

Lo que recibe en WIC:

- Respuestas a las preguntas sobre la nutrición;
- Ayuda en la lactancia y bombas extractoras de leche para mamás que las necesiten;
- Ayuda para conseguir otros servicios;
- Información sobre cómo alimentar a su hijo, el cuidado prenatal, la lactancia y mucho más;
- Cupones para comprar alimentos que la ayudan a mantenerse sana y fuerte;
 - ✓ leche
 - ✓ queso
 - ✓ huevos
 - ✓ chícharos o frijoles secos
 - ✓ jugos de frutas
 - ✓ mantequilla de cacahuete
 - ✓ cereal
- Comida extra para las mamás que están dando pecho y no reciben fórmula de WIC;
- Fórmula para bebés para las mamás que no le están dando pecho a sus hijos.

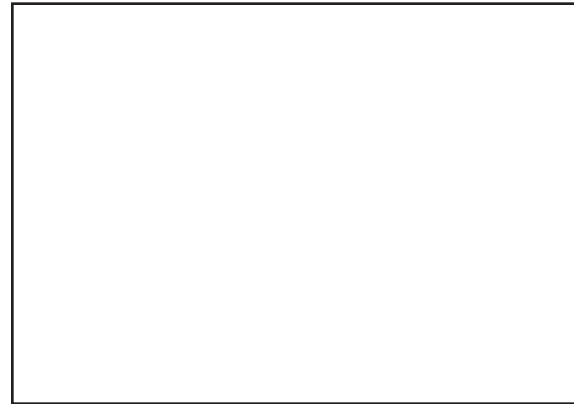


Llame a WIC hoy.

800-SAFENET (800-723-3638)

TTY 800-735-2900 ó 711.

www.oregon.gov/dhs/ph/wic



Para personas discapacitadas, este material está disponible en otros formatos a pedido. Llame al 971-673-0040.

WIC es un programa y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



DHS: DIVISIÓN DE SALUD PUBLICA

WIC
Nutrición para usted
y su familia



oregon
wic
program



DHS | Independiente. Saludable. Seguro.



¿Qué es WIC?

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) es un programa de educación en nutrición que le enseña a tomar decisiones saludables para la nutrición de su familia.

¿Por qué recibir WIC para su familia?

Las mujeres de WIC comen mejor, tienen bebés más sanos y reciben cuidado prenatal temprano.

Los infantes cuyas madres están en WIC pesan más y crecen y se desarrollan mejor.

Los niños de WIC comen alimentos con más hierro y vitamina C, y visitan regularmente al médico.



¿Quién es elegible?

Usted es elegible si cumple con todos los siguientes requisitos:

- Vive en Oregón;
- Está embarazada, en el período posparto o dando pecho, o es un infante o niño menor de 5 años;

Los padres, abuelos, padres de crianza u otros tutores pueden solicitar WIC para sus hijos.

- Tiene una necesidad nutricional;
- Tiene un ingreso familiar menor o igual al de las siguientes normas de ingresos.

Guía de ingresos totales

Tamaño de la familia	Mensual	Semanal
1 persona(s)	\$1,604	\$370
2	2,159	499
3	2,714	627
4	3,269	755
5	3,824	883
6	4,379	1,011

Válidos hasta el 31 de marzo de 2009.
Para información sobre los ingresos actuales vea:
www.oregon.gov/dhs/ph/wic

Se llenan los requisitos de ingresos para WIC si usted recibe TANF, estampillas de comida o el Plan de Salud de Oregón (OHP).



¿Cómo se solicita?

Para hacer una cita:

- 1 Llame al Programa WIC más cercano o al 800-SAFENET (800-723-3638).
- 2 El personal le dirá qué debe llevar a la cita.
- 3 El día de su cita, el personal de WIC:
 - ✓ revisará su historia clínica.
 - ✓ hablará con Ud. sobre lo que come.
 - ✓ determinará si Ud. es elegible.
 - ✓ responderá sus preguntas sobre nutrición.
 - ✓ le ayudará a encontrar más servicios.
 - ✓ le dará cupones para comprar alimentos saludables.