

# ¿Qué dice la gente acerca de WIC?



“WIC ofrece mucho más ahora — ¡frutas y verduras frescas y granos integrales!”

— *Raquel, Redding*



“WIC nos mantiene comiendo de manera saludable”

— *Robert, Fresno*



“Durante un tiempo, tuvimos poco dinero... y este programa me ayudó muchísimo.”

— *Sara, Los Angeles*



“Muchas gracias... por el apoyo para dar pecho y la información tan útil que recibimos al estar en el programa.”

— *Susan, Oakland*

# ¿Cómo puede WIC servirle a usted?



WIC tiene oficinas por todo California. Llame a su oficina local para pedir una cita y saber cuáles son las oficinas que están cerca de usted. ¡Muchas oficinas locales de WIC están abiertas tarde en el día y los sábados para las familias que trabajan!



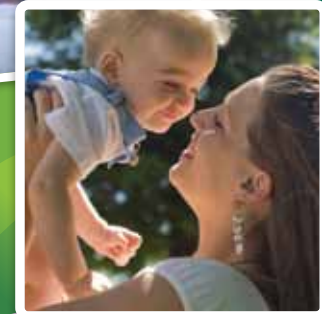
Su oficina local de WIC:



Para encontrar la oficina de WIC más cercana, puede llamar sin costo al **1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)** or **[www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)**.

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

Las familias de *California* crecen sanas con WIC





*Usted trabaja duro para tener una familia sana. El programa de WIC le puede ayudar.*

## ¿Qué es WIC?

WIC, el Programa para Mujeres, Bebés y Niños, es un programa de nutrición que ayuda a mujeres embarazadas, mujeres con bebés, bebés y niños pequeños para que coman bien, estén activos y se mantengan sanos.

¡El valor promedio en efectivo de los cheques de WIC para cada participante es de aproximadamente \$62 al mes!



## WIC ofrece a las familias:

- » **Educación sobre nutrición y salud.**  
La información que se cubre incluye: nutrición prenatal, dar pecho, cómo alimentar a su hijo, consejos sobre cómo ser padres y mucho, mucho más...
- » **Educación y apoyo para bebés que toman pecho.** Este apoyo puede incluir clases en grupo, apoyo individual de un asesor o un especialista en lactancia, y que le presten un sacaleches.
- » **Cheques para comprar alimentos saludables, tales como:**
  - ✓ Leche
  - ✓ Frutas y verduras
  - ✓ Jugo
  - ✓ Huevos
  - ✓ Queso
  - ✓ Cereal
  - ✓ Frijoles y chícharos secos
  - ✓ Crema de cacahuete
  - ✓ Atún o salmón en lata
  - ✓ Panes o tortillas de granos integrales, o arroz integral
  - ✓ Comida para bebés
  - ✓ Fórmula para bebés
  - ✓ Tofu y leche de soya
- » **Ayuda para encontrar atención médica y otros servicios comunitarios.**



**¡Las familias que trabajan podrían calificar!**

## Usted puede participar en WIC de California si:

- » Está embarazada.
- » Da pecho a un bebé que tiene menos de 1 año de edad.
- » Tuvo un bebé en los últimos 6 meses.
- » Tiene niños menores de 5 años, incluyendo niños cuidados por padre o madre solteros, abuelo/a, padre o madre de crianza, madrastra/padrastro o tutor.
- » Los ingresos familiares están dentro de las pautas de WIC. ¡Visite nuestro sitio Web!

## Visite nuestro sitio Web:

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

para conocer las pautas de ingresos más recientes y encontrar su oficina local de WIC.

