

[Type here]



wichealth

CA Lessons Available

Updated March 2022

wichealth.org Lesson Titles

English	Spanish
Pregnancy and Baby's First 6 Months	El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
Eat Well for a Healthy Pregnancy	Coma bien antes y durante su embarazo
Get Into Shape After Your Baby Arrives	Póngase en forma después de la llegada del bebé
Preparing To Meet Your Newborn	Prepárese para conocer a su recién nacido
In The Hospital - The First 48 Hours	En el hospital – Las primeras 48 horas
Feeding Your Newborn	Alimentar a su recién nacido
Understanding Your Newborn: Sleep, Crying, And Cues	Comprender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales
Getting The Support You Need For Baby's First Weeks	Obtenga el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé
Returning To Work or School	Volver al trabajo o a la escuela
Feeding Your 6 to 24-Month-Old	Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad
Baby's First Cup	El primer vaso del bebé
Feeding Your Infant Solid Foods	Alimentar a su bebé comidas sólidas
Feeding Your 1-Year-Old	Alimentar a su niño de 1 año
Feeding Your 2 To 5-Year-Old	Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad
Help Your Child Develop Healthy Eating Habits	Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables
Tips for Picky Eating	Soluciones para el comer quisquilloso
Making Mealtime A Family Time	Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar
Choosing Healthy Foods for Your Family	Elegir alimentos saludables para su familia
It's Time To Eat! What's On Your Plate?	¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato?
Be Healthy With Veggies And Fruits	Manténgase sano con verduras y frutas
Build Strong Kids With Dairy Foods	¡Alimentos lácteos para niños fuertes!
Go For Whole Grains	Go For Whole Grains

[Type here]

Meatless Meals For Busy Families	Comidas sin carne para las familias ocupadas
Simple Ways To Include Seafood In Family Meals	Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares.
Fun And Healthy Drinks For Kids	Bebidas divertidas y saludables para los niños
Keeping Your Family Healthy	Mantener a su familia segura y sana
A Guide To Food Safety	Una guía a la seguridad alimentaria
Building Healthy Bodies With Iron Foods	Desarrolle un cuerpo sano con hierro
Give You And Your Baby A Lifetime Of Healthy Teeth	Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida
Happy, Healthy, Active Children	Niños sanos, felices y activos
Protect Your Family From Lead With Healthy Foods	Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
Two Minutes, Two Times A Day For A Healthy Smile	2 minutos, 2 veces al día para una sonrisa sana
Vaccinate Your Family	Vacune a su familia
Planning Simple Meals and Snacks	Planear comidas y meriendas sencillas
Make Meals And Snacks Simple	Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla
Making A Meal Plan	Planee sus comidas con confianza
Recipes Made Easy	Recetas: ¡Más fácil que nunca!
Saving Time With No Cook Recipes	Not Available At This Time
Mothers In Motion	Madres en movimiento
Mothers In Motion Introduction And Overview	Not Available At This Time
Plan Meals To Help Children Eat Healthier	Not Available At This Time
Better Ways To Handle Everyday Stress	Not Available At This Time
Time Saving Tips For Busy Moms	Not Available At This Time
Effective Ways To Help With Parenting	Not Available At This Time
Effective Ways To Reduce Junk Food	Not Available At This Time
Useful Tips For Grocery Shopping (Part I)	Not Available At This Time
Useful Tips For Grocery Shopping (Part II)	Not Available At This Time
Practical Ways To Cook Healthier	Not Available At This Time
Fun And Realistic Ways To Get More Exercise	Not Available At This Time
Journey To Weight Loss	Not Available At This Time
Effective Ways To Handle Negative Feelings	Not Available At This Time
Understanding Developmental Milestones	Comprender los indicadores de desarrollo
Milestones Matter: An Introduction	Los indicadores importan: Una introducción
Milestones Matter: Babies Ages 6 To 12 Months	Los indicadores importan: Bebés de 6 a 12 meses
Milestones Matter: Babies Under 6-Months-Old	Los indicadores importan: Bebés menores de 6 meses
Milestones Matter: Children Ages 1 To 2 Years	Los indicadores importan: Niños de 1 a 2 años de edad
Milestones Matter: Children Ages 2 To 5 Years	Los indicadores importan: Niños de 2 a 5 años de edad
Welcome to WIC	Bienvenido a WIC
WIC Orientation: Welcome To WIC	Bienvenido a WIC: Su orientación a usar WIC