

# 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?

- Niños desde recién nacidos hasta los 5 años. Todos los cuidadores son bienvenidos.
- Embarazadas de todas las edades
- Mujeres que tuvieron un bebé o estuvieron embarazadas en los últimos 6 meses
- Mamás lactando a un bebé menor de 1 año

## 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 el 15 de mayo 2023

Número de persons en la familia	Al año	Mensual	Dos veces al mes	Cada dos semanas	Semanal
1	\$26,973	\$2,248	\$1,124	\$1,038	\$ 519
2	\$36,482	\$3,041	\$1,521	\$1,404	\$ 702
3	\$45,991	\$3,833	\$1,917	\$1,769	\$ 885
4	\$55,500	\$4,625	\$2,313	\$2,135	\$1,068
5	\$65,009	\$5,418	\$2,709	\$2,501	\$1,251
6	\$74,518	\$6,210	\$3,105	\$2,867	\$1,434
7	\$84,027	\$7,003	\$3,502	\$3,232	\$1,616

- Si participas en Medicaid ahora, 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://SIGNUPWIC.COM)

MÁS INFORMACIÓN SOBRE NEBRA:

[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 Rev. 5/2023

# LA SALUD COMIENZA CON



[SIGNUPWIC.COM](https://SIGNUPWIC.COM)



# ESTAMOS AQUÍ PARA TI



## ¿COMO AYUDA WIC?

### 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 SANA. FAMILIA SANA.

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:

