



Las familias de California crecen sanas con WIC



¿Qué es WIC?

El Programa de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children Program (WIC)) es un programa de educación sobre la nutrición. WIC ayuda a las mujeres embarazadas, a las que acaban de tener un bebé y a los niños de hasta 5 años a comer bien, estar activos y mantenerse saludables. WIC recibe a papás, abuelos, padres adoptivos o tutores que cuidan a los niños que cumplen los requisitos. Los servicios de WIC se proporcionan sin costo para usted.



¿Quién califica para WIC?

- las mujeres embarazadas, las que estén dando el pecho, las que hayan tenido un bebé en los últimos 6 meses (o las que perdieron un embarazo);
- los niños de hasta 5 años de edad, incluidos los que están al cuidado de la mamá, el papá, un abuelo, un padre adoptivo, un padrastro o madrastra o un tutor, y
- las familias con un ingreso de bajo a medio o que reciban los beneficios de Medi-Cal, CalWORKS (ayuda en efectivo) o CalFresh (SNAP), y
- las familias que viven en California



Los servicios de WIC incluyen:

Información sobre nutrición y salud

- información prenatal
- información para dar pecho
- consejos sobre una alimentación saludable para su familia
- recetas nutritivas y mucho más



Beneficios de comida mensuales para obtener alimentos saludables

- frutas y verduras
- pan de grano integral, tortillas, pastas o arroz integral y más
- frijoles, chícharos o lentejas secas
- crema de cacahuete
- leche y jugo
- tofu y leche de soja
- yogur
- huevos
- queso
- cereal
- pescado enlatado
- comida y fórmula para bebés



Información y apoyo para dar pecho

Esto puede incluir:

- clases en grupo
- apoyo individual de una consejera o especialista en lactancia
- préstamos de sacaleches para madres calificadas



Referencias

Ayuda para encontrar atención médica y otros servicios comunitarios útiles



¡Se invita a las mujeres recién embarazadas y a las familias trabajadoras, incluidas las familias de militares y migrantes, a presentar una solicitud!



Busque la aplicación de WIC de California (California WIC App) para:

- averiguar si es elegible
- ubicar las oficinas de WIC
- encontrar tiendas de WIC cerca de usted
- ¡descargarla gratis!



¿Dónde puedo encontrar una oficina de WIC?

WIC tiene oficinas en todo California. Llame a su oficina local de WIC para programar una cita y encontrar ubicaciones cerca de usted. ¡Muchas oficinas de WIC aceptan visitas sin cita previa y están abiertas por las tardes y los sábados!

Para encontrar la oficina de WIC más cercana, visite myfamily.wic.ca.gov, llame al **1-888 WIC-WORKS (1-888-942-9675)** o visite la oficina local de WIC a continuación: **(1-888-942-9675)** or the local WIC office below:

Su oficina local de WIC es:



California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-888-942-9675 | myfamily.wic.ca.gov | (SP) 11/19