

WIC LLEGA A SU COMUNIDAD

Para horarios actualizados de estas ubicaciones, visite:



OFICINA PRINCIPAL

QUINCY

Oficina de PRS WIC
711 E. Main Street

OUTREACH

GREENVILLE

Clínica Médica Indian Valley
176 Hot Springs Road

CHESTER

Distrito de Recreación y
Parques de Almanor
101 Meadowbrook Loop

PORTOLA

Centro de Salud Pública
171 Nevada Street

Servicios en español disponibles en todas nuestras ubicaciones.



 prs.social

 PRS_Inc

 plumasruralservices_inc

 plumas-rural-svc

Visítenos en línea

Comprar en el mercado de agricultores con WIC

Puede usar su tarjeta WIC en los mercados de agricultores autorizados en California.

- Ahora más agricultores aceptan la tarjeta WIC
- Puede gastar su beneficio mensual en varias compras con agricultores distintos, o usarlo todo al mismo tiempo.
- "No tiene que preocuparse por perder sus beneficios si su tarjeta WIC se pierde o se daña.

Puede buscar un mercado agrícola autorizado en línea en:

MyFamily.WIC.ca.gov

Lugares, días y horarios disponibles..

wic@plumasruralservices.org

530-283-4093

FAX 530-283-3647

711 E. Main Street

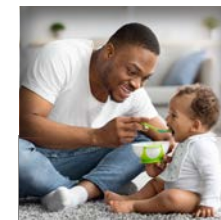
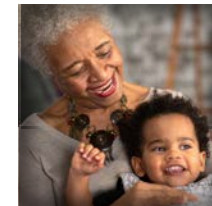
Quincy, CA 95971

www.PlumasRuralServices.org

PRS es un proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades y no discrimina a clientes ni a voluntarios por motivos de ninguna de las características protegidas identificadas por el Departamento de Derechos Civiles del Estado de California: calcivilrights.ca.gov/employment/#whoBody.



Las familias de California crecen sanas con WIC



530-283-4093

www.PlumasRuralServices.org

¿Qué es WIC?

El Programa de nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) ayuda a personas que están en embarazo o que acaban de tener un bebé y a los niños de hasta 5 años de edad a comer bien, estar activos y mantenerse saludables. WIC da la bienvenida a parejas, abuelos, padres adoptivos o tutores que cuidan a niños elegibles. Los servicios de WIC se proporcionan sin costo para usted.

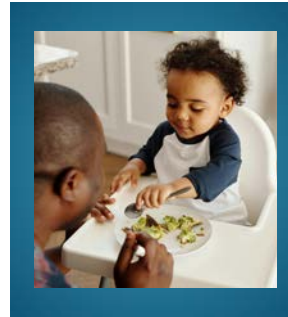


Información sobre nutrición y salud:

- información prenatal
- apoyo para dar pecho
- consejos sobre una alimentación saludable para su familia
- recetas nutritivas y mucho más

Beneficios de comida mensuales para obtener alimentos saludables:

- frutas y verduras
- leche y leche a basa de plantas
- panes de grano integral, tortillas, pasta o arroz integral y más
- frijoles, chícharos o lentejas
- crema de cacahuete
- jugo
- tofu
- yogur
- huevos
- queso
- cereal
- granos integrales
- pescado enlatado
- comida y fórmula para bebés



Información y apoyo para dar pecho:

- apoyo individual de una consejera o especialista en lactancia
- sacaleches para participantes que cumplan los requisitos



Referencias:

Ayuda para encontrar atención médica y otros servicios comunitarios útiles.



Es posible que usted califique si:

- está en embarazo, dando pecho, acaba de tener un bebé (o tuvo una pérdida reciente de un embarazo); o
- tiene o cuida a un niño menor de 5 años de edad; **y**
- tiene un ingreso bajo a mediano o recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKS (TANF) o CalFresh (SNAP); **y**
- vive en California.

Para más información:

Para averiguar si es elegible y para encontrar tiendas de WIC cerca de usted:

- Llame o visite nuestra oficina de WIC; aceptamos pacientes sin cita previa y ofrecemos citas telefónicas o por video
- Descargue la aplicación gratuita California WIC
- Visite el sitio web en **MyFamily.WIC.ca.gov**

