



American Red Cross
San Diego and Imperial
Counties



Para Empezar:

1. Visite www.es.wichealth.org
2. Haga clic en "Inscríbese"
3. Ingrese su información

Estado: California

Agencia: American Red Cross

WIC ID: Número de 9 dígitos

- En su CA WIC App (ver página siguiente)

Nombre de usuario, contraseña, pregunta de seguridad:

- Los espacios y las mayúsculas son importantes en su nombre de usuario, contraseña y respuesta a la pregunta de seguridad
- Guarde sus respuestas para referencia futura

Correo electrónico:

- Incluir un correo electrónico es opcional, pero es una excelente manera de recuperar una contraseña perdida
- Si incluye una dirección de correo electrónico, busque el correo que le pide hacer clic en un enlace para verificarlo.

4. Haga clic en "Registrarse"

5. Completar las secciones **MI INFORMACIÓN** y **MIS HIJOS** es opcional; puede dejarlos en blanco

6. Haga clic en "Finalizar perfil"

7. Explore www.es.wichealth.org

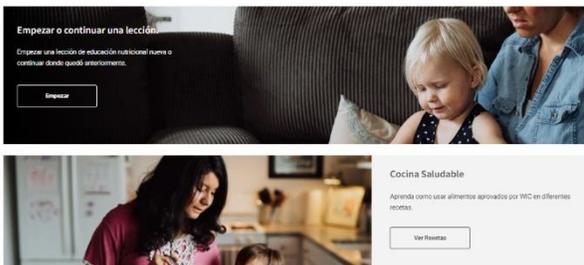
¡Empiece una lección o visite Cocina Saludable para obtener recetas de WIC que les encantarán a sus hijos!



Comenzar una Lección:

¡También puede tomar cualquier lección que le interese!

1. Inicie sesión en www.es.wichealth.org
2. Haga clic **Empezar** en la página de inicio
3. Haga clic en una de las **categorías de temas**
4. Haga clic **Iniciar Lección**



Bienvenido a WIC



El embarazo y los primeros 6 meses del bebé



Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad



Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad



Elegir alimentos saludables



Mantener a su familia sana



Planear comidas y meriendas sencillas



Comprender los indicadores de desarrollo

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 07.2023





American Red Cross
San Diego and Imperial
Counties



Para Encontrar Su WIC ID:

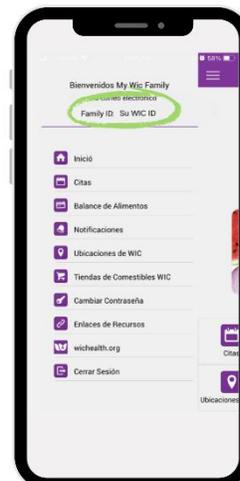
1. Abra su **CA WIC App** e inicie sesión



2. Haga clic en las **tres líneas** de la esquina superior izquierda



3. Su **WIC ID** se encuentra cerca de la parte superior



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 07.2023