



Ready,

Set,

Grow!

with WIC

Una buena nutrición durante el embarazo y los primeros años de vida de su hijo es muy importante.

WIC provee alimentos saludables, apoyo para dar lactancia materna, consejos sobre nutrición y remisiones a otros servicios a embarazadas, a mamás primerizas y a quienes dan lactancia materna por primera vez, así como a los niños menores de 5 años de edad. También los padres, abuelos y encargados del cuidado pueden solicitar este apoyo para los niños que tengan a su cuidado.

WIC puede mejorar la salud de mujeres, sus bebés e hijos pequeños durante el transcurso de sus vidas. ¡Es posible que WIC pueda ayudarla y también a su hijo!

Puede reunir los requisitos de WIC, si cumple con alguno de los siguientes aspectos:

- Está embarazada.
- Su bebé tiene hasta seis meses de edad.
- Alimenta a su bebé de hasta 12 meses de edad con lactancia materna.
- Es un niño menor de 5 años de edad.

Para ser parte de WIC, usted y/o su hijo deben:

- Cumplir con la edad y otras reglas de elegibilidad.
- Vivir en el Estado de Nueva York.
- Cumplir con las pautas de ingresos o recibir Beneficios de Medicaid, SNAP o TANF.



eWIC es una nueva manera de comprar con beneficios de WIC. eWIC incluye una nueva tarjeta electrónica que funciona igual que una tarjeta de débito. ¡No más cheques! La aplicación WIC2Go hace que comprar con WIC sea más fácil que nunca.

WICHelpNY.org

Su primera cita en una clínica de WIC

Su primera cita de WIC demora aproximadamente de 30 a 45 minutos y debe presentarse cada miembro de la familia que solicite WIC. (Si lo desea, puede llevar un juguete o un refrigerio para mantener entretenido a su hijo.)

Es necesario que lleve:

✓ **Constancia de identidad para usted y cualquier hijo de hasta 5 años de edad**

como un certificado de nacimiento, licencia de conducir, tarjeta de identificación escolar o registro de proveedor de servicios de salud.

✓ **Constancia de ingresos**

como talones de pago de salario, cartas de SNAP o de TANF, tarjetas de Medicaid o declaraciones de impuestos.

✓ **Constancia de domicilio**

como un documento por alquiler o hipoteca, factura de servicios públicos o de teléfono celular, talón de pago de salario o una carta de un albergue.

Las clínicas de WIC aceptan estos documentos y muchos más como “prueba.”

¿Qué debe esperar?

En su primera cita, alguien de WIC lo ayudará a entender el programa y ver si es elegible. Luego se reunirá con un nutricionista de WIC que:

- Escuchará sus inquietudes sobre nutrición y salud
- Completará una evaluación de nutrición para cada miembro que califique de su familia.
- Le proporcionará una tarjeta e-WIC y una lista de alimentos saludables para su manutención y la de su familia.
- Le proporcionará derivaciones.

Visite **WICHelpNY.org** para obtener más información o llamando a la línea directa de Growing Up Healthy al 1-800-522-5006.