

## ¿Sabía USTED?

- Si recibe SNAP, MA o TANF, también puede solicitar para WIC.
- En la mayoría de los casos, las escalas de ingreso de WIC son más altas que las de SNAP, MA, o TANF. Incluso si usted no califica para estos programas, puede calificar para WIC.
- La mayoría de las familias en *Head Start* y *Early Head Start* califican para WIC.
- Niños adoptados menores de 5 años, califican para WIC. El ingreso de los padres adoptivos no se considera.
- No se requiere prueba de ciudadanía estadounidense.

## Escala de Ingreso Familiar

Tamaño Familiar	* Ingreso mensual (aprox.)
1	\$1,871
2	\$2,537
3	\$3,203
4	\$3,869

Por cada persona adicional, añadida:

**\$666**

\*(Ingreso antes de descontados los impuestos) vigente a partir del 1 de julio de 2018. Cada bebé por nacer cuenta como una persona extra en el tamaño de la familia.

## ¿Cómo SOLICITO?

¡Comience ya! Visítenos en línea en [pawic.com](http://pawic.com) o llámenos **1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)**.



[www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov)  
[www.pawic.com](http://www.pawic.com)



¡Elija  
Saludablemente.  
Elija WIC!



PA WIC es financiado por el USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**1-800-WIC-WINS**

## ¿Qué ES WIC?

WIC es un Programa Especial de Nutrición Suplementaria para mujeres, bebés y niños. El Programa WIC ofrece los beneficios libre de costo a los participantes.

**“WIC me ha ayudado a tomar decisiones más saludables para mi hijo y puedo ahorrar en la factura del supermercado.” -- Mamá WIC**

## ¿Quiénes SON ELEGIBLES?

- Mujeres embarazadas, madres lactantes o que han tenido un bebé recientemente (menos de 6 meses)
- Bebés (de hasta 12 meses de edad)
- Niños (de 1 a 5 años de edad)

Usted debe vivir en Pennsylvania, tener un problema de salud o riesgo médico-nutricional y no exceder la escala de ingreso del grupo familiar.

WIC es para personas casadas o solteras, aquellos que trabajan y personas desempleadas. Padres, madres, padres adoptivos o tutor legal de un niño de hasta 5 años de edad pueden solicitar para WIC.



## ¿Cómo WIC PUEDE AYUDAR A MI FAMILIA?

### Exámenes y referidos a cuidados de salud y servicios sociales

- Exámenes de deficiencia de hierro (anemia)
- Vacunas, exámenes de salud y detección de plomo
- Programa de asistencia nutricional (cupones de alimentos), programa de asistencia médica (Medicaid, CHIP, Healthy Beginnings Plus), banco de comida, Head Start, etc.

### Consejos para una alimentación saludable

- Educación nutricional individual
- Folletos y otras publicaciones sobre nutrición
- Información en línea

### Apoyo durante la lactancia

Alimentar al bebé con leche materna tiene muchos beneficios de salud y satisface las necesidades nutricionales, económicas y emocionales tanto de la mamá como del bebé. WIC ayuda a las mamás a continuar lactando incluso si regresan a trabajar.

### Alimentos saludables

- ✓ Leche
- ✓ Queso
- ✓ Yogur
- ✓ Bebidas de soya
- ✓ Tofu
- ✓ Frutas y vegetales (frescos, congelados o enlatados)
- ✓ Habichuelas y otros granos secos
- ✓ Huevos
- ✓ Mantequilla de maní
- ✓ Pescado enlatado
- ✓ 100% Jugo de frutas
- ✓ Cereal
- ✓ Granos integrales (pan, tortillas, arroz integral, avena y pasta)
- ✓ Comida de bebé
- ✓ Formula y suplementos medicamente necesarios

