

TODOS LOS PROVEEDORES DE CUIDADO SON BIENVENIDOS.

Hablamos mucho acerca de las madres. Pero también ofrecemos apoyo a cualquier persona – trabajando o no – que cuida a un niño, incluyendo a:

- Mamás/Papás
- Padres solteros
- Abuelos
- Padres de crianza
- Padrastros
- Guardianes

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED.

Estamos aquí para más mamás y proveedores de cuidado de lo que usted pudiera pensar – de hecho, servimos a más de la mitad de los bebés nacidos en los Estados Unidos.

WIC al servicio de:

- Mujeres embarazadas durante todo el embarazo y después del parto hasta por 1 año
- Bebés y niños hasta los 5 años
- Familias que reciben otros beneficios, como cuidado tutelar, Medicaid, TANF, o SNAP.



ENCUENTRE A WIC CERCA DE USTED.

**COMMUNITY ACTION PROGRAM
BELKNAP- MERRIMACK COUNTIES, INC.**
(Belknap, Coos, Grafton and Merrimack Counties)
603-225-2050 OR 1-800-578-2050

GOODWIN COMMUNITY HEALTH
(Carroll and Strafford Counties)
603-332-4358 OR 1-855-332-4538

SOUTHERN NEW HAMPSHIRE SERVICES
(Hillsborough and Rockingham Counties)
Greater Manchester and Rockingham County
1-800-256-9880
Greater Nashua
603-889-3440 OR 1-877-211-0723

SOUTHWESTERN COMMUNITY SERVICES
(Cheshire and Sullivan Counties)
603-719-4234 or 1-800-529-0005

www.signupwic.com

NUTRITIÓN,
APOYO
Y EL
PODER
DE LAS
MAMÁS.

 **NEW HAMPSHIRE**
1-800-942-4321

Mayo 2021

AYUDAMOS A LAS MAMÁS A SER MAMÁS.

WIC es el programa de nutrición de salud pública más exitoso y económico del país. Proveemos alimentos sanos, educación nutricional y apoyo de la comunidad para mujeres con ingresos elegibles que están embarazadas o postparto, los bebés y los niños hasta 5 años de edad.

ALIMENTOS. EDUCACIÓN. APOYO. USTED SÍ PUEDE.

Le damos a las madres los recursos, conocimientos y medios que necesitan para ser las madres que quieren ser.

ALIMENTO SALUDABLE

A través de WIC las madres obtienen beneficios mensualmente para comprar alimentos saludables, tales como:

Alimentos con calcio para huesos y dientes fuertes:

- Leche
- Queso
- Yogur
- Bebidas de soya

Granos con hierro para energía y ácido fólico para un crecimiento saludable:

- Cereal
- Arroz integral
- Tortillas suaves de maíz o trigo integral
- Pan de grano entero (integral)
- Paasta de trigo integral

Frutas y verduras para mantener su corazón y peso saludables:

- Jugo de fruta o vegetal
- Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas*

Alimentos con proteínas para músculos fuertes y piel saludable:

- Frijoles, Chícharos y lentejas secos o enlatados
- Huevos
- Salmón o atún enlatados
- Mantequilla de maní (cacahuates)
- Tofu

Alimentos fortificados con hierro para los bebés que los necesitan:

- Comidas para bebés
- Fórmula infantil
- Cereal infantil

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Apoyamos y educamos a las mamás para ayudarlas a amamantar exitosamente. Ofrecemos orientación (guianza) sobre cómo comprar alimento sano, cómo prepararlo y cómo atraer a los niños para que lo coman. Proveemos acceso a la información, incluyendo:

- Nutrición prenatal
- Consejos sobre amamantamiento
- Consejos de alimentación para su bebé y su niño
- Consejos para los padres
- Recetas saludables

Educación en línea y citas para seguimiento por teléfono según lo permitido

UNA COMUNIDAD DE APOYO

Somos una red creada para las madres. Las conectamos, les ofrecemos información y a la vez aprendemos de ellas. Nuestra comunidad consiste de:

- Nutricionistas
- Especialistas en Lactancia
- Compañeros

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

REFERENCIAS

Podemos introducir a las madres a los recursos fuertes de WIC, incluyendo:

- Profesionales en el cuidado de la salud tales como pediatras, ginecólogos/obstetras (especialistas en partos) y dentistas
- Servicios de inmunización (vacunación)
- Consejeros de abuso de sustancias
- Consejería de abuso doméstico
- Servicios sociales

PAUTAS DE INGRESOS ACTUALES

EN VIGENCIA DESDE EL 3 DE MAYO DE 2021

Tamaño de la familia	Anual	Mensual	Quincenal	Semanal
1	\$23,828	\$1,986	\$917	\$459
2	32,227	2,686	1,240	620
3	40,626	3,386	1,563	782
4	49,025	4,086	1,886	943
5	57,424	4,786	2,209	1,105
6	65,823	5,486	2,532	1,266
7	74,222	6,186	2,855	1,428
8	82,621	6,886	3,178	1,589
Para cada familiar adicional, agregue	+8,399	+700	+324	+162

Usted automáticamente elegible por ingresos para WIC si actualmente recibes Medicaid, TANF, SNAP o tienes hijos adoptados.

El tamaño de su familia se puede modificar si está embarazada; llame a su oficina del WIC recibir ayuda.