

¡WIC está aquí para usted!

### QUINCY

Lunes - Viernes 8:30 am a 4:30 pm  
Oficina WIC de Plumas Rural Services  
711 East Main St.  
Citas telefónicas y en persona están disponibles.

### GREENVILLE

Primer jueves de cada mes. 10 - 2 pm  
176 Hot Springs Rd. (Indian Valley Medical Clinic). Llame a nuestra oficina para citas o preguntas.

### PORTOLA

Segundo y cuarto jueves de cada mes.  
10:00am to 2:30pm  
171 Nevada St.  
(al lado de la tienda de segunda mano)  
Llame a nuestra oficina para citas o preguntas.

### CHESTER

Tercer jueves de cada mes. 10-2:00pm  
101 Meadowbrook Loop. (Edificio de Almanor Rec. & Parks). Llame a nuestra oficina para citas o preguntas.

Llame para hacer una cita hoy  
**530-283-4093**

Echa un vistazo a nuestro sitio web  
[www.plumasruralservices.org](http://www.plumasruralservices.org)

Updated 04/10/2024  
Esta institución es un proveedor de

## LO QUE DICEN LAS FAMILIAS SOBRE WIC ...



*"WIC ha sido de gran ayuda... nos brindan la comidas que le gustan a mi hija... Y con el dinero ahorro puedo hacer muchas otras cosas geniales cosas para mi familia".*



*"El dinero estuvo escaso por un tiempo...y este programa me ayudó mucho. No sólo recibí alimentos que nos ayuden, pero información fiable sobre la lactancia materna y nutrición del bebé".*



**530-283-4093**

[wic@plumasruralservices.org](mailto:wic@plumasruralservices.org)



**Plumas Rural Services**

Sirviendo a las personas, fortaleciendo a las familias,  
construyendo comunidades



Trabajas duro para criar una familia sana. El programa WIC puede ayudar

WIC es el Programa de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños.

Proporciona alimentos saludables, consejos de nutrición, apoyo a la lactancia materna, referencias de atención médica e información comunitaria.

WIC ayuda a su familia a comer bien, estar activa y mantenerse saludable.



WIC le ayuda a usted y tus hijos estén sanos

Puede calificar si:

- \* **¿ Esté embarazada, amamantando, acaba de tener un bebé o**
- \* **Ha tenido una pérdida reciente de embarazo o**
- \* **Tener un hijo o cuidar a un niño menor de 5 años y**
- \* **Tener ingresos bajos a medios (consulte el cuadro a continuación) o**
- \* **Reciba Medi-Cal, CalWORKS (TANF) o CalFresh (SNAP) y**
- \* **Vivir en California**



Las familias crecen saludables con WIC

¡Se anima a las familias trabajadoras, incluidas las familias militares y inmigrantes, a presentar su solicitud! WIC da la bienvenida a papás, abuelos, padres adoptivos o tutores que cuidan a niños elegibles.

Para inscribirse o recertificarse por favor traiga:

- \*La persona que está siendo inscrita/recertificada
- \*Comprobante de Ingresos Familiares
- \*Comprobante de dirección residencial
- \*Tarjeta MediCal para cada persona

Número de personas en la unidad familiar	Ingresos brutos anuales	Ingreso Bruto Mensual	Ingreso bruto semanal	Ingreso bruto quincenal
1	27,861	2,322	536	1,072
2	37,814	3,152	728	1,455
3	47,767	3,981	919	1,838
4	57,720	4,810	1,110	2,220
5	67,673	5,640	1,302	2,603
6	77,626	6,469	1,493	2,986
7	87,579	7,299	1,685	3,369
8	97,532	8,128	1,876	3,752

Si estás embarazada, cuéntate como dos. Estos lineamientos estarán vigentes hasta el 30-06-2025.