para bebidas nutritivas que le encantarán a sus hijos.



Descripciones de lecciones

Elegir alimentos saludables (continuado)

Desarrolle un cuerpo sano con hierro

Los alimentos con hierro son importantes para todos, especialmente mujeres embarazadas y bebés. Aprenda cuáles alimentos tienen hierro. Y conozca las señales de bajos niveles de hierro.

¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato?

Obtenga ideas que le encantarán a su familia sobre cómo ofrecer una variedad de alimentos de todos los 5 grupos de alimentos.

Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares.

¿Sabía usted que los mariscos y el pescado brindan nutrientes muy importantes que no se encuentran en muchos alimentos? Obtenga ideas para comidas y meriendas rápidas y fáciles para probar con su familia.

Manténgase sano con verduras y frutas

¿Tiene la meta de lograr que sus hijos coman más verduras y frutas? Esta lección ofrece muchas ideas para hacer eso. ¡Tal vez usted se sienta inspirado para comer más también!

¡Opte por los granos integrales!

¿Qué es un grano integral? ¿Qué nutrientes brindan a mí y a mi familia? Aprenda las respuestas a estas preguntas. Y descubra nuevas maneras de ofrecerlos en sus comidas y meriendas.

Poderosa proteína- mucho más que carne

Aunque todos los alimentos con proteína son importantes para la salud y los cuerpos en crecimiento ¡Algunos vienen con otros beneficios! Esta lección incluye consejos sobre cómo ofrecer una variedad de alimentos con proteína dentro de su presupuesto.



Descripciones de lecciones

Mantener a su familia sana

2 minutos, 2 veces al día para una sonrisa sana

Cepille los dientes de su niño 2 minutos por la mañana y 2 minutos en la noche. Aprenda cómo cuidar la boca de su niño, y qué alimentos elegir para los dientes y encías saludables.

Niños sanos, felices y activos

Para estar sanos los niños necesitan mover sus cuerpos. Aprenda maneras divertidas en que puede ayudar a su niño a ser más activo. ¡Descubra nuevas ideas para juego activo a lo largo del día!

Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables

El plomo es un metal pesado que puede estar en su agua, casa y patio. Esta lección le mostrará cómo puede proteger a su familia contra el plomo al comer alimentos saludables.

Una guía a la seguridad alimentaria

¿Sabe cómo protegerse y a su familia de enfermedades causadas por comida? ¿Y sabe los pasos que las mujeres embarazadas necesitan tomar para evitar la intoxicación alimentaria? ¡Aprenda aquí!

Vacune a su familia

Las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas todavía existen en los EEUU y en todo el mundo. Aprenda cómo protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad.



Descripciones de lecciones

Planear comidas y meriendas sencillas

Aprovechar al máximo su dinero para la comida

Aprenda cómo obtener la mejor nutrición con el dinero que tiene para la comida.

Cocine más fácilmente

Mejore sus habilidades para cocinar, sin importar su nivel de experiencia. ¡Aprenda a cocinar comidas deliciosas más rápido!

Cómo usar sustituciones en sus comidas saludables

Aprenda cómo usar sustituciones en una variedad de recetas nuevas y en sus recetas favoritas.

Encuentre recetas nutritivas

Ahorre tiempo y dinero y sirva comidas nutritivas al aprender a usar recetas con alimentos WIC. Aumente su confianza en la cocina con excelentes recetas y herramientas fáciles de usar.

Planee sus comidas con confianza

Aprenda diferentes maneras en las que puede planear sus comidas. Su plan le ayudará a reunir una lista de compras más útil que le ahorrará tiempo, dinero y frustración.

Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla

¡Haga más comidas y meriendas en casa con estas ideas sencillas y rápidas!

Recetas: ¡Más fácil que nunca!

Aprenda a trabajar con confianza con recetas nuevas para preparar comidas saludables.

Usar sus alimentos WIC

Encuentre nuevas formas de utilizar los alimentos WIC que compra y razones para comprar los que no compra.



wichealth

Descripciones de lecciones

Comprender los indicadores de desarrollo

Los indicadores importan: Una introducción

Aprenda qué son los indicadores, por qué son importantes y cómo seguirlos. Después, puede tomar la lección de indicadores para la edad de su niño.

Los indicadores importan: Bebés menores de 6 meses

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su bebé cumpla 2 y 4 meses. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su bebé a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.

Los indicadores importan: Bebés de 6 a 12 meses

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su bebé cumpla 6 y 9 meses. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su bebé a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.

Los indicadores importan: Niños de 1 a 2 años de edad

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su niño tenga 12, 15 y 18 meses de edad. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su niño a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.

Los indicadores importan: Niños de 2 a 5 años de edad

Aprenda sobre los indicadores que debe buscar una vez que su niño llegue a los 2, 2 ½, 3 y 4 años de edad. Obtenga ideas sobre actividades que ayudarán a su niño a alcanzar estos indicadores. Y aprenda cuándo pedir ayuda.



PREGUNTAS COMUNES

LOS PARTICIPANTES

¿Cómo puedo acceder wichealth.org?

Usted puede acceder wichealth de cualquier computadora, tableta o teléfono con acceso al internet. Simplemente, abra su navegador y entre www.wichealth.org.



¿Qué programa de computadora necesito?

No necesita ningún programa adicional para acceder wichealth.org. Sin embargo, recomendamos que use la versión más reciente de los siguientes navegadores:

- Internet Explorer
- Firefox
- Safari
- Chrome

**Para ayuda adicional,
mande un correo
electrónico a
help@wichealth.org.**



¿Qué hago la primera vez que vaya a wichealth.org?

Visite www.wichealth.org

1. Seleccione "Inscríbase" para crear su cuenta.
2. Entre su estado, agencia, e Identificación de hogar/ Identificación de familia.
3. Configure su cuenta - Su nombre de usuario, contraseña y preguntas de seguridad reconocen específicamente mayúsculas y minúsculas. Guarde sus respuestas para referencia a futuro. Su correo electrónico es opcional, pero lo recomendamos. Una vez que se registre, usted recibirá un correo electrónico de bienvenida. Asegúrese de seleccionar el enlace para verificar su correo electrónico.
4. Seleccione "Registrarse".
5. Platíquenos sobre su familia - Al completar su perfil usted recibirá una experiencia más personal a usted en wichealth.org.
6. Seleccione "Completar Perfil".
7. Seleccione "Iniciar Lección" para empezar su educación nutricional y seleccione "Ver Recetas" in order to see Cocina Saludable.

¿Cómo puedo renovar mis beneficios?

Para renovar sus beneficios o que recarguen su tarjeta, primero tiene que completar una lección.

Para hacer esto, siga los pasos a continuación:

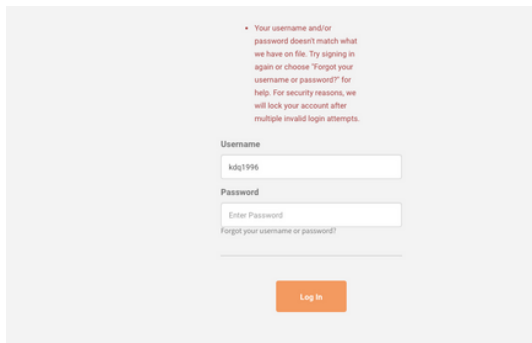
1. Inicie sesión en wichealth.org.
2. Escoja el botón "Iniciar Lección".
3. Escoja una categoría de lecciones.
4. Seleccione una de las lecciones disponibles.
5. Al final de la lección, usted llenará una pequeña encuesta. Complete las preguntas y seleccione "Enviar".
6. Se le llevará a la página del certificado donde puede escoger ver o imprimir su certificado.

Una vez que su oficina WIC recibe verificación que ha completado la lección, ellos podrán renovar sus beneficios. Sin embargo, puede que los beneficios no se renueven inmediatamente después de completar la lección. Para garantizar que reciba sus beneficios cuando los necesite, recomendamos a todos los participantes de WIC a completar la lección de educación nutricional en línea 2 semanas antes de la fecha prevista.

Para más información sobre cómo renovar sus beneficios, comuníquese con su oficina WIC local.

No puedo entrar a mi cuenta. Recibí un mensaje que dice mi nombre y/o contraseña no coinciden con lo que está registrado.

Muchos estados tienen un App de WIC además de ofrecer su educación nutricional en línea con wichealth. Si usted recibe un mensaje diciendo que su nombre de usuario y/o contraseña no coinciden con lo que está registrado:



1. Primero, asegúrese que está usando su nombre de usuario para wichealth.org y no el del App de WIC de su estado. Necesitará tener cuentas separadas para su App de WIC y para wichealth.org.
2. Si es la primera vez que visita wichealth.org, necesitará crear una cuenta al seleccionar “Inscríbese”.
3. Si ha creado una cuenta en wichealth y no puede entrar, seleccione “¿Ha olvidado su nombre de usuario o contraseña?”
4. Siga las instrucciones para recuperar su nombre de usuario y contraseña.

Se me olvidó mi nombre de usuario y/o contraseña:

- **No usé un correo electrónico para crear mi cuenta.**
- **No me acuerdo qué correo electrónico usé.**
- **No tengo acceso al correo electrónico que usé.**

Si usó un correo electrónico del que no se acuerda o ya no tiene acceso para establecer su cuenta con wichealth, siga los siguientes pasos para recuperar su información de registro o para restablecer su contraseña sin necesitar un correo electrónico.

1. Seleccione “¿Tiene problemas iniciando la sesión?” que está debajo de los botones “Iniciar Sesión” e “Inscríbese” en nuestra página principal.
2. Seleccione su estado.
3. Escriba su Identificación de hogar/ Identificación de familia y seleccione “Siguiendo”.
4. Escriba su pregunta de seguridad y seleccione “Enviar”.
5. Su nombre de usuario se mostrará en la pantalla. Asegúrese de escribirlo y guardarlo en una parte donde no se le olvidará.
6. Escriba y confirme una nueva contraseña y seleccione “Restablecer contraseña”.
7. Su contraseña ha sido actualizada. Asegúrese de escribirla con su nombre de usuario en un lugar donde no se le olvidará.

No puedo ingresar a wichealth.org

- Olvidé mi nombre de usuario.
- Olvidé mi contraseña.

Yo sé el correo electrónico que usé para crear mi cuenta en wichealth.

1. Seleccione “¿Tiene problemas iniciando la sesión?” que está debajo de los botones “Iniciar Sesión” e “Inscríbase” en nuestra página principal.



2. Teclee el correo electrónico que usó cuando creó su cuenta la primera vez y seleccione “Enviar”.
3. Escriba la pregunta de seguridad y seleccione “Enviar”.
4. Se le mandará un correo electrónico a su dirección con un enlace para restablecer su contraseña. Abra el correo de inmediato y seleccione el enlace.
5. Cuando se abra la página, entre su nueva contraseña y seleccione “Restablecer su contraseña”.
6. Su contraseña será actualizada, permitiéndole entrar a su cuenta.

No sé mi Identificación de hogar/ Identificación de familia.

Si usted no sabe el número de su Identificación de hogar/ Identificación de familia comuníquese con su agencia WIC.

Necesito cambiar mi Identificación de hogar/ Identificación de familia en wichealth.org.

Para cambiar su Identificación de hogar/ Identificación de familia:

1. Ingrese a su cuenta en wichealth.
2. Seleccione “Editar Perfil” en la parte superior derecha de la pantalla o seleccione el botón “Actualizar mi perfil”.
3. Entre y verifique su nuevo Identificación de hogar/ Identificación de familia.
4. Seleccione el botón “Actualizar” para guardar.





Necesito cambiar mi agencia.

Para cambiar su agencia, usted necesita hacer cambios en su perfil:

1. Ingrese a su cuenta en wichealth.
2. Seleccione "Editar Perfil" en el lado derecho de la pantalla.
3. Seleccione una nueva agencia del menú desplegable.
4. Seleccione el botón "Actualizar" para guardar.

Necesito cambiar mi correo electrónico.

Para cambiar su correo electrónico, siga los siguientes pasos:

1. Ingrese a su cuenta en wichealth.
2. Seleccione "Editar Perfil" en el lado derecho de la pantalla.
3. Seleccione "Información de la cuenta" en el menú.
4. Entre su nuevo correo electrónico.
5. Seleccione el botón "Actualizar" para guardar.

¿Con quién me comunico para ayuda?

Si se topa con cualquier dificultad al usar wichealth.org, mande un correo a help@wichealth.org. Problemas comunes pueden incluir:

- Se me olvidó mi nombre de usuario o contraseña.
- No puedo iniciar mi sesión.

¿Cuándo debo comunicarme con mi agencia WIC?

Comuníquese con su agencia WIC si:

- No sabe su número de ID de Hogar/Familia.
- Tiene preguntas sobre sus beneficios.
- Tiene preguntas sobre cuándo se recargarán u otorgarán sus beneficios.

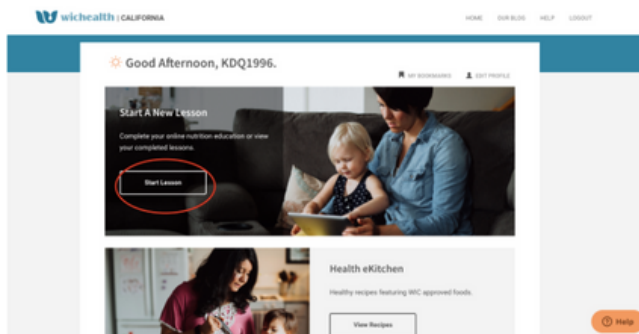
Para ayuda adicional, mande un correo electrónico a help@wichealth.org.



¿Cómo completo una lección?

Para completar una lección:

1. Inicie sesión en wichealth.org.
2. Seleccione “Iniciar Lección”.



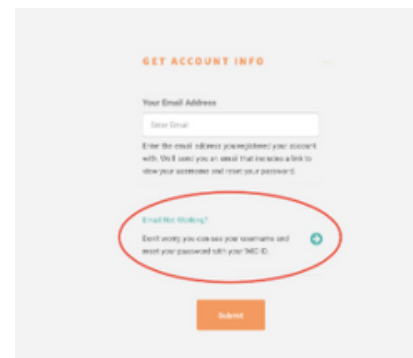
3. Escoja una categoría de lecciones.
4. Seleccione una de las lecciones disponibles.
5. Al final de la lección, usted llenará una pequeña encuesta. Complete las preguntas y seleccione “Enviar”.
6. Se le llevará a la página del certificado donde puede escoger ver o imprimir su certificado.

**Para ayuda adicional,
mande un correo
electrónico a
help@wichealth.org.**

He recibido un mensaje diciendo que no he verificado mi correo electrónico.

Si usted recibió un mensaje diciendo que usted no verificó el correo electrónico cuando se registró, no es demasiado tarde.

1. Encuentre el correo electrónico y seleccione “Verificar mi correo electrónico”.
2. Si usted no puede encontrar su correo de verificación, seleccione “Correo no funciona” o la flecha a la derecha.



3. Seleccione su estado.
4. Escriba su Identificación de hogar/ Identificación de familia y seleccione “Siguiente”.
5. Escriba su pregunta de seguridad y seleccione “Enviar”.
6. Si contestó correctamente, se le dará acceso a restablecer su contraseña.
7. Escriba y confirme una nueva contraseña y seleccione “Restablecer contraseña”. Asegúrese de escribirla y guardarla en una parte donde no se le olvidará.
8. Seleccione “Iniciar Sesión”.