

Bienvenido a WIC



Comprar con su tarjeta de
WIC de California



Bienvenido a WIC

WIC es un programa de nutrición que presta servicios a las personas que están embarazadas, a las que han estado recientemente embarazadas, a los bebés y a los niños hasta su 5.º cumpleaños.

Las mamás, los papás, los abuelos, los padres de crianza, otros cuidadores y los tutores pueden presentar una solicitud para los niños que están criando. Muchas familias trabajadoras, incluidos los trabajadores militares y migrantes, así como las familias que tienen un seguro de salud privado, se sorprenden al saber que califican para WIC.

WIC proporciona una variedad de alimentos nutritivos, educación sobre nutrición, apoyo para la lactancia y referencias a otros servicios en su comunidad.





Acerca de su cita en WIC

Cuando se inscriba en WIC o vuelva a certificarse para los beneficios de WIC, el personal de WIC le pedirá información para asegurarse de que es elegible.

El personal de WIC puede pedirle que lleve a su bebé o niño a la oficina de WIC. También pueden pedirle que proporcione lo siguiente:

- identificación,
- comprobante de su dirección,
- comprobante de ingresos de su familia,
- comprobante de embarazo,
- formularios médicos completados por su proveedor de servicios de salud.

En su cita de WIC, usted participará en una clase grupal o individual de educación sobre nutrición. Usted recibirá beneficios de alimentos de WIC cada mes. Muchas oficinas de WIC ofrecen también citas por video y educación en línea.



¿Qué pasa si no puedo asistir a mi cita en WIC?

Llame a su oficina local de WIC para cambiar la fecha.

También puede elegir a una persona para que asista a las citas en WIC por usted. Esta persona es llamada cuidador. El personal de WIC necesitará saber el nombre de su cuidador para ponerlo en su expediente de WIC.

Su cuidador de WIC:

- debe mostrar su identificación al personal de la oficina de WIC,
- puede completar lo necesario para volver a certificarse o asistir a las citas de seguimiento por usted,
- puede comprar por usted.



Cómo usar su tarjeta de WIC de California

Usted recibirá una tarjeta reutilizable de WIC de California de su oficina de WIC. Todos los beneficios de alimentos de WIC de su familia están juntos en una sola tarjeta de WIC. La tarjeta de WIC es como una tarjeta de débito y hace que las compras sean fáciles. Mantenga su tarjeta de WIC segura. Nunca la tire. Lleve siempre su tarjeta de WIC a la tienda cuando compre alimentos de WIC.



Lleve siempre su tarjeta de WIC a la tienda cuando compre alimentos de WIC.

Su Número de Identificación Personal (PIN, por sus siglas en inglés)

Cuando reciba su tarjeta de WIC de California, necesita elegir un Número de Identificación Personal o PIN de 4 dígitos. Use su PIN con su tarjeta de WIC cada vez que compre alimentos de WIC. Elija un PIN que sea fácil de recordar para usted y difícil de adivinar para otras personas.

Mantenga su PIN seguro:

- No escriba su PIN en su tarjeta de WIC ni en algo que guarde junto con su tarjeta de WIC.
- No comparta su PIN con otras personas. Si alguien compra por usted, comparta su PIN solo con una persona en la que confíe.
- No comparta su PIN con el personal de la tienda.
- Ingrese con cuidado su PIN en la tienda. Tiene 4 oportunidades de ingresarlo correctamente. Después de 4 intentos, su tarjeta de WIC se bloqueará y no podrá obtener sus alimentos de WIC. Llame al número gratuito de servicio al cliente 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264) que figura en el reverso de su tarjeta de WIC para restablecer su PIN.



Cuando alguien aprenda su PIN sin su aprobación, usted necesitará cambiar su PIN. Si alguien toma su tarjeta de WIC y conoce su PIN, podría obtener sus alimentos de WIC.

4
—

1
—

8
—

2
—

Su saldo para alimentos de WIC



Su saldo para alimentos de WIC muestra los alimentos y los montos disponibles para su familia cada mes. A medida que compre y use sus alimentos de WIC, su saldo para alimentos cambiará. Asegúrese de comprar todos los alimentos en su saldo para alimentos de WIC antes de que expire.

Hay muchas formas de conocer su saldo para alimentos de WIC:



Use la aplicación gratuita de WIC de California en su teléfono inteligente.



Obtenga una copia impresa en su oficina de WIC.



Consulte el recibo de la tienda de su última compra.



Pídale al cajero o al centro de servicio al cliente de la tienda que le imprima su saldo para alimentos de WIC.



Llame al número gratuito de servicio al cliente que aparece en el reverso de su tarjeta de WIC, 1-844-4MY-FAMILY o 1-844-469-3264.



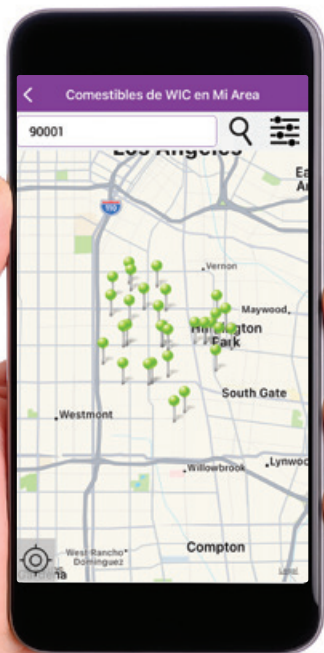
Ponga atención a las fechas de inicio y finalización de los beneficios de alimentos para su familia. Los beneficios de alimentos de WIC duran 30 días y expiran a la medianoche de la fecha final. Los beneficios no se transfieren al mes siguiente.



Encontrar una tienda autorizada por WIC

Use su tarjeta de WIC solo en tiendas autorizadas que acepten WIC. Para encontrar una tienda autorizada por WIC:

- Use la aplicación gratuita de WIC de California en su teléfono inteligente.
- Visite en línea www.MyFamily.WIC.ca.gov.
- Busque el signo de la tarjeta de WIC cerca de la puerta de entrada o ventana de la tienda.



En la tienda

Usted puede usar su tarjeta de WIC para conseguir justo lo que necesita cada vez que hace las compras. Hay muchas maneras de verificar las marcas, tamaños y tipos de alimentos de WIC que puede obtener:

- Use la aplicación gratuita de WIC de California para escanear el código de barras y ver si el alimento está disponible en su saldo de beneficios.
- Revise su guía de compras de WIC.
- Pida ayuda a un empleado de la tienda.



Separe sus alimentos de WIC de los artículos que no son de WIC mientras compra. Mantener sus alimentos de WIC separados hará que pagar sea más fácil. Es posible que algunas tiendas tengan que escanear primero sus alimentos de WIC.

Pagar en la tienda

Las tiendas tienen sistemas de pago ligeramente diferentes. Siga las instrucciones del cajero en su tienda.

Comience el proceso de pago:



Separe sus alimentos de WIC de los artículos que no son de WIC. Es posible que algunas tiendas tengan que escanear primero sus artículos de WIC.



Pregúntele al cajero cuándo pasar su tarjeta de WIC e ingresar su PIN.



Siempre pase primero su tarjeta de WIC antes de usar otras formas de pago, como CalFresh, tarjeta de débito o efectivo.



Preste atención cuando el cajero escanee cada artículo de WIC.

Después de que el cajero escanee todos sus artículos:



Espera a que el cajero le dé un recibo o le muestre una pantalla para revisarlo. Verá una lista de todos los artículos que se pagarán con sus beneficios de WIC.



Dígale al cajero si quiere devolver algo.



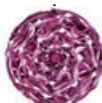
Confirme las compras de WIC utilizando el teclado de la máquina de tarjetas.



Entregue al cajero su tarjeta de lealtad de la tienda y cualquier cupón que tenga.



Pague cualquier artículo que no sea de WIC con otra forma de pago.



Espera a que el cajero complete la compra y le dé el recibo final. Guarde su recibo en un lugar seguro, como su billetera.

Leer su
recibo

SAMPLE STORE
123 ANY STREET ADDRESS
ANYTOWN, CA, 99999

TERMINAL ID: 123
MERCHANT TERM ID: NEW123456
CLERK ID: 999
DATE & TIME: 4/12/2024 11:05AM
SEQ NUMBER: 005
CARD: *****1234
AUTH CODE: 123456

WIC PURCHASE

QTY	UNITS	DESCRIPTION	PRICE
16.00	OZ	CHEESE, REGULAR	
		1 @ \$4.99	4.99
16.00	OZ	WHOLE WHEAT TORTILLA	
		1 @ \$2.99	2.99
1.00	DOZ	EGGS	
		1 @ \$2.79	2.79
2.97	\$\$\$	FRUITS & VEGGIES CVB	
=====			
PURCHASE SUBTOTAL			13.74
DISCOUNTS APPLIED			0.50
=====			
APPROVED PURCHASE TOTAL			13.24

BALANCE DUE — \$0.00

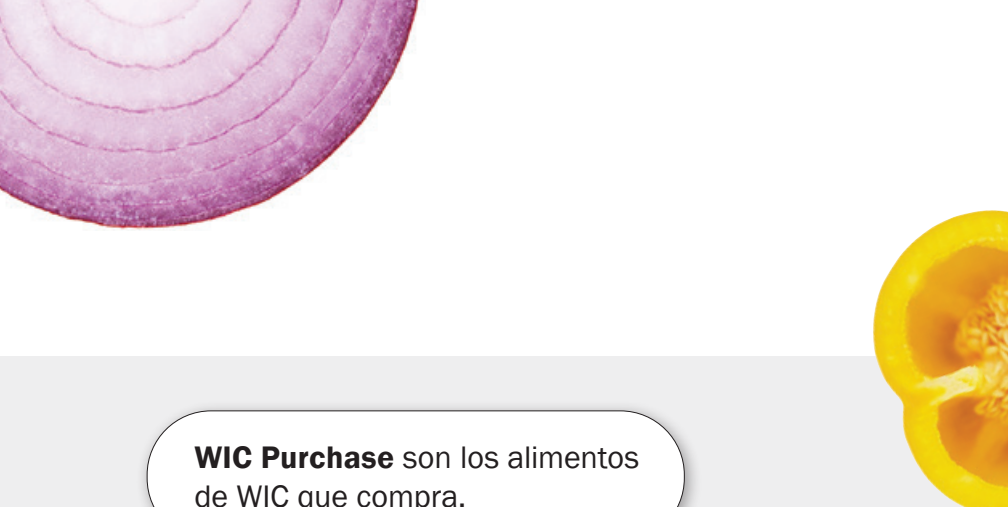
BENEFITS EXPIRE ON 04-27-2024

REMAINING WIC BENEFITS

QTY	UNITS	DESCRIPTION
16.00	OZ	WW BREAD OR GRAINS
36.00	OZ	BREAKFAST CEREAL
3.00	GAL	LOWFAT MILK (1% FAT)
32.00	OZ	YOGURT
1.00	CTR	PB OR BEANS
128.00	OZ	JUICE—ALL CATEGORIES
6.03	\$\$\$	FRUITS & VEGGIES CVB

CARDHOLDER COPY

PLEASE SAVE THIS RECEIPT



WIC Purchase son los alimentos de WIC que compra.

Discounts Applied son los descuentos por cupones o por la tarjeta de lealtad de la tienda.

Benefits Expire es el último día en que puede conseguir el resto de sus alimentos de WIC. Sus beneficios de alimentos expirarán a la medianoche de ese día.

Remaining WIC Benefits es el saldo para alimentos de WIC para su familia.

Fruits and Veggies CVB es el monto en dólares del beneficio en efectivo para frutas y verduras para su familia.



Su recibo puede verse diferente.



Proteja su tarjeta de WIC

- Mantenga su tarjeta de WIC en un lugar seguro, como su billetera.
- No doble su tarjeta de WIC.



Obtener ayuda con su tarjeta y su PIN de WIC

Llame al número gratuito de servicio al cliente que aparece en el reverso de su tarjeta de WIC, 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264), para:

- Reportar su tarjeta como perdida, robada o dañada y llamar a la oficina de WIC para obtener una nueva.
- Desbloquear su tarjeta de WIC después de ingresar 4 veces el PIN incorrecto. O puede esperar hasta después de la medianoche para restablecer el PIN.
- Obtener su saldo para alimentos de WIC.
- Cambiar su PIN.

El número de servicio al cliente está disponible para ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Mantenga este número en algún lugar separado de su tarjeta de WIC.



Llame a su oficina de WIC

- Para obtener respuestas a preguntas específicas acerca de sus beneficios de WIC y su tarjeta de WIC.
- Para reemplazar su tarjeta de WIC en caso de pérdida, robo o daño.
- Para reportar alimentos de WIC que pensó que estaban autorizados, pero que no se los incluyeron en la tienda. También puede llamar al 1-800-852-5770.

Información de contacto y recursos



Aplicación gratuita de WIC de California

Número gratuito de servicio al cliente de la tarjeta de WIC para restablecer el PIN, denunciar la pérdida, el robo o el daño de las tarjetas:

1-844-4MY-FAMILY o 1-844-469-3264



Preguntas generales sobre la tarjeta de WIC:

1-800-852-5770

Oficina local de WIC: consulte la aplicación de WIC o visite www.MyFamily.WIC.ca.gov para obtener el número de teléfono.



Sitio web de la familia de WIC de California:

www.MyFamily.WIC.ca.gov

Información general de WIC:

www.wicworks.ca.gov

Correo electrónico para reportar fraudes o abusos del programa: WICabuse@cdph.ca.gov

Burritos de queso fáciles

Para 2 unidades

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 cucharadas de agua
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 2 tortillas de trigo integral pequeñas
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso rallado
- $\frac{1}{2}$ de taza de salsa preparada



Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle los huevos, el agua, la sal y la pimienta. Deje reposar a un costado.
2. Espolvoree cada tortilla con $\frac{1}{2}$ del queso.
3. En una sartén, caliente aceite a fuego medio/alto. Vierta la mezcla de huevos. Revuelva suavemente hasta que esté cocido completamente y no queden restos de huevo líquido.
4. Coloque los huevos en las tortillas, dividiendo en partes iguales entre dos tortillas. Enrolle como un burrito.
5. En una sartén limpia a fuego medio, dore ligeramente los burritos de huevo para derretir el queso y tostar las tortillas.
6. Sirva los burritos con salsa.

Adaptado de una receta de Health eKitchen en wichealth.org

Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No Discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

1. **correo:** U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o
2. **fax:** (833)256-1665 o (202) 690-7442; o
3. **correo electrónico:** program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



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](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov)
(Spanish) Rev 08/25