

¿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	\$2,096
2	\$2,823
3	\$3,551
4	\$4,279

Por cada persona adicional, añada:

\$728

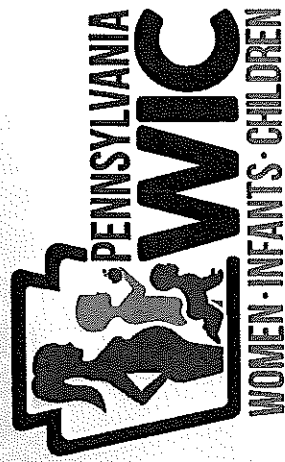
*(Ingreso antes de descontados los impuestos) vigente a partir del 1 de julio de 2022. Cada bebé por nacer cuenta como una persona extra en el tamaño de la familia.

¿Cómo SOLICITO?

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



pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH
www.health.pa.gov
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

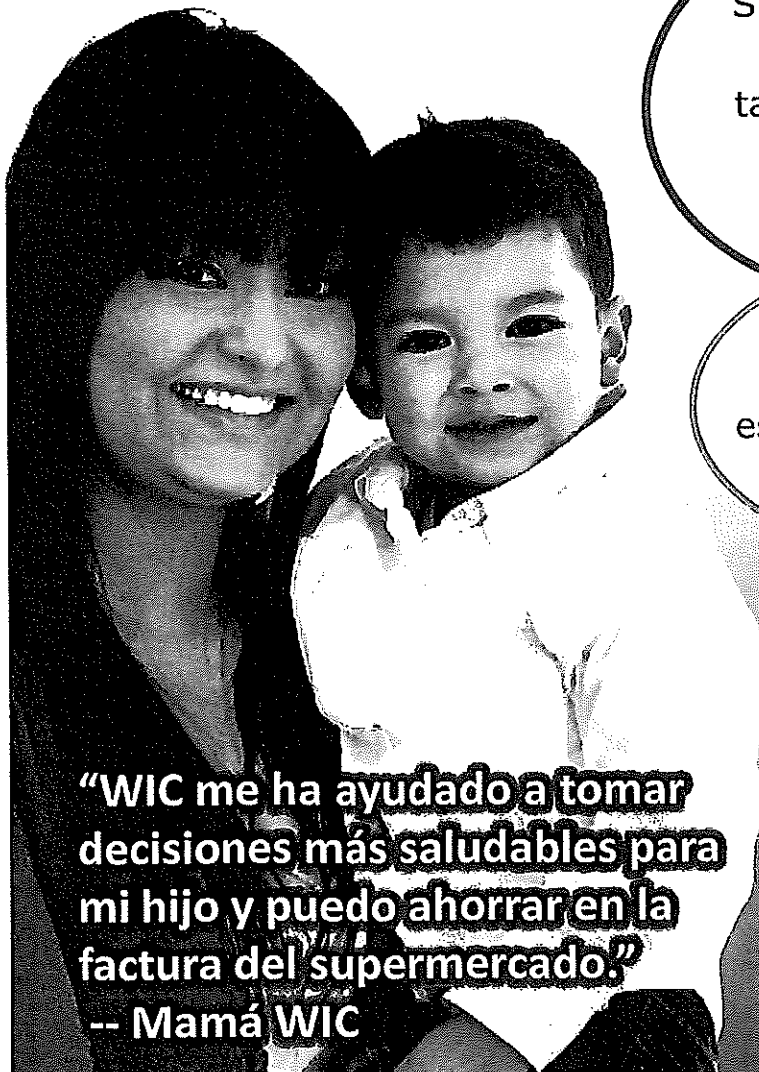
iElija
Saludablemente.
Elija WIC!



WIC brinda ayuda a mujeres embarazadas, madres lactantes (hasta un año después del parto), o en posparto (hasta seis meses después del parto), y a los bebés y niños hasta los cinco años de edad.

iComience ya! Visítenos en línea en PAWIC.COM o llámenos:

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



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

-- Mamá WIC

Si recibe SNAP, MA o TANF, también puede solicitar para WIC.

Niños adoptados menores de 5 años de edad también califican para WIC.

¿Embarazada? No espere. ¡Solicite hoy!

WIC puede ayudarle si trabaja y tiene ingreso limitado o no tiene ingresos.

Escala de Ingreso Familiar

TAMAÑO DE LA FAMILIA	*INGRESO MENSUAL (Aprox.)
1	\$2,096
2	\$2,823
3	\$3,551
4	\$4,279

Por cada persona adicional, añada \$728.
 *(Antes de descontados los impuestos) Vigentes a partir de julio de 2022. Cada bebé por nacer cuenta como una persona extra en el tamaño de la familia. No se requiere prueba de ciudadanía estadounidense.



Choose Healthy. Choose WIC!



WIC provides free nutrition information, healthy foods, breastfeeding support and referrals to eligible pregnant and postpartum women, infants and children under age 5.

**Get started online at
PAWIC.COM or call:
1-800-WIC-WINS
(1-800-942-9467)**



“WIC has helped me make healthier choices for my family, and I can save on my grocery bill.” — WIC Mom

Even if you receive SNAP, MA or TANF, you may also apply for WIC.

Foster children under age 5 qualify for WIC.

WIC helps working families and the unemployed.

Pregnant? No need to wait. Apply now!

WIC Income Guidelines

HOUSEHOLD SIZE	*MONTHLY INCOME (Approx.)
1	\$2,096
2	\$2,823
3	\$3,551
4	\$4,279

For each additional family member, add \$728.
*Income (before taxes) effective July 1, 2022. For each unborn infant, add one to household size.
WIC does not require proof of citizenship.



HD0513P Rev. 7/22

PA WIC is funded by the USDA.
This institution is an equal opportunity provider.