



AYUDAMOS A MADRES SER MADRES.

WIC es el programa de nutrición de salud público más exitoso y económico del país. Ofrecemos alimentación saludable, educación nutricional y apoyo comunitario a las mujeres con ingresos elegibles que están embarazadas, amamantando o postparto, y para bebés y niños hasta cinco años de edad.

ALIMENTOS. EDUCACIÓN. APOYO.

Nosotros damos a las madres recursos, información y las herramientas que ellas necesitan para ser las madres que quieren ser.

ALIMENTOS SALUDABLE

WIC ofrece beneficios mensuales para alimentos saludables como:

Alimentos con calcio para huesos y dientes fuertes:

- Leche
- Yogurt
- Queso
- Bebidas de soya

Granos con hierro para energía, y ácido fólico para un crecimiento saludable:

- Cereal
- Arroz integral
- Tortillas de maíz ó trigo
- Pan y pasta integral

Frutas y vegetales para mantener su corazón y peso saludable:

- Jugo de frutas o vegetales
- Frutas y vegetales frescos

Alimentos con proteína para músculos fuertes y piel saludable:

- Frijoles o frijoles de lata, chicharos, arvejas, lentejas
- Huevos
- Tuna o salmón en lata
- Crema de cacahuates/maní

Alimentos fortificados con hierro que los bebés necesitan:

- Comida para bebés
- Cereal para bebé
- Fórmula para bebé



EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Apoyamos y educamos a madres para ayudarles con una lactancia materna exitosa, Ofrecemos consejos cómo comprar alimentos saludables, como prepararlos y como animar a los niños para que se los coman. Ofrecemos acceso a información incluyendo:

- Nutrición prenatal
- Consejos de amamantamiento
- Consejos de alimentación para sus niños
- Consejos para padres
- Recetas saludables

UNA COMUNIDAD DE APOYO

Somos una red construida para madres. Las conectamos, educamos, y aprendemos de ellas. Nuestra comunidad consiste de:

- Nutricionistas
- Especialistas en amamantamiento
- Consejeras de amamantamiento

REFERENCIAS

Podemos introducir a las madres a servicios fuera de WIC que incluyen:

- Profesionales de la salud, dentistas, ginecólogos y obstetras
- Servicios de inmunizaciones
- Consejería sobre abuso de sustancias
- Servicios sociales

TODOS SON BIENVENIDOS.

Hablamos mucho de las mamás. Pero ofrecemos apoyo a todos – con trabajo o sin- Quien cuide a un niño(a) incluyendo:

- Mamás
- Padre tutelar
- Padres solteros
- Padrastros
- Abuelos
- Tutor legal

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED.

Estamos aquí para más mamás y personas encargadas de niños de lo que usted cree—de hecho, nosotros servimos a más de la mitad de todos los bebés nacidos en Los Estados Unidos.

Para recibir asistencia de WIC, participantes:

- Deben estar embarazadas ó tener un bebé ó un niño menor de 5 años de edad
- Que necesitan asistencia económica
- Pueden estar recibiendo otros beneficios como padre tutelar, asistencia médica (medicaid) ó SNAP (cupones de alimentos)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

GUIA DE INGRESO.

Efectivo en Julio 2019

| Número de personas en la familia | Al año | Mensual | Dos veces al mes | Cada dos semanas | Semanal |
|----------------------------------|----------|---------|------------------|------------------|---------|
| 1 | \$23,107 | \$1,926 | \$ 963 | \$ 889 | \$ 445 |
| 2 | \$31,284 | \$2,607 | \$1,304 | \$1,204 | \$ 602 |
| 3 | \$39,461 | \$3,289 | \$1,645 | \$1,518 | \$ 759 |
| 4 | \$47,638 | \$3,970 | \$1,985 | \$1,833 | \$ 917 |
| 5 | \$55,815 | \$4,652 | \$2,326 | \$2,147 | \$1,074 |
| 6 | \$63,992 | \$5,333 | \$2,667 | \$2,462 | \$1,231 |
| 7 | \$72,169 | \$6,015 | \$3,008 | \$2,776 | \$1,388 |

ENCUENTRE WIC CERCA DE USTED.

WIC está aquí para servir a madres alrededor de Los Estados Unidos, con más de 10,000 clínicas, hay casi siempre un centro de WIC cerca.

Puede encontrar información para contactar a su oficina local de WIC en la página web:

SIGNUPWIC.COM

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

FH-PAM-34-S 6/2019

NUTRICIÓN, APOYO, Y EL PODER DE LAS MADRES.

