

# 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 en 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 llenados por su proveedor de servicios de salud.

Durante las citas de WIC, usted recibe sus beneficios de alimentos y educación sobre nutrición. 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 se llama 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 certificarse o asistir a las citas seguimiento en su nombre
- Puede comprar por usted



# Cómo usar su tarjeta de WIC de California

Usted recibirá una tarjeta de WIC de California reutilizable de su oficina de WIC. Todos los beneficios de alimentos de WIC de su familia están juntos en una sola tarjeta WIC. La tarjeta de WIC es como una tarjeta de débito y facilita las compras. 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)

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 los demás.

## Mantenga seguro su PIN:

- No escriba su PIN en su tarjeta de WIC ni en algo que guarde junto con su tarjeta.
- 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 ningún empleado 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 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 de WIC antes de que su saldo para alimentos de WIC expire.

## Hay varias formas de conocer su saldo para alimentos de WIC:



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



Obtenga una copia impresa en su oficina de WIC.



Consulte el recibo de la tienda de su última compra.



Pida 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 que aparece en el reverso de su tarjeta de WIC, 1-844-4MY-FAMILY o 1-844-469-3264.





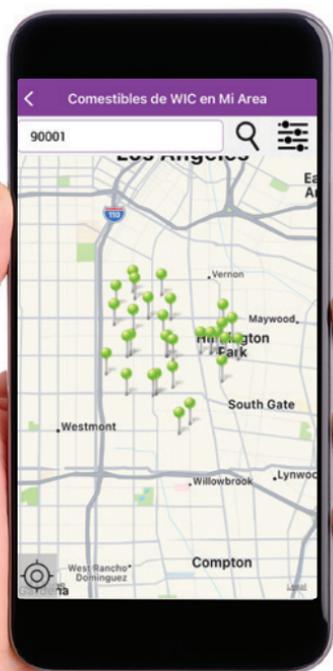
**Ponga atención a las fechas de inicio y finalización de los beneficios de alimentos para su familia. Los beneficios de alimentos de WIC duran 30 días y expiran a la medianoche de la fecha final. Los beneficios no se transfieren al mes siguiente.**



## **Cómo 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, haga lo siguiente:

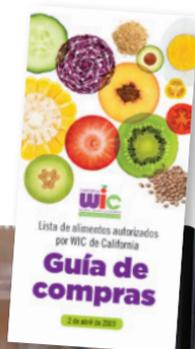
- Use la aplicación gratuita de California WIC en su teléfono inteligente.
- Visite en línea [www.MyFamily.WIC.ca.gov](http://www.MyFamily.WIC.ca.gov).
- Busque el logotipo de la tarjeta de WIC cerca de la puerta de entrada o ventana de la tienda.



## En la tienda

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

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



**Al comprar, separe sus alimentos de WIC de los artículos que no son de WIC. Si mantiene separados los alimentos de WIC, será más fácil pagar. Es posible que algunas tiendas tengan que escanear primero sus alimentos de WIC.**

# Cómo 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:



Revise sus compras de WIC y asegúrese de que todos los artículos sean los correctos antes de que se calcule el total de su compra. Es posible que el cajero le dé un recibo o le muestre una pantalla para que la revise.



Confirme que todas sus compras sean correctas con la máquina de tarjetas. Cualquier alimento que no esté disponible en el saldo para alimentos de WIC se puede devolver o comprar con otra forma de pago.



Avísele al cajero si desea devolver algo antes de que le dé el recibo final.



Entréguele 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.



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

# Cómo leer su recibo

SAMPLE STORE  
123 ANY STREET ADDRESS  
ANYTOWN, CA, 99999

TERMINAL ID: 123  
MERCHANT TERM ID: NEW123456  
CLERK ID: 999  
DATE & TIME: 4/12/2022 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**

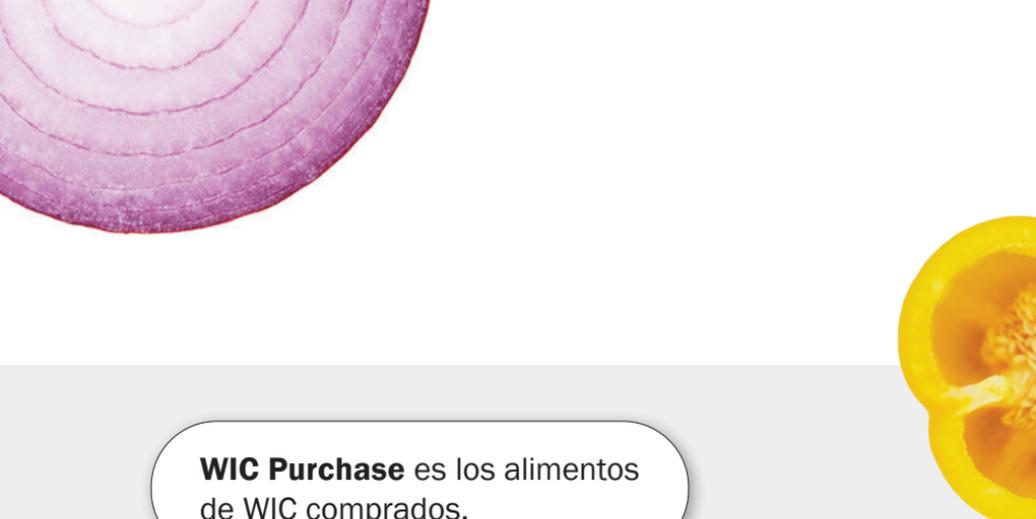
**BENEFITS EXPIRE ON 04-27-2022**

**\*\*\*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** es los alimentos de WIC comprados.

**Discounts Applied** es descuentos por cupones, tarjeta de lealtad de la tienda.

**Benefits Expire** es la fecha de expiración: es el último día en que puede conseguir el resto de los 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 de beneficios en efectivo para frutas y verduras para su familia.



Su recibo se puede ver diferente.



## Proteja su tarjeta de WIC

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



# Cómo obtener ayuda con su tarjeta de WIC y su PIN

Llame al número gratuito 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 apartado 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 de California WIC gratuita

Número de teléfono gratuito 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](http://www.MyFamily.WIC.ca.gov) para obtener el número de teléfono.



Sitio web de la familia WIC de California:  
[www.MyFamily.WIC.ca.gov](http://www.MyFamily.WIC.ca.gov)

Información general de WIC:  
[www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)

Correo electrónico para reportar fraudes o abusos del programa: [WICabuse@cdph.ca.gov](mailto:WICabuse@cdph.ca.gov)

# Burritos de queso fáciles de preparar

*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 en cada tortilla  $\frac{1}{2}$  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](http://wichealth.org)**

# Notas



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

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.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.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](mailto: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](http://MyFamily.WIC.ca.gov)  
(Spanish) Rev 09/22**