

Unase a WIC

Muchas mujeres no saben si califican. El nivel de ingresos indicado es mayor a lo que cree mucha gente. Las mujeres pueden unirse a WIC tan pronto como crean que están embarazadas. Se reciben beneficios de alimentos de inmediato, junto con información nutricional y capacitación mediante clases en línea y en el lugar y reuniones con nutricionistas colegiados.

Para calificar

- Debe estar embarazada, haber sido madre hace poco, estar amamantando, o tener un bebé o niño de 1-4 años de edad
- Cumplir con las pautas de ingresos

2019-2020

48 Estados contiguos, D.C., Guam y Territorios

Miembros de la familia otamaño de la familia	Anual	Mensual	Bimensua	Semanal
2	\$31,284	\$2,607	\$1,204	\$602
3	39,461	3,289	1,518	759
4	47,638	3,970	1,833	917
cada adicional	8,177	682	315	158

Tenga a bien consultar en www.fns.usda.gov/wic/wic-income-eligibility-guidelines para obtener pautas completas y elegibilidad.

Las pautas de ingresos cambian en forma anual y comprenden el período entre el 1 de julio y el 30 de junio.



Soy saludable, inteligente, responsable, buena y fuerte.
¡Estoy alimentando bien a mi familia!
Soy WIC.

Prepárese

Baje a su teléfono celular una app gratuita para prepararse para el nacimiento de su bebé. Busque *Collective* en la app store para comenzar.



Contacto

Para averiguar información sobre su agencia WIC local llame al: 211

Eligibilidad

Visite: wiccp.state.mi.us/clientportal para información sobre clínicas locales y para confirmar si usted califica para los servicios de WIC

Información para la entrevista

TIPO DE ENTREVISTA: _____

FECHA: _____ HORA: _____

CLINICA WIC LOCAL: _____

Qué llevar a su primera visita:

- Comprobante de ingresos y/o credencial de Medicaid
- Comprobante de embarazo, si estuviera disponible (para mujeres embarazadas)
- Comprobante de identificación del solicitante (licencia para conducir, certificado de nacimiento)
- Registro de vacunación, si estuviera disponible (para niños)
- Comprobante de domicilio del solicitante



Juntos criando familias más fuertes

¡Averigüe más sobre WIC y cómo unirse!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) no discrimina contra ningún individuo o grupo a causa de su raza, religión, edad, origen nacional, color de piel, estatura, peso, estado matrimonial, información genética, sexo, orientación sexual, identidad de sexo o expresión, creencias políticas o incapacidad.

www.michigan.gov/wic

Rev. 11/19 DCH-1514 SP

Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-942-1636 (TTY 711).
Arabic	ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-942-1636. (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

¿Qué es WIC?

WIC ofrece

El programa Mujeres, Bebés y Niños es un programa de nutrición que ayuda a mujeres embarazadas, que amamantan, que han tenido un bebé hace poco y a bebés y niños de hasta 5 años a alimentarse bien, ser activos y a mantenerse sanos.

WIC brinda

Educación nutricional
Apoyo y ayuda para la lactancia

Asesoramiento sobre nutrición

Derivaciones a cuidados de salud, vacunaciones y otros programas

La Tarjeta Bridge de WIC para comprar alimentos saludables

WIC también brinda la siguiente información: nutrición prenatal, lactancia, alimentación de niños, consejos para padres, y muchas cosas más...

WIC brinda alimentos saludables tales como

Leche
Frutas y vegetales
Jugo
Huevos
Queso
Yogurt
Cereales
Frijoles, lentejas o chícharos
Mantequilla de maní
Atún o salmón en latas

Granos enteros
- Pastas de trigo integral
- Tortillas
- Pan/panecillos
- Arroz integral
- Avena
Comida para bebé y cereales
Leche de soya (para participantes de WIC con necesidades alimentarias especiales)



Una mano solidaria

A continuación se incluyen algunas de las maneras en que las clínicas WIC locales la pueden ayudar durante este período de su vida. ¡Usted trabaja mucho para criar a su familia y el programa WIC la puede ayudar!

- Prepararla para el hospital
- Enseñarle cómo amamantar y aprender sobre su bebé
- Cómo integrar la lactancia materna a su vida
- Responder preguntas sobre crecimiento y alimentación

WIC en acción

Aproveche los servicios de WIC. Estamos aquí para brindar la información y apoyo necesarios para que usted tenga una experiencia positiva sobre la lactancia.

- Apoyo después de recibir el alta en el hospital: por teléfono y en persona
- Las consejeras pares son madres que han amamantado y están capacitadas para dar apoyo a madres sin experiencia
- Clases grupales
- Capacitación en línea
- Apoyo individual con nutricionistas colegiados
- Derivaciones a otros servicios sociales, de salud y de bienestar

Beneficios de la lactancia materna

- Las madres que amamantan reciben mayores beneficios de alimentos que las que no amamantan
- Las madres que amamantan obtienen más alimentos todos los meses que las madres que no amamantan
- Las madres que amamantan exclusivamente obtienen la mayor cantidad y variedad de alimentos

¿SABIA USTED...?

Extractores de leche

La mayoría de los seguros, incluido Medicaid, cubre un extractor de leche. WIC la ayudará con la lactancia y con la extracción de leche. WIC la puede ayudar brindando información sobre:

- Qué sucede cuando usa un extractor de leche
- Verificar que el extractor tenga el tamaño correcto para usted
- Usar y limpiar el extractor y cómo conservar la leche materna
- La vuelta al trabajo/estudios y cómo organizar un plan para extraer su leche
- Conocer sus derechos para poder extraer leche materna en el trabajo

