






## BIENVENIDO A WIC!

Estamos aquí para brindar información, herramientas y apoyo a madres, padres y cuidadores como usted en todo el país. Estamos muy contentos de que se haya unido a la comunidad de WIC.

Queremos asegurarnos de que su viaje de compras de alimentos de WIC sea fácil. A continuación hay enlaces a consejos e información útil para que esto suceda.

<b>USANDO SU TARJETA EWIC</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="#">La Lista de Alimentos &amp; Guía de Compras</a> le explicará cómo preparar su PIN, qué alimentos comprar y más.</li><li>2. Visite nuestra página web <a href="#">Compras con WIC</a> para obtener toda la información sobre la tarjeta eWIC.</li><li>3. Aprenda sobre la aplicación gratuita <a href="#">WICShopper</a> que hace que eWIC sea fácil.</li><li>4. Use el <a href="#">sitio web de EBT Edge</a> para cambiar su contraseña o verificar su saldo de alimentos.</li></ol>
<b>CONSEJOS DE COMPRAS</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vea <a href="#">estos</a> consejos para facilitar las compras de eWIC.</li><li>2. ¿Tiene problemas para usar eWIC en la tienda? Envíe su problema <a href="#">aquí</a> y reciba una llamada telefónica para obtener asistencia más tarde.</li></ol>
<b>IDEAS ALIMENTARIAS DE WIC</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fije las <a href="#">recetas</a> de TCHD WIC Pinterest para probar con su familia.</li><li>2. <a href="#">Descubra ideas de alimentos de WIC</a> rápidas y simples - ¡no se necesita receta!</li><li>3. Encuentre <a href="#">ideas de comidas MyPlate para niños</a></li><li>4. Descargue la aplicación <a href="#">kiwilimón</a> gratuita para obtener más ideas.</li><li>5. Únase a <a href="#">wichealth.org</a>.</li></ol>
<b>RECURSOS</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Marque 211 o visite <a href="#">211colorado.org</a> para conectarse con recursos para usted y su familia.</li><li>2. Si está embarazada de su primer bebé, considere inscribirse en <a href="#">Nurse Family Partnership</a>, un programa gratuito para madres primerizas. M</li></ol>
<b>UBICACIONES DE WIC Y NÚMEROS DE TELÉFONO</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Encuentre la ubicación y el número de teléfono de su clínica WIC y compras con información de eWIC en <a href="#">www.tchd.org/WIC</a></li><li>2. Revise los Derechos y Responsabilidades de los Participantes de Colorado WIC: <a href="#">inglés</a> <a href="#">español</a> <a href="#">ruso</a> <a href="#">árabe</a> <a href="#">birmano</a> <a href="#">nepali</a> <a href="#">somalí</a></li><li>3. Información de registro electoral: <a href="#">Go Vote Colorado, Voting and Health</a></li><li>4. Para Información y actualizaciones de Colorado WIC vaya a: <a href="#">coloradowic.gov</a></li><li>5. Para información de Corona Virus/COVID-19 vaya a <a href="#">www.tchd.org</a></li></ol>

## ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Esperamos verle en su próxima cita. Si necesita algo mientras tanto, ya sabe dónde encontrarnos! Por favor no dude en contactarnos.

Su equipo local de WIC,



[www.tchd.org/WIC](#)

