

## ¿Qué comenta la gente acerca de WIC?



“¡WIC ofrece mucho más ahora con las frutas y verduras frescas y los granos integrales!”

— *Raquel, Redding*



“WIC nos mantiene comiendo saludable”.

— *Robert, Fresno*



“Hubo un tiempo en el que el dinero no alcanzaba... y este programa me ayudó mucho”.

— *Sara, Los Angeles*



“Gracias... por el apoyo en la lactancia y por la información útil que recibimos durante el programa”.

— *Susan, Oakland*

## ¿Cómo puede WIC funcionar para usted?



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 agencia 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**.

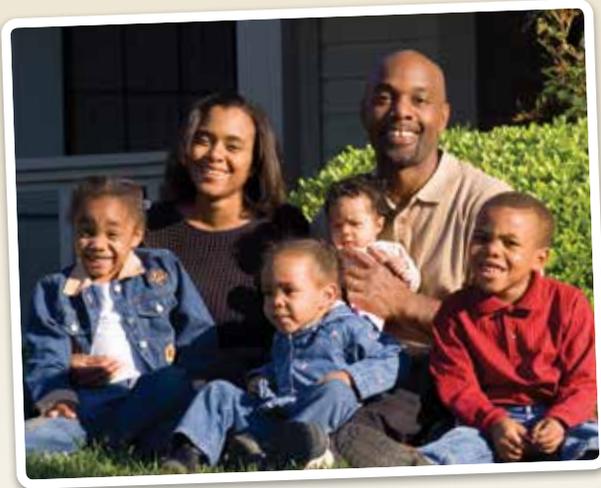


Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #910170 Spanish Rev 11/14

Las familias de  
*California*  
crecen sanas  
con WIC





*Usted trabaja duro para criar una familia saludable. Deje que WIC le ayude.*

## ¿Qué es WIC?

El programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) es un programa de nutrición que ayuda a mujeres embarazadas, madres con bebés, bebés y niños pequeños a comer bien, estar activos y mantenerse sanos.

¡El valor promedio en efectivo de los cheques de WIC por participante es de aproximadamente 62 dólares al mes!



## ¿Qué ofrece WIC?

- » **Educación sobre la nutrición y la salud.** La información cubierta incluye: nutrición prenatal, lactancia materna, la alimentación de su hijo, consejos para padres y mucho, mucho más.
- » **Educación y apoyo para los bebés que toman 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
  - ✓ frutas y verduras
  - ✓ jugo
  - ✓ huevos
  - ✓ queso
  - ✓ cereal
  - ✓ frijoles o chícharos secos
  - ✓ crema de cacahuete
  - ✓ atún o salmón enlatado
  - ✓ panes de granos integrales, tortillas o arroz integral
  - ✓ comida para bebés
  - ✓ fórmula para bebés
  - ✓ tofu y leche de soya
- » **Ayuda para encontrar atención médica y otros servicios de la comunidad.**



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

## Usted puede participar en WIC de California si:

- » está embarazada,
- » está dando pecho a un bebé menor de 1 año,
- » acaba de tener un bebé en los últimos 6 meses,
- » tiene niños menores de 5 años, incluyendo niños que son cuidados por un padre soltero, abuelo, padre adoptivo, padrastro o guardián, o
- » tiene un ingreso familiar que entra dentro de las pautas de WIC.

## Visite nuestro sitio web:

[www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)

para conocer las últimas pautas sobre los ingresos y para encontrar su oficina local de WIC.

