**WIC del Condado de Contra Costa**

**Cursos disponibles:**

Usted puede hacer tantas clases como usted desea. **Solo necesita hacer UN CLASE por el Internet para recibir crédito.**

****

Por Favor haga solo UN clase por el internet el mes: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Niños de 1-5**

-Ayude a que su Nino Haga Buenas Decisiones Alimenticias

-Alimente a Sus Niños con Productos Lácteos para un Crecimiento Fuerte y Vigoroso

-Planifique las comidas y Bocadillos de Manera Sencilla

-Dos minutos, dos veces al día para tener una sonrisa saludable

-Confié Que Su Hijo/a se Esté Alimentando Bien

-Los Niños Felices y Activos

-Las Frutas y Verduras Promueven el Crecimiento Saludable de los Niños

-Secretos para Dar de Comer a Niños Caprichosos

-Las Bebidas Divertidas y Saludables para los Niños



**Siga estos pasos sencillos:**

1. Entre al sitio[**http://cchealth.org/wic/**](http://cchealth.org/wic/) de su

Teléfono inteligente, computadora o tabla inteligente

1. Haga clic en el recuadro rojo>>>>
2. Haga clic en el botón que dice “En Español” que está a la derecha.
3. Siga las instrucciones para crear una cuenta.
4. Busque “Información Nutricional.” Haga clic en “Empezar una Nueva Lección”.
5. Escoja entre las categorías “Niños de 1 a 5”, “Familia” o “padres” y seleccione el curso que quiere empezar.

Escoja la lección **Infantil,** si tiene un infantil en WIC.

Escoja una lección del **Embarazo**, si está embarazada.

1. Completar las lecciones y respuesta las preguntas. Al terminar, haga clic en el recuadro azul “REGRESAR” que está arriba a mano derecho. Y luego un clic en “CONTINUE” al pie de la página.
2. Haga Clic en “Continúe”. Haga clic en “imprimir certificado” para llevarlo a WIC o en “enviar por correo electrónico su certificado” para enviarlo a la oficina. Usted no necesita tener una correa electronica.
3. Guarde a su cita si desea recoger sus cheques.

****

This institution is an equal opportunity provider and employer

(800)-414-4WIC

<http://cchealth.org/wic/>

**Mujeres Embarazadas**

**-Conociendo a tú bebe: El Sueno**

-Seguridad Alimentaria para Futuras Mamás

-Una Receta para un Embarazo Saludable

**Familia**

-Aliméntese Bien-Gaste Menos

-Las Comidas Vegetarianas (sin Carne) para Las Familias Ocupadas

-De la granja a la familia: La seguridad alimentaria

-Preparar Comidas Saludables

-Como Crear Unos Buenos Hábitos Alimenticios en su Hijo/a

-Los Granos Integrales Saludables

**Padres**

-Preserve a Su Familia Libre de la Bacteria E. Coli

-Preparándose para un Embarazo Saludable

-Manténgase Saludable Comiendo Frutas y Vegetales

-Este Sano/a a Medida Que Su Hijo/a Crece

**Bebes**

**-Comportamiento del bebe: Entender las señales**

-El Primer Vaso del Bebé

-Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos

-Lactancia Materna: Creando un vincula para toda la vida



 “WIC ONLINE CLASSES”

**WIC Information**

\*WIC Agency: **Contra Costa County**

\*WIC Site: Brentwood, Concord, Pittsburg, Richmond

\*WIC Family ID: refer to your WIC ID folder