Usted puede participar en WIC de California si:

- Está embarazada, está dando pecho o acaba de tener un bebé en los últimos 6 meses, o
- Tiene niños menores de 5 años, incluyendo niños que son cuidados por un padre soltero, abuelo, padre adoptivo, padrastro o guardián, y
- Tiene un ingreso entre bajo y medio, o
- Recibe los beneficios de Medi-Cal, CalWorks (TANF) o CalFresh (Estampillas para Comida), y
- Vive en California.

Visite nuestro sitio web:

www.wicworks.ca.gov

Para conocer los requisitos de ingreso más recientes y para encontrar su oficina local de WIC.

¿Dónde puedo encontrar WIC?

WIC cuenta con oficinas en todo California. Llame a su oficina local de WIC para hacer una cita y para conocer los centros cerca de usted. ¡Muchas oficinas locales de WIC están abiertas por las tardes y los sábados para las familias trabajadoras!

Su oficina local de WIC es:

Para encontrar la oficina de WIC más cercana, también puede llamar al teléfono gratuito **1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)** o visitar el sitio web **www.wicworks.ca.gov.**

CDPH

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Familias crecen sanas con WIC

Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
1-800-852-5770 #910170 Spanish Rev 03/16

Las familias de California crecen sanas con WIC

¿Qué es WIC?

El programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) es un programa de educación sobre la salud que ayuda a mujeres embarazadas, que ya dieron a luz y que dan pecho, bebés y niños pequeños a comer bien, estar activos y mantenerse sanos. Los servicios de WIC se proporcionan sin costo para usted.

Usted cuida a su familia.
Deje que WIC cuide de usted.

Los servicios de WIC incluyen:

» **Educación sobre la nutrición y la salud**
La información cubierta incluye: nutrición prenatal, lactancia materna, consejos de alimentación para su hijo, consejos para padres, recetas saludables y mucho, mucho más.

» **Educación y apoyo sobre dar pecho**
Este apoyo puede incluir clases grupales, apoyo personal por parte de un asesor o especialista en lactancia y el préstamo de un sacaleches.

» **Cheques mensuales** para comprar alimentos saludables, como:

- ✔ Leche
- ✔ Yogur
- ✔ Frutas y verduras
- ✔ Jugo
- ✔ Huevos
- ✔ Queso
- ✔ Cereal
- ✔ Frijoles o chícharos secos
- ✔ Crema de cacahuate
- ✔ Atún o salmón enlatado
- ✔ Panes de granos integrales, tortillas, pasta o arroz integral
- ✔ Comida para bebés
- ✔ Fórmula para bebés
- ✔ Tofu y leche de soya

» **Referencias**
Ayuda para encontrar atención médica y otros servicios de la comunidad.

¡Las familias que trabajan y los trabajadores migrantes son bienvenidos!