

¿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	\$1,926
2	\$2,607
3	\$3,289
4	\$3,970

Por cada persona adicional, añada:

\$682

*(Ingreso antes de descontados los impuestos) vigente a partir del 1 de julio de 2019. 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).**



pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

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.

1-800-WIC-WINS

¿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

