

MILLONES DE ADULTOS, BEBÉS Y NIÑOS RECIBEN BENEFICIOS DE WIC. ¿CUMPLE CON LOS REQUISITOS?

QUÉ ES



WIC es un programa nutricional que tiene el objetivo de mejorar la salud de las personas embarazadas o que lo han estado recientemente, bebés y niños menores de 5 años.

WIC OFRECE LO SIGUIENTE:

- Acceso a alimentos nutritivos
- Exámenes de salud
- Educación nutricional
- Apoyo para la lactancia
- Derivaciones a servicios sociales y de salud

¿CUMPLE CON LOS REQUISITOS?

Podría reunir los requisitos en los siguientes casos:

- Vive en el estado de Washington.
- Está embarazada, está amamantando o tuvo un bebé en los últimos seis meses.
- Tiene un hijo menor de 5 años.
- Podría cumplir con los requisitos de manera automática si alguno de sus familiares recibe beneficios de Medicaid, el Programa de Asistencia para Suplementar la Nutrición, la Asistencia Temporal para Familias Necesitadas o el Programa de Distribución de Alimentos en Reservas Indígenas.
- Cumple con las pautas de WIC sobre los ingresos. Consulte el sitio web: doh.wa.gov/WICeligibility.

No es necesario tener ciudadanía estadounidense para cumplir con los requisitos de WIC.

WIC ES FÁCIL DE USAR

Use la tarjeta de WIC en la tienda de alimentos, el mercado de productores y los puestos agrícolas. Use la aplicación WICShopper para buscar los alimentos aprobados por WIC. Reúnanse fácilmente con el personal de WIC para tener citas por teléfono, en persona o de manera remota.



TODOS LOS CUIDADORES PUEDEN PARTICIPAR

Brindamos apoyo a todas las personas que cuidan a niños menores de 5 años: madres, padres, abuelos, abuelas, madres y padres de acogida y tutores. Usted puede lograrlo, y nosotros estamos aquí para ayudar.

PROGRAME UNA CITA HOY MISMO PARA INSCRIBIRSE

Encuentre la oficina de WIC en su localidad:

- **Visite el sitio:** doh.wa.gov/EncontrarWIC
- **Llame al número:** 800-841-1410
- **Derivaciones:** doh.wa.gov/ReferirWIC



Participar en WIC no implica que usted es una carga para el estado ni afecta su situación migratoria.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El programa WIC de Washington no discrimina. Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a wic@doh.wa.gov.

DOH 965-030 (CS) January 2025 Spanish

LA SALUD COMIENZA CON



ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR



¿QUÉ HACE WIC PARA AYUDAR?

CONSEJOS Y ALIMENTOS NUTRITIVOS

Los ayudamos a usted y sus hijos a comer alimentos nutritivos. Ofrecemos lo siguiente:

- Beneficios mensuales para la compra de alimentos ricos en nutrientes
- Consejos sobre cómo comprar y cocinar alimentos que ayudan a crecer
- Consejos para la alimentación selectiva
- Alimentos adicionales si está embarazada o amamantando para ayudar a que usted y su bebé se mantengan saludables
- Educación nutricional
- Apoyo para la lactancia

UNA COMUNIDAD DE APOYO

Ofrecemos una red de expertos y pares que brindan educación y orientación:

- Nutricionistas para ayudarlos a usted y sus hijos a alimentarse bien
- Especialistas en lactancia que le ayudarán a hacerlo de manera exitosa
- Otros padres y madres que comparten su experiencia y brindan apoyo moral

DERIVACIONES

Conectamos a los participantes con la atención más allá de WIC, que incluye lo siguiente:

- Profesionales de la salud, como pediatras, ginecólogos/obstetras, parteras y dentistas
- Servicios de vacunas
- Otros servicios sociales, como el SNAP, despensas de alimentos, servicios de salud conductual, cuidado de niños y más

ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA SU FAMILIA

WIC ofrece diversos alimentos cada mes. Para obtener más información sobre los alimentos aprobados por WIC, descargue la aplicación gratuita WICShopper.



Estos son algunos ejemplos de alimentos que podría recibir:

