

¿Sabía USTED?

- Si recibe SNAP, MA o TANF, también puede solicitar para WIC.
- En la mayoría de los casos, las escalas de ingreso de WIC son más altas que las de SNAP, MA, o TANF. Incluso si usted no califica para estos programas, puede calificar para WIC.
- La mayoría de las familias en *Head Start* y *Early Head Start* califican para WIC.
- Niños adoptados menores de 5 años, califican para WIC. El ingreso de los padres adoptivos no se considera.
- No se requiere prueba de ciudadanía estadounidense.

Escala de Ingreso Familiar

Tamaño Familiar	* Ingreso mensual (aprox.)
1	\$1,831
2	\$2,469
3	\$3,107
4	\$3,746

Por cada persona adicional, añadida:

\$642

*(Ingreso antes de descontados los impuestos) vigente a partir del 1 de julio de 2016. Cada bebé por nacer cuenta como una persona extra en el tamaño de la familia.

¿Cómo SOLICITO?

¡Comience ya! Visítenos en línea en pawic.com o llámenos **1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)**.



www.health.pa.gov
www.pawic.com



¡Elija
Saludablemente.
Elija WIC!



PA WIC es financiado por el USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Qué ES WIC?

WIC es un Programa Especial de Nutrición Suplementaria para mujeres, bebés y niños. El Programa WIC ofrece los beneficios libre de costo a los participantes.

“WIC me ha ayudado a tomar decisiones más saludables para mi hijo y puedo ahorrar en la factura del supermercado.” -- Mamá WIC

¿Quiénes SON ELEGIBLES?

- Mujeres embarazadas, madres lactantes o que han tenido un bebé recientemente (menos de 6 meses)
- Bebés (de hasta 12 meses de edad)
- Niños (de 1 a 5 años de edad)

Usted debe vivir en Pennsylvania, tener un problema de salud o riesgo médico-nutricional y no exceder la escala de ingreso del grupo familiar.

WIC es para personas casadas o solteras, aquellos que trabajan y personas desempleadas. Padres, madres, padres adoptivos o tutor legal de un niño de hasta 5 años de edad pueden solicitar para WIC.



¿Cómo WIC PUEDE AYUDAR A MI FAMILIA?

Exámenes y referidos a cuidados de salud y servicios sociales

- Exámenes de deficiencia de hierro (anemia)
- Vacunas, exámenes de salud y detección de plomo
- Programa de asistencia nutricional (cupones de alimentos), programa de asistencia médica (Medicaid, CHIP, Healthy Beginnings Plus), banco de comida, Head Start, etc.

Consejos para una alimentación saludable

- Educación nutricional individual
- Folletos y otras publicaciones sobre nutrición
- Información en línea

Apoyo durante la lactancia

Alimentar al bebé con leche materna tiene muchos beneficios de salud y satisface las necesidades nutricionales, económicas y emocionales tanto de la mamá como del bebé. WIC ayuda a las mamás a continuar lactando incluso si regresan a trabajar.

Alimentos saludables

- ✓ Leche
- ✓ Queso
- ✓ Yogur
- ✓ Bebidas de soya
- ✓ Tofu
- ✓ Frutas y vegetales (frescos, congelados o enlatados)
- ✓ Habichuelas y otros granos secos
- ✓ Huevos
- ✓ Mantequilla de maní
- ✓ Pescado enlatado
- ✓ 100% Jugo de frutas
- ✓ Cereal
- ✓ Granos integrales (pan, tortillas, arroz integral, avena y pasta)
- ✓ Comida de bebé
- ✓ Formula y suplementos medicamente necesarios

