

# Pregunte a WIC por **referencias**



## **Servicios familiares**

- CalFresh
- CalWORKs
- Manutención de los hijos
- Inmunizaciones o vacunas
- Medi-Cal
- Salud infantil y la prevención de discapacidades

## **Programas de prevención y tratamiento**

- Uso de drogas, alcohol o tabaco
- Ayuda por violencia doméstica





## CalFresh (antes llamado Food Stamps)

---

CalFresh puede aumentar su presupuesto de alimentos para ayudarle a servir alimentos saludables y nutritivos en la mesa.

Si califica para CalFresh, usted obtiene beneficios electrónicos mensuales en una tarjeta. Use su tarjeta de beneficios para comprar la mayoría de los alimentos en mercados locales y tiendas de alimentos.

### Para obtener más información sobre CalFresh:

Llame al 1-877-847-FOOD (1-877-847-3663), o visite [www.cdss.ca.gov/inforesources/calfresh](http://www.cdss.ca.gov/inforesources/calfresh), o aplique en línea en [www.getcalfresh.org/es](http://www.getcalfresh.org/es), o [www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com), o póngase en contacto con la agencia de servicios sociales de su condado.



# El programa de California de Oportunidades de Trabajo y Responsabilidad hacia los Niños

---

CalWORKs es un programa de asistencia monetaria mensual temporal ofrece una amplia gama de servicios para familias de bajos ingresos con niño(s) en el hogar.

La asistencia monetaria puede ayudar a pagar:

- alquiler o vivienda,
- comida, y
- otros gastos.

## Para obtener más información sobre CalWORKs:

Visite [www.cdss.ca.gov/calworks](http://www.cdss.ca.gov/calworks), o aplique en línea en [www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com), o póngase en contacto con **la agencia de servicios sociales de su condado.**



# Manutención de los hijos

---

Si cree que debería recibir manutención de sus niños y no recibe CalWORKs, llame a su agencia local de manutención de los niños o al Departamento de Servicios de Manutención de los Niños de California.

## **Para obtener más información sobre manutención de niños:**

Llame al 1-866-901-3212, o visite [www.childsupport.ca.gov](http://www.childsupport.ca.gov), o póngase en contacto con [la agencia de servicios sociales de su condado](#).

# Inmunizaciones o vacunas

---

## **¡Ámelos, vacúnelos!**

Las vacunas (inyecciones) ayudan a proteger a los niños de enfermedades graves y a veces mortales. Asegúrese de que sus hijos reciban las vacunas cuando las necesiten.

Cualquier persona que esté en contacto cercano con su bebé también puede necesitar algunas vacunas para ayudar a proteger a su bebé. Estas personas podrían incluir padres, abuelos o niñeras.

Las familias de WIC pueden ser elegibles para vacunas gratuitas o de bajo costo a través de:

- un proveedor del CHDP,
- un proveedor del programa Vacunas para Niños (Vaccines for Children, VFC), o
- su departamento de salud pública local.



## **Para obtener más información sobre inmunizaciones o vacunas:**

Visite [www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/¡VACUNATE-YA!.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/¡VACUNATE-YA!.aspx)





## Medi-Cal

---

Medi-Cal paga por varios servicios médicos para niños y adultos de ingresos y recursos limitados. Hay personas en muchas situaciones distintas que califican para obtener Medi-Cal, incluidas las personas que están trabajando, poseen una casa o están casadas.

Medi-Cal pagará por su:

- cuidado prenatal,
- parto, y
- examen después del nacimiento de su bebé.

### Para obtener más información sobre Medi-Cal:

Llame al número gratuito 1-800-880-5305, o visite [www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal](http://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal), o solicite en línea [www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com), o póngase en contacto con **la agencia de servicios sociales de su condado.**



# Programa para la Salud y la Prevención de Discapacidades del Niño (CHDP)

---

El Programa para la Salud y la Prevención de Discapacidades del Niño (Child Health and Disability Prevention Program, CHDP por sus siglas en inglés) es un programa preventivo para prevenir y detectar precozmente enfermedades tempranas y discapacidades. Este programa proporciona evaluaciones de salud periódicas, servicios y referencias para niños y jóvenes de bajos ingresos en California.

CHDP ayuda a las familias con:

- programación de citas médicas,
- transporte, y
- acceso a servicios de diagnóstico y tratamiento.

Los niños de familias de WIC pueden ser elegibles para los servicios de CHDP.



**Para encontrar a su proveedor local del CHDP,**  
visite [www.dhcs.ca.gov/services/chdp](http://www.dhcs.ca.gov/services/chdp).

## Abuso de sustancias y salud mental

---

Protéjase usted y su familia de sustancias nocivas. El mal uso y el abuso de alcohol y medicamentos recetados puede tener efectos inmediatos y a largo plazo en la salud. No hay un momento seguro para usar tabaco, cigarrillos electrónicos o drogas ilícitas. Pregúntele a un personal de WIC sobre un programa que le pueda ayudar.

**Para obtener ayuda por abuso de drogas o alcohol,**  
llame al número gratuito 1-800-879-2772 o  
1-916-327-3728.



Kick It California es un programa gratuito que ayuda a los californianos a dejar de fumar, vapear y usar el tabaco sin humo con la ayuda de estrategias probadas. Dé el primer paso para dejar de fumar.

**Para obtener más información para ayudar a dejar de fumar:**

llame al número gratuito 1-800-300-8086, o visite [www.kickitca.org/es](http://www.kickitca.org/es).



## **La Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)**

La línea de ayuda nacional de SAMHSA es un servicio gratuito, confidencial, de referencia e información sobre tratamientos las 24 horas del día, los 365 días del año. Está disponible en inglés y español para personas que enfrentan trastornos mentales y/o por uso de sustancias.

**Para obtener más información sobre el abuso de sustancias y servicios de tratamiento para la salud mental:**

Llame el número gratuito 1-800-662-HELP (4357), o visite [www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish](http://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish).

## **988 Línea de prevención del suicidio y crisis (Lifeline):**

Lifeline ofrece asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en crisis. Lifeline tiene recursos de prevención y crisis para usted y sus seres queridos.

**Para obtener más información sobre Lifeline:**

Visite el sitio en línea [www.988lifeline.org/help-yourself/en-espanol](http://www.988lifeline.org/help-yourself/en-espanol) o llame a la línea directa 1-800-273-TALK (8255).

# Ayuda por violencia doméstica

Todos merecen relaciones libres de violencia doméstica. Violencia doméstica (también conocida como violencia de pareja íntima, abuso de pareja o relación abusiva) incluye la violencia entre cónyuges, personas en relaciones de noviazgo y parejas anteriores o excónyuges. La asistencia confidencial está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana.

## **Para obtener más información sobre violencia familiar o ayuda para encontrar un refugio:**

Llame al 1-800-799-7233 (SAFE), o al 1-800-787-3224 (TTY), o envíe un mensaje de texto con la palabra “START” to 88788, o visite la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica [www.espanol.thehotline.org](http://www.espanol.thehotline.org)

**No tenga miedo de pedir ayuda.  
Su personal de WIC puede conectarlo  
con otros programas o servicios que  
pueda necesitar.**



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 10/23