

# 7 MILLONES DE MUJERES, BEBES 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 comunitario a embarazadas, madres de bebés y niños de hasta 5 años que reúnan los requisitos de ingresos para participar.

## ¿QUIÉN PUEDE IR A WIC?

- Embarazadas
- Madres de bebés de hasta 6 meses
- Madres que dan el 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.*

## GUIA DE INGRESO

Efectivo en Julio 2020

Número de persons en la familia	Al año	Mensual	Dos veces al mes	Cada dos semanas	Semanal
1	\$23,606	\$1,968	\$ 984	\$ 908	\$ 454
2	\$31,894	\$2,658	\$1,329	\$1,227	\$ 614
3	\$40,182	\$3,349	\$1,675	\$1,546	\$ 773
4	\$48,470	\$4,040	\$2,020	\$1,865	\$ 933
5	\$56,758	\$4,730	\$2,365	\$2,183	\$1,092
6	\$65,046	\$5,421	\$2,711	\$2,502	\$1,251
7	\$73,334	\$6,112	\$3,056	\$2,821	\$1,411

- Si participa en Medicaid, SNAP o ADC, es elegible para WIC. Si no, aún puede calificar.
- Todos los niños de crianza menores de 5 años y las madres adolescentes embarazadas en cuidado de crianza son elegibles para WIC.

## ENCUENTRA UN WIC CERCA DE TI

ENCUENTRE INFORMACIÓN DE CONTACTO PARA SU OFICINA LOCAL DE WIC:

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

MÁS INFORMACIÓN SOBRE NEBRASKA WIC:

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

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

FH-PAM-34-S Rev. 6/2020

COMIDA  
SALUDABLE  
FAMILIA  
SALUDABLE



# ESTAMOS AQUI PARA TI



¿Sabía que WIC ofrece lo siguiente?

## **CONSEJOS Y NUTRICIÓN SALUDABLES**

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 alimentar a tus hijos a comerlos.
- Un paquete más extenso de alimentos si das el pecho de manera exclusiva, para que te mantengas saludable.

## **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 el 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:

