Do Your Nutrition Education Online: WICHealth.org

To Create a WICHealth.org Account:

1. Go to wichealth.org.
2. Select "Sign Up".
3. Fill in the information it requests, including your state, county, clinic location, and your Family ID number. Your local agency WIC Staff can give you this number so you can write it here: Family ID _____.

4. Create your username and password, select your security question and your answer (all are case and space sensitive). Write this information down and keep it in a safe place for the next time you login to wichealth.org.

Username _____
Password _____
Security Question Answer _____

5. It is recommended to enter your email address. This will help you retrieve your password in the future if you forget it. When you enter your email address you will receive a verification email. Click the "verify my email" link within the email to make sure the password retrieval process works properly. My email address used: _____

6. Finish completing your profile to customize your experience.
7. Select "Finish Profile".
8. You are ready to get started!

What Happens if I Forget My Password?

Select the "Forgot your username or password?" link on the login page. You will have three options to recover your username or reset your password: by email, text, or WIC ID.

1. **Recovering via Email:** Enter the email address associated with your account. Check your inbox for an email with instructions to reset your password. (If you don't see it, check your spam or junk folder.) Follow the link in the email to view your username and reset your password.
2. **Recovering via Text:** Enter the mobile phone number linked to your account. You will receive a text message with a verification code. Enter the code on the website to view your username and reset your password.
3. **Recovering via WIC ID:** Use the dropdown to select Iowa. Enter your 1 - 10 digit Family ID (FID). Answer your security question. View your username and reset your password.

If you are still unable to reset your password, select the orange "Help" button at the bottom of your screen to have a help desk support specialist reset it for you.

How Do I Complete A Lesson?

1. Sign in to your wichealth.org account and then click "Begin" to Start or Continue a lesson.
2. Choose the topic you are most interested in to see the lessons available.
3. You can then select the lesson you would like to complete or go back out to the topics and select a new one. Once you find the lesson you want, click on it to get started.
4. As you work through the lesson and see resources you like you will be able to "like" them, comment on them and even share them with friends and family! If you want to be able to come back to it later, just click "bookmark".
5. When you get to the end of the lesson type in one thing you think you could start or keep doing based on what you learned.
6. The last page includes a summary of everything you did and learned. Then click "Back to dashboard".
7. Back on the dashboard you can pick another lesson to do, check out the recipes on Health eKitchen or log out.

Lesson Categories

You will find eight lesson categories on wichealth.org to help you through your parenting journey.

- Pregnancy and Baby's First 6 Months
- Feeding Your 6 to 24-month-Old
- Feeding Your 2 to 5-Year-Old
- Choosing Healthy Foods
- Keeping Your Family Healthy
- Planning Simple Meals and Snacks
- Understanding Developmental Milestones

You can log in to your wichealth.org account anytime to find recipes for using your WIC foods, to take more lessons on topics you are interested in and to check for new and updated lessons. You can also ask your local WIC staff for a list of lessons available.

For More Information

Talk to our local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa or www.signupwic.com.

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Comm. 044 (8/25)

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

Realice Sus Educación Alimentaria Por Internet: WICHealth.org

Para Crear Una Cuenta de wichealth.org

1. Vaya a wichealth.org.
2. Seleccione “Sign Up” (Registrarse).
3. Complete la información que se pide, como el nombre de su agencia local y de su clínica, y su numero de identificación familiar. El personal del WIC de su agencia local le puede dar este numero para que lo escriba aquí: Identificación familiar: _____.
4. Cree su nombre de usuario y su contraseña, seleccione su pregunta de seguridad y su respuesta (se distingue entre mayúsculas y minúsculas). Anote esta información y guárdela en un lugar seguro para la próxima vez que inicie sesión en wichealth.org. Nombre de usuario: _____ Contraseña: _____ Repuesta a la pregunta de seguridad: _____
5. Se recomienda escribir su dirección de correo electrónico. Esto le ayudara a recuperar su contraseña en el futuro si la olvida. Cuando escriba su dirección de correo electrónico, recibirá un correo electrónico de verificación. Haga clic en el enlace "Verify my email" en el correo electrónico para asegurarse de que el proceso de recuperación de la contraseña funciona correctamente. La dirección de correo electrónico que uso: _____
6. Termine de completar su perfil para personalizar su experiencia.
7. Seleccione "Finish Profile" (Terminar perfil).
8. Ya puede empezar.

Qué Sucede Si Olvido Mi Contraseña

Seleccione el enlace "¿Ha olvidado su nombre de usuario o contraseña?" en la página de inicio de sesión. Tendrá tres opciones para recuperar su nombre de usuario o restablecer su contraseña: por correo electrónico, texto o WIC ID.

1. **Recuperación por correo electrónico:** Introduzca la dirección de correo electrónico asociada a su cuenta. Busque en su bandeja de entrada un correo electrónico con instrucciones para restablecer su contraseña. (Siga el enlace del correo electrónico para ver su nombre de usuario y restablecer su contraseña.
2. **Recuperación por SMS:** Introduzca el número de teléfono móvil vinculado a su cuenta. Recibirá un mensaje de texto con un código de verificación. Introduzca el código en el sitio web para ver su nombre de usuario y restablecer su contraseña
3. **Recuperación a través de WIC ID:** Utilice el menú desplegable para seleccionar Iowa. Ingrese su ID familiar (FID) de 1 a 10 dígitos. Responda a su pregunta de seguridad. Vea su nombre de usuario y restablezca su contraseña.

Cómo Completo Una Lección

1. Inicie sesión en su cuenta de wichealth.org y, a continuación, haga clic en "Start Lession".
2. Elija el tema que mas le interese para ver las lecciones disponibles.
3. A continuación, puede seleccionar la lección que desea completar o volver a los temas y seleccionar uno nuevo. Una vez que encuentre la lección que desea, haga clic en ella para empezar.
4. A medida que trabae en la lección y vea recursos que le gusten, podrá darles "me gusta", comentarlos e incluso compartirlos con amigos y familiares. Si desea volver a ella mas tarde, solo tiene que haver clic en "Bookmark".
5. Cuando llegue al final de la lección, escriba una cosa que cree que podría empezar o seguir haciendo según lo aprendido.
6. La ultima pagina incluye un resumen de todo lo que hizo y aprendió. A continuación, haga clic en "Back to Dashboard".
7. Al volver al panel de control, podrá elegir otra lección para hacer, consultar las recetas de Health eKitchen o cerrar la sesión.

Categorías de Lecciones

En wichealth.org, encontrara ocho categorías de lecciones que le ayudaran en el camino de crianza de sus hijos.

- El embarazo y los primeros 6 meses del bebe
- Alimentar a su hijo de 6 a 24 meses
- Alimentar a su hijo de 2 a 5 anos
- Elección de alimentos saludables
- Cuidar la salud de su familia
- Planificar comidas y aperitivos sencillos
- Comprender los hitos del desarrollo

Puede iniciar sesión en su cuenta de wichealth.org en cualquier momento para encontrar recetas para utilizar sus alimentos del WIC, para tomar mas lecciones sobre temas que le interesan y para buscar lecciones nuevas y actualizadas. También puede solicitar al personal del WIC de su localidad una lista de las lecciones disponibles.

Para Mas Información

Comparta los recursos de wichealth.org en sus redes sociales. Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579 o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

El USDA es un proveedor, empleador y prestador que ofrece igualdad de oportunidades.

Comm. 044(S) (7/26)