

## ¿QUÉ ES WIC?

Desea mantener a su familia sana y fuerte. ¡El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños lo ayuda a hacer exactamente eso! Estamos aquí para usted, con:



**EDUCACIÓN NUTRICIONAL**



**APOYO A LA LACTANCIA**



**CUIDADO MÁS ALLÁ DE WIC**



**ALIMENTOS SALUDABLES, COMO:**

- Frutas y verduras
- Pan, tortillas, arroz y pasta integral
- Cereales
- Leche
- Queso, yogur y tofu
- Huevos, frijoles y guisantes
- Mantequilla de maní
- 100% jugo de fruta
- Alimentos para bebés
- Alguna fórmula infantil, si es necesario

## ¿ES USTED ELEGIBLE PARA WIC?

Puede calificar para WIC si:

- Vive en Wisconsin
- Está embarazada, amamantando o ha tenido un bebé en los últimos 6 meses
- Tiene un bebé o niños menores de 5 años
- Puede calificar automáticamente si un miembro de su familia recibe beneficios de BadgerCare Plus, FoodShare o W-2
- Cumple con las pautas de ingresos, que se encuentran en [dhs.wisconsin.gov/wic/income-guidelines.htm](https://dhs.wisconsin.gov/wic/income-guidelines.htm)

**Papás, tutores o padres de crianza temporal** pueden solicitar WIC para sus hijos.

## ¡VAMOS!

Todos ganan con WIC. Las mamás comen más saludables y tienen bebés más saludables. Los bebés que nacen de las madres que reciben WIC crecen y se desarrollan mejor. Los niños en WIC comen alimentos más nutritivos y están mejor preparados para la escuela. ¡Además, la tarjeta de beneficios para los alimentos de WIC y la aplicación para comprar en línea hacen que WIC sea más fácil de usar que nunca!

**Es fácil de aplicar.** Simplemente haga una cita en su oficina local de WIC. Para encontrar la oficina de WIC más cercana a usted, visite [signupwic.com](https://signupwic.com) o [dhs.wisconsin.gov/wic](https://dhs.wisconsin.gov/wic). Para obtener más información sobre WIC, conéctese con su clínica más cercana y los servicios de salud adicionales, llame a la línea directa de Well Badger al **800-642-7837**, envíe un mensaje de texto al **608-360-9238**, o envíe un correo electrónico a [help@wellbadger.org](mailto:help@wellbadger.org).

## DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN DEL USDA

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al 202-720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al 800-877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al 866-632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

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

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



State of Wisconsin  
Department of Health Services  
Division of Public Health  
P-44784S (05/2022)



# WIC

## ¡PUEDE CONTAR CON NOSOTROS!







## PAPÁS

¡Puedes hacerlo, papá! WIC está aquí para ayudarte a tomar decisiones saludables para su familia. Aprenda a comprar y preparar comidas nutritivas, y mucho más. Tendrá la orientación y los recursos que necesita para ser el papá que quieres ser.

- La participación de WIC mejora significativamente la dieta de los niños.
- WIC conlleva a bebés más saludables, dietas más nutritivas y una mejor atención médica para los niños.



## MUJERES EMBARAZADAS + MAMÁS

¿Tiene niños menores de cinco años o un bebé en camino? ¡Cuenta con WIC para obtener alimentos nutritivos, educación y apoyo sobre lactancia materna y acceso a profesionales de la salud y otros servicios comunitarios que pueden ayudarla a ser una mamá fuerte!

- WIC ayuda a las mamás a amamantar por más tiempo.
- Las madres de WIC dan a luz a bebés más saludables.



## ABUELOS

Ya has hecho esto antes, pero probablemente haya pasado un tiempo. Los nutricionistas y consejeros de WIC pueden proporcionar soluciones para crianza, nutrición y estilo de vida para que pueda volver a la rutina y que los nietos tengan un gran comienzo.

- Los niños inscritos en WIC tienen más probabilidades de recibir atención médica regular e inmunizaciones actualizadas.
- WIC puede ayudarlo a conectarse con recursos adicionales, desde médicos y dentistas hasta servicios como FoodShare, Head Start y BadgerCare Plus.

## PADRES DE CRIANZA TEMPORAL

Todos los niños de crianza menores de 5 años son automáticamente elegibles para WIC. Presente a su hijo de crianza una vida de hábitos alimenticios saludables y tenga acceso a médicos, dentistas, cuidado infantil y programas como Head Start. Estamos aquí para ayudarlo a cuidar a los niños bajo su cuidado.

- Los niños que reciben beneficios de WIC demuestran un mejor desarrollo intelectual.
- WIC ayuda a preparar a los niños para comenzar la escuela.

