

# 7 MILLONES DE MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS RECIBEN BENEFICIOS DE WIC. ¿PUEDES PARTICIPAR?



WIC es el programa de nutrición de salud pública más exitoso del país. Ofrecemos alimentos saludables, información sobre nutrición y apoyo a la comunidad para mujeres embarazadas, madres de bebés y niños hasta los 5 años que reúnan los requisitos de ingresos para participar.

## ¿QUIÉN PUEDE IR A WIC?

- Embarazadas
- Madres de bebés de hasta 6 meses
- Madres amamantando o dando pecho a bebés de hasta 12 meses.
- Niños de hasta 5 años

## TODOS SON BIENVENIDOS

Ofrecemos apoyo a cualquier persona que cuide a un niño menor de 5 años: madres, padres, abuelos, padres adoptivos y tutores. Estamos aquí para ayudarte.

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

## GUÍA DE INGRESO

Efectivo en Julio 2021

Número de persons en la familia	Al año	Mensual	Dos veces al mes	Cada dos semanas	Semanal
1	\$23,828	\$1,986	\$ 993	\$ 917	\$ 459
2	\$32,227	\$2,686	\$1,343	\$1,240	\$ 620
3	\$40,626	\$3,386	\$1,693	\$1,563	\$ 782
4	\$49,025	\$4,086	\$2,043	\$1,886	\$ 943
5	\$57,424	\$4,786	\$2,393	\$2,209	\$1,105
6	\$65,823	\$5,486	\$2,743	\$2,532	\$1,266
7	\$74,222	\$6,186	\$3,093	\$2,855	\$1,428

- Si participas en Medicaid, SNAP o TANF/ADC, eres elegible para WIC. Si no, aún puedes calificar.
- Todos los niños menores de 5 años y adolescentes embarazadas que se encuentren bajo el cuidado de padres adoptivos temporales son elegibles para WIC.

## ENCUENTRA UN WIC CERCA DE TI

ENCUENTRA INFORMACIÓN DE CONTACTO PARA TU OFICINA LOCAL DE WIC:

[SIGNUPWIC.COM](https://www.signupwic.com)

MÁS INFORMACIÓN SOBRE NEBRASKA WIC:

[dhhs.ne.gov/WIC](https://dhhs.ne.gov/WIC)

(800) 942-1171

**NEBRASKA**

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

FH-PAM-34-S Rev. 6/2021

COMIDA  
SALUDABLE  
FAMILIA  
SALUDABLE



# ESTAMOS AQUÍ PARA TI



¿Sabías que WIC ofrece lo siguiente?

## CONSEJOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Te ayudamos a darles comidas nutritivas a tus hijos. Te ofrecemos:

- Beneficios mensuales para comprar alimentos saludables.
- Consejos sobre cómo comprar alimentos saludables, prepararlos y ayudar a tus hijos a comerlos.
- Un paquete más extenso de alimentos si das pecho o amamantas exclusivamente para que te mantengas saludable.
- Información sobre nutrición y lactancia, así como alimentos enfocados en mujeres embarazadas.

## UNA COMUNIDAD DE APOYO

Ofrecemos una red de expertos y madres que ofrecen información y orientación:

- Nutricionistas para ayudarte a ti y a tus hijos a comer bien.
- Especialistas en lactancia para ayudarte a dar pecho eficazmente.
- Otras madres para intercambiar experiencias y que te den apoyo moral.

## CONTACTOS

Te daremos información sobre otro tipo de atención, no solo WIC, que incluye:

- Profesionales de atención médica como pediatras y dentistas.
- Servicios de vacunación.
- ¡Otros servicios sociales!

## COMIDA. EDUCACIÓN. APOYO.

WIC ofrece una variedad de alimentos cada mes.

Para obtener más información, descargue la aplicación gratuita WICShopper.



Algunos ejemplos de lo que podría recibir son:

