Bienvenido a WIC

Comprar con su tarjeta de WIC de California

Bienvenido a WIC

WIC es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños. WIC sirve a las mujeres embarazadas, a las mujeres que estuvieron embarazadas recientemente, a los bebés y a los niños hasta su quinto cumpleaños.

Mamás, papás, abuelos, padres de crianza, otros cuidadores y guardianes pueden aplicar para los niños que están criando. Muchas familias trabajadoras, incluyendo los trabajadores militares y migrantes, así como las familias que tienen seguro de salud privado, se sorprenden al saber que califican para WIC.

WIC proporciona beneficios para una variedad de alimentos nutritivos, educación nutricional, apoyo para dar pecho, y referencias a otros servicios en su comunidad.

Acerca de su visita a WIC

Al inscribirse o volver a certificarse para los beneficios de WIC, el personal de WIC le pedirá información para verificar su elegibilidad.

El personal de WIC puede pedirle que lleve:

- su bebé o niño a la oficina de WIC.
- comprobante de ingresos de su familia.
- comprobante de su domicilio.
- identificación.
- formularios médicos llenados por su proveedor de atención médica.
- prueba de embarazo.

En las citas de WIC usted recibe sus beneficios de alimentos de WIC y asiste a una clase en grupo o recibe educación individual. Los temas del educador o nutricionista de WIC pueden tratarse de alimentación saludable y el cocinar y cómo mantenerse activo. Aprenderá qué esperar de la alimentación de su bebé o niño pequeño, y cómo iniciar bien el dar pecho.

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

Llame a su oficina local de WIC para volver a programar su cita. También puede enviar a un cuidador. Un cuidador es una persona que usted elige para ir a sus citas de WIC y comprar por usted.

- El personal de WIC necesita conocer el nombre de su cuidador para mantener su archivo de WIC actualizado.
- Su cuidador puede completar la recertificación o asistir a las citas de seguimiento.
- Su cuidador debe mostrar su identificación en la oficina de WIC.

Cómo usar su tarjeta de WIC de California

En la oficina de WIC recibe una tarjeta de WIC de California reutilizable. 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 más fáciles. Mantenga su tarjeta de WIC segura. Nunca la tire. Siempre lleve su tarjeta de WIC junto con una identificación a sus citas de WIC.

Siempre lleve su tarjeta de WIC junto con una identificación a sus citas 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 sus alimentos de WIC. Elija un PIN que sea fácil de recordar para usted y dificil 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.
- 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 que se encuentra en el reverso de su tarjeta para pedir ayuda. El bloqueo de la tarjeta de WIC protege contra quien intente adivinar su PIN y obtener sus beneficios de alimentos.

Cuando alguien aprenda su PIN sin su aprobación, necesitará cambiar su PIN. Si alguien toma su tarjeta de WIC y conoce su PIN, podría consiguir sus alimentos de WIC. No se reemplazará ningún alimento de WIC comprado por otra persona, antes de que usted reporte su tarjeta de WIC como perdida o robada.

4 1 8 2

Saldo para sus alimentos de WIC

Su saldo para alimentos de WIC muestra los alimentos y las cantidades 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 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.
- Visite en línea www.myfamily.wic.ca.gov.

Ponga atención a las fechas de inicio y término de los beneficios de alimentos para su familia. Los beneficios de alimentos de WIC duran 30 días y se vencen 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:

- Use la aplicación gratuita de California WIC en su teléfono inteligente.
- Visite en línea www.myfamily.wic.ca.gov.
- Busque un logotipo de WIC cerca de la puerta de entrada o ventana de la tienda.
- Pida a su oficina local de WIC una lista de tiendas en su área.

En la tienda

Puede usar su tarjeta de WIC para conseguir lo que necesita en cada viaje de 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 del paquete.
- Busque en su Guía de compras de WIC.
- Pídale 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 sea necesario escanear primero sus artículos de WIC.

Dígale al cajero que usará su tarjeta 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.

Ponga 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 puede devolverse o comprarse con otra forma de pago.

Avísele al cajero si desea regresar 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 artículos que no sean 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 cartera.

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:	4/12/2020 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 04-27-2020

*****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 DRY BEANS
128.00	OZ	JUICE—ALL CATEGORIES
6.03	$$$	FRUITS & VEGGIES CVB

CARDHOLDER COPY
PLEASE SAVE THIS RECEIPT

Alimentos de WIC comprados

Descuentos para cupones, tarjeta de lealtad de la tienda

Fecha de vencimiento: el último día en que puede conseguir el resto de sus alimentos de WIC. Sus beneficios de alimentos se vencerán a la medianoche de ese día.

Saldo para alimentos de WIC para su familia

Cantidad en dólares de beneficios en efectivo para frutas y vegetales para su familia

Su recibo puede parecer diferente.

Proteja su tarjeta de WIC

- Mantenga su tarjeta de WIC en un lugar seguro, como su billetera.
- No doble su tarjeta de WIC.
- Mantenga su tarjeta de WIC lejos de celulares, de la luz directa del sol, del calor, de imanes, televisiones y hornos de microondas. Todo eso puede dañar la banda magnética que contiene información importante sobre sus beneficios de WIC.

Cómo obtener ayuda con su tarjeta de WIC y su PIN

Llame al número gratuito que se encuentra en el reverso de su tarjeta de WIC, 1-844-4MY-FAMILY o 1-844-469-3264, si tiene preguntas o algún problema. Esto incluye:

- Para reportar su tarjeta como perdida, robada o dañada. Este número está disponible para ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Conserve este número en algún lugar apartado de su tarjeta de WIC.
- Para desbloquear su tarjeta de WIC después de 4 intentos. O, puede esperar hasta después de la medianoche para restablecer el PIN.
- Para obtener el saldo para sus alimentos de WIC.
- Para cambiar su PIN.

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 considere que están autorizados, pero que no pasaron en la tienda.

Información de contacto y recursos

Aplicación gratuita de California WIC

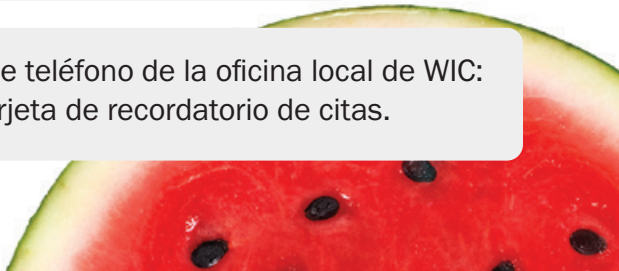
Número de teléfono gratuito de la tarjeta de WIC para preguntas generales y para reportar problemas: **1-844-4MY-FAMILY** o **1-844-469-3264**

California WIC Family Web Portal:
www.myfamily.wic.ca.gov

Información general de WIC:
www.wicworks.ca.gov

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

Número de teléfono de la oficina local de WIC: en una tarjeta de recordatorio de citas.



Burritos de queso fáciles de preparar

Para hacer 2

Adaptado de una receta de Health eKitchen wichealth.org

Ingredientes:

2 huevos

2 cucharadas de agua

sal y pimienta al gusto

1 cucharada de aceite

2 tortillas de trigo integral pequeñas

¼ de taza de queso rallado

½ taza de salsa preparada

Instrucciones:

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

Notas

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

fax: (202) 690-7442; o correo electrónico:
program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

California Department of Public Health,
California WIC Program

1-800-852-5770
https://www.wicworks.ca.gov

#910362 Rev 03/20