



¿Qué es WIC?

El programa WIC (*Women, Infants and Children*) de Nebraska ofrece alimentos sanos e información sobre nutrición y lactancia sin costo alguno a mujeres embarazadas, infantes y niños menores de cinco años, con el fin de ayudarles a mantenerse sanos y fuertes.

Si usted califica, recibirá cheques para comprar alimentos tales como:

- frutas y verduras frescas
- pan, arroz o tortillas integrales al 100%
- frijoles secos o enlatados
- leche
- cereal
- jugo de frutas al 100%
- queso
- mantequilla de cacahuete
- huevos
- atún o salmón
- compota para bebés de frutas y verduras
- Cereal para bebé fortificado con hierro
- preparado para biberón (infantes)

Chadron . . . 1-800-717-1231 or (308)432-8979
 Columbus . . . 1-800-395-7862 or (402)564-9931
 Fairbury . . . 1-866-907-4014 or (402)729-2278
 Fremont (402)727-0608
 Gering (308)633-2772
 Grand Island (308)385-5188
 Kearney . . . 1-877-803-1712 or (308)865-5375
 Lincoln Family Service (402)441-8655
 Linc/Lanc Co Health Dept (402)441-6200
 Loup City (308)745-0780
 Norfolk (402)844-4422
 North Platte . . 1-800-395-7336 or (308)534-1678
 Omaha (402)444-1770
 O'Neill (402)336-4298x12
 Pender 1-877-529-2207 or (402)385-6300
 South Sioux City (402)494-1429
 Tecumseh . . . 1-877-691-8381 or (402)335-2988

NIÑOS sanos



PADRES fuertes

1-800-942-1171

WIC está disponible en más de 110 clínicas a través de Nebraska. Llame para saber cuál está más cerca de usted.

www.dhhs.ne.gov/wic/



WIC es proveedor de igual oportunidad. Esta publicación puede estar disponible en otros formatos para personas con discapacidades. Para pedir formatos accesibles, llame al 402-471-2781, TDD (teléfonos de texto) 402-471-9570. ADA/EOE/AA

May 2015



NIÑOS Sanos PADRES Fuertes



Deje que WIC haga maravillas para su familia

¿QUIÉN ES ELEGIBLE? USTED CALIFICA SI:

- Vive en Nebraska
- Está embarazada, amamantando o ha tenido un bebé recientemente
- Tiene infantes o menores de 5 años de edad
- Tiene algún riesgo nutricional
- Su ingreso en bruto por familia sea menor o igual cantidad a lo que muestra la guía de ingreso total
- Si está recibiendo ADC, SNAP (Cupones para alimentos), *Kid's Connection* o *Medicaid*, usted es elegible automáticamente para recibir beneficios de WIC
- Si usted es el padre, tutor legal o padre tutelar, puede también solicitar WIC para algún menor

GUÍA DE INGRESO TOTAL

(para los trabajadores autónomos y los agricultores utilizan los ingresos netos)

Personas en la familia o el tamaño del hogar	Anual	Mensual	Semanal
1 persona	\$ 21,978	\$ 1,832	\$ 423
2	29,637	2,470	570
3	37,296	3,108	718
4	44,955	3,747	865
5	52,614	4,385	1,012
6	60,273	5,023	1,160
7	67,951	5,663	1,307
8	75,647	6,304	1,455
Cada adicional Agregar miembros	+ \$ 7,696	+ \$ 642	+ \$ 148



SERVICIOS DE APOYO PARA LA LACTANCIA

La mejor opción para su bebé es la leche materna. Nuestro personal puede ofrecerle el apoyo, la educación y las respuestas a todas las preguntas que usted tenga en cuanto a la lactancia.

EDUCACIÓN PARA LA NUTRICIÓN

Los alimentos de WIC han sido diseñados para proporcionar vitaminas A & C, hierro, calcio, proteína, fibra y granos integrales. Además, WIC ofrece consejos para aprender a comprar de manera saludable y aprender cómo utilizar sus alimentos de WIC. Aprenda cómo comer de manera saludable durante su embarazo y cómo alimentar a sus hijos.

RESERECIAS DE AYUDA A OTROS PROGRAMAS Y RECURSOS

WIC puede conectarla con otros programas y servicios importantes necesitados por familias con niños: doctores, centros de salud, clínicas, odontólogos, vacunas, SNAP, ADC o *Medicaid*.



 Reserecias

 Alimentos saludables

 Educación para la Nutrición

 Servicios de apoyo para la lactancia