







Bienvenido a WIC

Apuntes sobre los videos

Hay seis videos en la serie de *Bienvenido a WIC* creada por California WIC. Mientras observa cada uno del video, utilice este formulario para anotar las cosas que desea recordar.

Algunas secciones tienen un ? para que usted complete la información que falta, y hay espacio para escribir preguntas para hacerle al personal de WIC durante su cita telefónica.

	<p>WIC proporciona educación sobre nutrición, alimentos saludables, apoyo para la lactancia materna y referencias a otros servicios. Escriba sus preguntas a continuación.</p>																	
 <p>Consulte la Guía de compras para obtener más información.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="643 802 1045 844">Alimentos de WIC</th> <th data-bbox="1058 802 1481 844">Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="643 852 1045 915">Yogur: ciertas marcas y sabores</td> <td data-bbox="1058 852 1481 915">Envase de 32 onzas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 924 1045 987">Granos integrales</td> <td data-bbox="1058 924 1481 987">? <input type="text"/> oz.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 995 1045 1058">Cereales: ciertas marcas, tipos</td> <td data-bbox="1058 995 1481 1058">Que equivalen a un total de 36 onzas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1066 1045 1129">Frijoles secos</td> <td data-bbox="1058 1066 1481 1129">? <input type="text"/> oz.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1138 1045 1222">Jugo</td> <td data-bbox="1058 1138 1481 1222">? Debe decir <input type="text"/> % jugo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1230 1045 1314">Queso, paquete en bloque, solo ciertos tipos</td> <td data-bbox="1058 1230 1481 1314">? <input type="text"/> oz.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1323 1045 1415">Utilice la aplicación de WIC para averiguar si el alimento está aprobado por WIC.</td> <td data-bbox="1058 1323 1481 1415">? Escanee el <input type="text"/></td> </tr> </tbody> </table>	Alimentos de WIC	Descripción	Yogur: ciertas marcas y sabores	Envase de 32 onzas	Granos integrales	? <input type="text"/> oz.	Cereales: ciertas marcas, tipos	Que equivalen a un total de 36 onzas	Frijoles secos	? <input type="text"/> oz.	Jugo	? Debe decir <input type="text"/> % jugo	Queso, paquete en bloque, solo ciertos tipos	? <input type="text"/> oz.	Utilice la aplicación de WIC para averiguar si el alimento está aprobado por WIC.	? Escanee el <input type="text"/>	<p>1.</p> <p>2.</p>
Alimentos de WIC	Descripción																	
Yogur: ciertas marcas y sabores	Envase de 32 onzas																	
Granos integrales	? <input type="text"/> oz.																	
Cereales: ciertas marcas, tipos	Que equivalen a un total de 36 onzas																	
Frijoles secos	? <input type="text"/> oz.																	
Jugo	? Debe decir <input type="text"/> % jugo																	
Queso, paquete en bloque, solo ciertos tipos	? <input type="text"/> oz.																	
Utilice la aplicación de WIC para averiguar si el alimento está aprobado por WIC.	? Escanee el <input type="text"/>																	
	<p>El beneficio de frutas y verduras es una cantidad de valor en efectivo. Puede comprar alimentos frescos, congelados o enlatados hasta la cantidad en dólares de su tarjeta. Si la cantidad que compra es mayor que el beneficio de su tarjeta, puede pagar lo que resta con otra forma de pago.</p>																	

 <p>4 Alimentos para bebés que toman pecho y madres que...</p>	<p>Lactancia: WIC apoya la lactancia materna de muchas maneras. ¡Pregúntele al personal de WIC que le diga más sobre la lactancia materna!</p>	
 <p>5 Tarjeta de WIC de California</p> <p>El folleto, Bienvenido a WIC: Compras con la tarjeta WIC tiene más información.</p>	<p>Al comprar con la tarjeta, utiliza un PIN de 4 dígitos.</p>	<p>¿Dónde se encuentra el número de 1-844 para establecer su PIN?</p> <p>?</p>
 <p>6 Conozca sus Derechos y Responsabilidades</p>	<p>Su balance incluye sus alimentos, y muestra el primer y último día para usarla.</p>	<p>¿Cuál es una manera de averiguar su balance alimenticio?</p> <p>?</p>
<p>¿Cuál es una forma de averiguar el saldo de su tarjeta? ¿Dónde guarda el número 1-844 en caso de que pierda su tarjeta?</p>	<p>?</p>	
<p>Consejos para recordar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando vaya de compras, separe los alimentos de WIC. • Guarde su recibo para el próximo viaje de compras. • Puedes comprar tanto o tan poco como quieras en cada viaje de compras. Utilice todos los beneficios antes de que caduquen. 		
<p>Cuando vea el video sobre Sus Derechos y Responsabilidades, usted acepta seguir las regulaciones del programa de WIC.</p>		