



# BIENVENIDO

A Michigan WIC



## ¿Qué es WIC?

- \* WIC es un programa de nutrición que ayuda a las personas embarazadas y en posparto, a bebés, niños y niñas a transitar un momento importante para su crecimiento y desarrollo.
  - \* WIC proporciona alimentos nutritivos, educación sobre nutrición y apoyo para la lactancia o la alimentación en el pecho. Remite a los clientes a programas en la comunidad para mejorar y apoyar la salud y el bienestar.
  - \* Los clientes reciben apoyo y educación para tener embarazos saludables y dar un buen comienzo a la lactancia y la alimentación en el pecho.
  - \* Los padres, madres y cuidadores aprenden sobre la alimentación, el cuidado de sus bebés, niños y niñas.
- 

## ¿Qué puede esperar de WIC?

### **EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN**

WIC ofrece apoyo y guías para ayudarle a alimentar y cuidar a su familia de forma saludable. Nuestro personal de nutrición y nutricionistas registrados trabajarán con usted para cumplir las necesidades de su familia. También ofrecemos educación sobre nutrición en línea en [wichealth.org](http://wichealth.org).

### **EDUCACIÓN Y APOYO SOBRE LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN EN EL PECHO**

WIC también puede ayudar con el uso de extractores de leche y el regreso al trabajo.

### **REMISIONES**

WIC conecta con atención médica, vacunación y otros programas de la comunidad.

### **ALIMENTOS DE WIC**

WIC proporciona alimentos saludables que usted y su familia necesitan.

### **TRATAMIENTO IGUALITARIO**

WIC le trata con respeto, independientemente de su raza, color, edad, nacionalidad, discapacidad o sexo.

### **SERVICIOS DE TRADUCCIÓN**

WIC puede proporcionar servicios de traducción, si es necesario.

## ¿Quién es elegible para WIC?

- \* Las personas embarazadas, que estuvieron embarazadas hace poco, o que se encuentran amamantando o alimentando en el pecho. Si está amamantando (alimentando con leche materna), puede permanecer en WIC durante un año después del nacimiento del bebé. Si no está amamantando, puede permanecer en WIC durante seis meses.
- \* Los bebés desde el nacimiento hasta el año de edad.
- \* Los niños y niñas desde el año de edad hasta el quinto cumpleaños.
- \* Los clientes deben vivir en Michigan y cumplir con las guías de ingresos.

---

## ¿Qué sucede en su cita del WIC?

Usted y/o su hijo o hija necesitarán:

- \* Prueba de identidad.
- \* Prueba de dirección.
- \* Prueba de ingresos (tarjeta de Medicaid, recibo de pago, W-2).

WIC verificará si usted y/o su hijo o hija son elegibles.

Si usted es elegible:

- \* Se le pesará, medirá y se medirá su hemoglobina.
- \* Hablará con el personal de nutrición sobre la alimentación saludable para usted y su familia.
- \* Recibirá una tarjeta EBT para comprar alimentos aprobados por WIC.
- \* Concertará una cita presencial o en línea cada tres meses para continuar recibiendo alimentos y educación sobre nutrición del WIC.



# ¿Qué aprenderá en WIC sobre la nutrición?

## PERSONAS EMBARAZADAS Y EN POSPARTO

- \* Cómo comer de forma saludable durante el embarazo y después.
- \* Cómo amamantar o alimentar en el pecho y por qué es importante.

## BEBÉS

- \* Cómo alimentar y mantener sano a su bebé.
- \* Cómo proteger los dientes de su bebé.

## NIÑOS Y NIÑAS

- \* Cómo alimentar a su hijo o hija.
- \* Cómo enseñarle a su hijo o hija sobre la alimentación saludable y la actividad física.

### **Fumar, alcohol y drogas**

Las personas pueden verse afectadas por el consumo de sustancias en cualquier momento. Fumar, beber alcohol o consumir drogas puede dañar a su bebé y afectar a todos en su familia.

### **Mientras se encuentra embarazada**

Fumar, beber alcohol o consumir drogas mientras está embarazada puede ser nocivo para usted y para su bebé por nacer. Utilizar medicamentos recetados o de venta libre de forma incorrecta también puede dañar a su bebé. Esto incluye los medicamentos que le recetó su médico antes de que estuviera embarazada, los medicamentos sin receta como la aspirina y los jarabes para el resfrío o la tos. Confirme con su médico antes de tomar algún medicamento. Algunos de estos problemas pueden durar toda la vida para usted y su bebé.

### **Después de que nazca su bebé**

Después de que nazca su bebé, no consuma drogas. Su bebé depende de usted para amarlo y cuidarlo. Fumar, beber alcohol, consumir drogas ilegales, o abusar o consumir medicamentos recetados de forma incorrecta puede afectar sus habilidades de crianza.

### **¿Necesita ayuda?**

Hable con alguien en la oficina del WIC, un médico u otro profesional de la salud o de servicios sociales si necesita ayuda para dejar de fumar, beber alcohol o consumir otras drogas. Ellos sabrán a dónde ir a pedir ayuda.

# Leche materna: el alimento perfecto

¡Amamantar o alimentar en el pecho ayuda a que su bebé crezca saludable y feliz! Su leche está hecha solo para su bebé. Es lo único que el bebé necesita durante los primeros seis meses. Su leche cambia para cumplir las necesidades de su bebé a medida que crece. Ayuda a proteger a su bebé de las infecciones de oído, de los resfríos y de las alergias. Incluso puede reducir las probabilidades de tener cáncer, diabetes y síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés).

¡Las madres que amamantan o alimentan en el pecho también obtienen beneficios para su salud! Libera hormonas en su cuerpo que:

- \* Le ayudan a relajarse y conectarse con su bebé.
- \* Le ayudan a recuperarse del parto con más rapidez.
- \* Disminuyen su riesgo de tener algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias durante su vida.



# ¿Qué alimentos puedo conseguir con mi tarjeta EBT del WIC de Michigan?



LECHE, QUESO Y HUEVOS



MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRIJOLES O GUISANTES



YOGURT



PASTA INTEGRAL



PESCADO



JUGO



BEBIDAS DE SOJA



CEREALES



ALIMENTOS PARA BEBÉS: FRUTAS, VERDURAS, CARNES Y CEREALES



FRUTAS FRESCAS Y VEGETALES



MAÍZ BLANDO Y TORTILLAS INTEGRALES



PAN Y PANECILLOS INTEGRALES, ARROZ INTEGRAL Y AVENA



FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS Y ENLATADAS

# Lo que WIC espera de usted:

## **CITAS CLAVE**

Por favor, llame a su clínica WIC si necesita reprogramar

## **BUENA EDUCACIÓN**

Trate al personal del WIC con respeto y cortesía.

## **HONESTIDAD**

Siempre proporcione información precisa al personal del WIC. Si la información proporcionada no es cierta, puede que se le retire del programa, puede que deba devolver dinero por los alimentos que no debería haber recibido y enfrentar cargos legales.

## **UTILICE LA TARJETA EBT DE WIC MICHIGAN CORRECTAMENTE**

- \* Compre en tiendas aprobadas por WIC.
- \* Compre solo los alimentos incluidos en su lista de compras del WIC.
- \* Utilice la tarjeta EBT del WIC entre las fechas indicadas en su lista de compras del WIC.
- \* No regrese alimentos del WIC a cambio de efectivo o crédito, ni venda la tarjeta EBT del WIC ni los alimentos de WIC.
- \* Mantenga su tarjeta EBT del WIC segura. Si su tarjeta EBT del WIC se pierde o se la roban, póngase en contacto con servicio al cliente al **888-678-8914**.

## **Los niños y niñas que permanecen en WIC hasta los 5 años:**

- 1.** Reciben frutas y verduras, leche y otros alimentos saludables.
- 2.** Tienen un mejor crecimiento y desarrollo.
- 3.** Están bien preparados para la escuela.
- 4.** Desarrollan hábitos alimentarios saludables.
- 5.** Disponen de más enlaces a servicios de salud y otros servicios útiles.



# ¿Cómo uso mi tarjeta EBT del WIC Michigan en la tienda de comestibles?



NO ESCRIBA LA CONTRASEÑA EN LA TARJETA

Nombre  
en  
impresión

Firma

Para ver el balance de la cuenta, visite [www.ebtEDGE.com](http://www.ebtEDGE.com)  
Servicio al cliente 1888-678-8914 (TTY 711)

Comprar, vender o utilizar de forma errónea los beneficios de WIC es un delito. Para informar una sospecha de abuso, llame al 1-800-CALL-WIC o envíe un correo electrónico a [wicfraudinvestigations@michigan.gov](mailto:wicfraudinvestigations@michigan.gov)

Si encuentra esta tarjeta, devuélvala a:  
P.O. Box 290, Milwaukee, WI 53201-0290

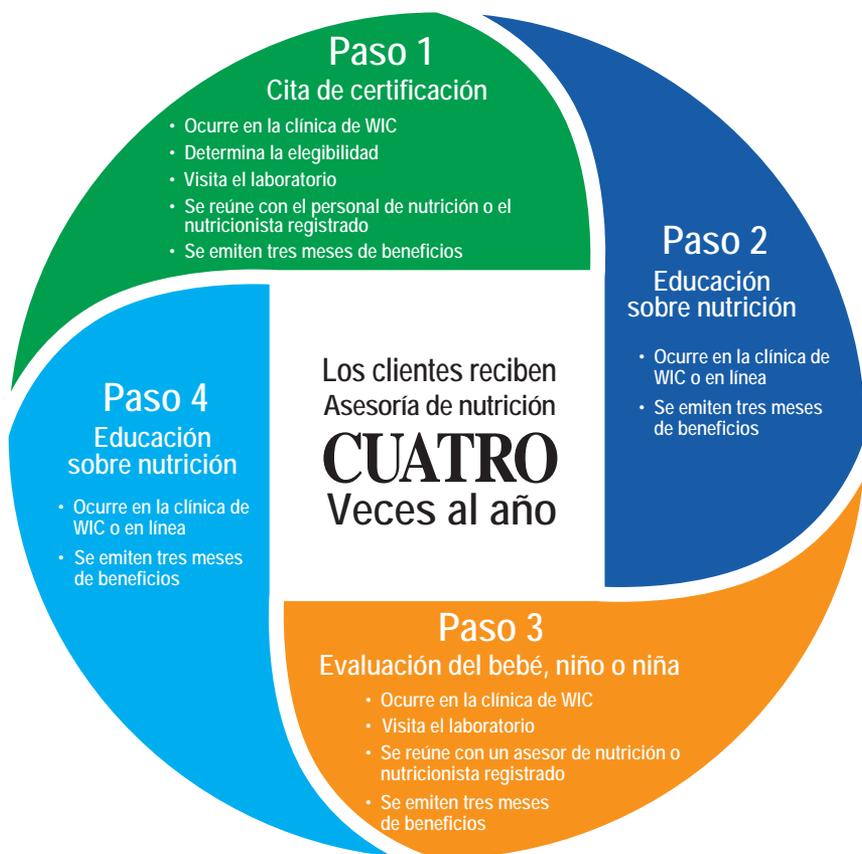




- 1 Utilice su lista de compras del WIC y la guía de alimentos al comprar con su tarjeta EBT del WIC. Vea la sección “¿Cuál es mi balance de alimentos actual?” en la página 11 para obtener más información.
- 2 Seleccione los alimentos del WIC que desea comprar. Preste mucha atención a las marcas, productos y tamaños aprobados.
- 3 En algunas tiendas puede tener que buscar una caja designada para EBT del WIC.
- 4 Puede ser útil separar sus alimentos aprobados por WIC del resto de la compra en la caja.
- 5 Dígale al cajero que utilizará la tarjeta EBT del WIC.
- 6 Usted o el cajero pasará la tarjeta.
- 7 Ingrese su pin de 4 dígitos.
- 8 Dele al cajero cualquier cupón del fabricante o de la tienda.
- 9 El cajero escaneará cada artículo para asegurarse de que se encuentre disponible para comprar con sus beneficios.
- 10 Si su compra total de frutas y verduras es más que su monto de beneficio en efectivo, puede pagar la diferencia con otra forma de pago, como efectivo, crédito, débito o SNAP.
- 11 El cajero le dará un recibo de EBT del WIC. Asegúrese de tener su tarjeta y recibo cuando salga de la tienda.

✱ *Recuerde, los alimentos del WIC y la fórmula no pueden regresarse ni cambiarse por efectivo u otros productos.*

# Un Año del WIC



Deberá renovar su certificación de WIC cada año, según corresponda.

---

## ¿Qué sucede si se muda?

Póngase en contacto con el personal de la clínica del WIC si planea mudarse o cambiar su dirección. Para encontrar la clínica del WIC en Michigan más cercana, descargue la aplicación gratuita WIC Connect, visite [Michigan.gov/WIC](http://Michigan.gov/WIC) o llame al 211.

## ¿Cuándo llamo a servicio al cliente? 888-678-8914 (TTY 711)

- \* Llame si pierde o le roban su tarjeta. Siempre llame tan pronto note que le falta su tarjeta.
- \* Llame si su tarjeta se daña o no funciona.
- \* Llame si alguien usa su tarjeta sin su permiso.
- \* Llame si olvida su PIN o le gustaría cambiarlo.
- \* Llame si tiene preguntas o si necesita ayuda con su tarjeta.

---

## ¿Cuál es mi balance de alimentos actual?

Puede encontrar su balance de alimentos de WIC:

- \* Utilizando la aplicación WIC Connect.
- \* Revisando su último recibo de la tienda.
- \* Haciendo una consulta de balance en la caja de la tienda.
- \* Visitando [www.ebtEDGE.com](http://www.ebtEDGE.com).
- \* Llamando al servicio del cliente al **888-678-8914**.

---

## ¿Qué sucede si olvido el PIN?

Si olvida su PIN, llame a servicio al cliente al **888-678-8914** o visite [www.ebtEDGE.com](http://www.ebtEDGE.com) para elegir un nuevo PIN. Usted debería elegir cuatro números que sean fáciles de recordar para usted, pero difíciles de adivinar.

---

## ¿Qué sucede si ingreso incorrectamente mi PIN?

Si ingresa el PIN incorrecto, tiene tres oportunidades más para ingresar el número correcto. Si no se ingresa el PIN correcto en el cuarto intento, se bloqueará su tarjeta. Debe restablecer su PIN o se desbloqueará su tarjeta automáticamente a las 12:01 a.m. EST del día siguiente.

---

## ¿Qué sucede si la tienda no tiene mis alimentos de WIC?

Los almacenes no tienen permitido darle cupones a cambio por alimentos del WIC. Si la tienda suele no tener los alimentos indicados en su lista de compras de WIC, hable con el administrador de la tienda. Si todavía tiene preocupaciones, llame a su clínica de WIC local.

## Llame a su clínica del WIC:

- \* Si tiene preguntas sobre nutrición o lactancia.
- \* Si no puede asistir a su siguiente cita.
- \* Si cambia su nombre, dirección o número de teléfono.
- \* Si tiene preguntas sobre su tarjeta EBT de WIC.

*\* Sus comentarios son importantes para nosotros. Por favor contáctenos con sus comentarios y preocupaciones.*

## Encuentre una clínica del WIC:

Para encontrar la clínica del WIC de Michigan más cercana, descargue la aplicación gratuita WIC Connect, visite [Michigan.gov/WIC](http://Michigan.gov/WIC) o llame al 211.



## Preguntas sobre el fraude del WIC:

Infórmenos si cree que alguien está cometiendo fraude o abusando el programa del WIC de Michigan llamando al **800-CALL-WIC (800-225-5942)** o enviando un correo electrónico a [wicfraudinvestigations@michigan.gov](mailto:wicfraudinvestigations@michigan.gov).

## Servicio al cliente de la tarjeta EBT del WIC:

**888-678-8914 (TTY 711)**

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores relacionadas con los derechos civiles.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano), deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA a través del (202) 720-2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión en el (800) 877-8339.

Para presentar una denuncia por discriminación en un programa, el denunciante debe rellenar el formulario AD-3027, Formulario de Queja por Discriminación en el programa de USDA, que puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono del denunciante, así como una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con el suficiente detalle como para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR, por sus siglas en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben ser presentados al USDA mediante:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; or
- (2) fax: (833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
- (3) correo electrónico: [Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.  
DCH-1200 12/24