

## Usted tiene preguntas... WIC tiene respuestas!

- ¿Qué debería comer durante el embarazo?
- Quiero dar el pecho al bebé.  
¿Qué debo hacer primero?
- Mi niño no quiere comer bien.  
¿Qué puedo hacer?
- ¿Cómo puedo hacer para que mis niños  
coman más frutas y vegetales?
- ¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a  
mantener un peso saludable?

**¡Permita que WIC le  
ayude a lograr un  
comienzo saludable  
para su embarazo y la  
nutrición de su niño!**



Foto cortesía de WIC Washington D.C.

Recuerde que el programa **WIC** forma parte de una red de servicios para las familias de Pennsylvania, incluyendo las familias que trabajan. ¡Usted puede que cualifique y no lo sepa! El personal de **WIC** puede ayudarle a que encuentre todos los servicios que necesita para construir una familia sana.

**Llame 1-800-WIC-WINS  
(1-800-942-9467)**

**Comienza en línea en  
[www.pawic.com](http://www.pawic.com)**



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

## **WIC Y USTED: TOMANDO DECISIONES SALUDABLES JUNTOS**

**El Programa Especial de Nutrición  
Suplementaria para Mujeres,  
Bebés y Niños de Pennsylvania**



**"Anímo a mis amigos a recibir WIC. En WIC, hablamos de la salud, la nutrición y me encanta recibir información acerca de cómo mi hijo está creciendo."**

**~Madre de WIC~**

El programa WIC de Pennsylvania ha ayudado a familias como la de esta madre de WIC sobre 40 años!

¡Y no solamente ayudamos a las mamás! El programa WIC también ayuda a los papás, a los padres de crianza, a los abuelos y personas que tienen custodia legal de un niño menor de 5 años de edad.



## ¿Quién puede recibir WIC?

- Mujeres embarazadas, que estén lactando o hayan dado a luz recientemente
- Bebés
- Niños menores de 5 años de edad

Usted debe ser residente de Pennsylvania y no exceder la pautas de ingreso familiar:

<b># PERSONAS EN FAMILIA</b>	<b>*MENSUAL (Aprox.)</b>	<b>*ANUAL</b>
1	\$1,831	\$21,978
2	\$2,469	\$29,637
3	\$3,107	\$37,296
4	\$3,746	\$44,955
5	\$4,384	\$52,614

Por cada miembro adicional añada:

**\$642                      \$7,696**

\* Ingreso bruto vigente el 1 de julio de 2016.

Las mujeres embarazadas cuentan por dos personas. Los hijos de crianza son elegibles. También los clientes que reciben MA, TANF y SNAP (cupones para alimentos) son elegibles pero deben presentar talonarios de pago como evidencia. WIC no requiere información sobre su estatus de ciudadanía.



## Los alimentos de WIC son buenos...



...para su salud.  
...para su familia.  
...y para su presupuesto.

Foto © Texas Dept. of State Health Services

*"¡No puedo creer toda la comida extra que recibo de WIC porque estoy lactando a mi bebé. El personal de WIC me da apoyo y no sé qué haría sin WIC!"*

*~Madre de WIC~*

