

## Para encontrar una clínica de WIC cerca de usted:

**Visite:** [health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how\\_to\\_apply.htm](http://health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm)

**Llame al:** 1-800-522-5006

Línea directa de crecimiento saludable (Growing Up Healthy Hotline)

## Para obtener información sobre otros programas:

**1-800-342-3009** para:

- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)
- Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF)
- Programa de Asistencia Financiera para Gastos de Energía del Hogar (HEAP)

**518-486-1086** para:

Programa de Servicio de Alimentos para Escuelas (School Food Service Program)

**518-473-8781** para:

Programa de Servicio de Alimentos de Verano (Summer Food Service Program)

**1-800-548-6479** para:

- Línea Nacional contra el Hambre
- [Whyhunger.org/findfood](http://Whyhunger.org/findfood)

[health.ny.gov/wic](http://health.ny.gov/wic)  
[mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin](http://mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin)  
[facebook.com/NYSDOH](https://facebook.com/NYSDOH)  
[twitter.com/HealthNYGov](https://twitter.com/HealthNYGov)  
[youtube.com/nysdoh](https://youtube.com/nysdoh)  
[nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov)  
[text4baby.org](http://text4baby.org)  
[wicstrong.com](http://wicstrong.com)

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y con las políticas y reglamentaciones de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados y las instituciones que participan en programas del USDA o los administran tienen prohibido discriminar a una persona por su raza, color, país de origen, sexo, discapacidad o edad, o tomar represalias o vengarse por actividades de derechos civiles anteriores, en cualquier programa o actividad hecha o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesitan medios de comunicación alternativos para acceder a la información del programa (p. ej., braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión llamando al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés.

Para presentar una queja por discriminación de un programa, complete el [USDA Program Discrimination Complaint Form \(AD-3027\)](#), que está disponible en <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e incluya toda la información que se pide en el formulario. Para pedir una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for  
Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

*Para otras quejas o para solicitar una audiencia imparcial, comuníquese por:*

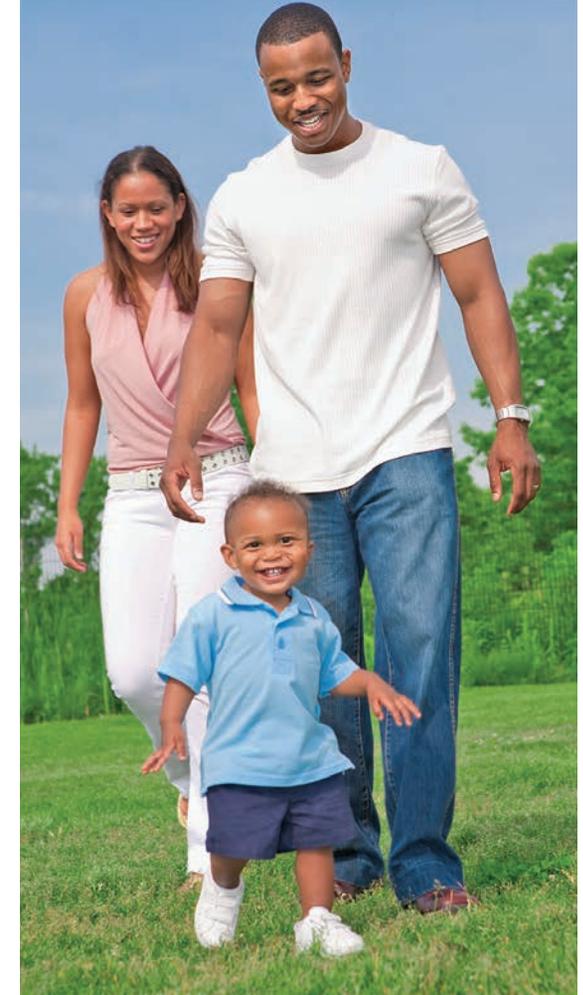
(1) correo: WIC Program Director  
NYSDOH, Riverview Center  
150 Broadway, 6th Floor  
Albany, NY 12204;

(2) teléfono: (518) 402-7093; fax (518) 402-7348; o

(3) email: [NYSWIC@HEALTH.NY.GOV](mailto:NYSWIC@HEALTH.NY.GOV)



# Preparados, listos, a crecer... con WIC



Programa Especial de Nutrición Suplementaria  
para Mujeres, Bebés y Niños

## ¡Averigüe si su familia es elegible!

### ¿Quién es elegible?

- Mujeres embarazadas
- Madres de bebés de hasta 6 meses de edad
- Madres que amamantan a bebés de hasta 12 meses de edad
- Bebés y niños pequeños hasta su 5.º cumpleaños
- Los padres y los encargados del cuidado pueden presentar una solicitud en nombre de sus hijos

### WIC da:

#### Consejos de nutrición

- Aprenda cómo hacer elecciones más saludables y a estar más activo.
- Los nutricionistas pueden ayudarle a planificar comidas saludables.
- Hable con otros padres para recibir apoyo.

#### Apoyo para el amamantamiento

- Expertos capacitados en amamantamiento
- Otras madres que están capacitadas para dar apoyo para el amamantamiento
- Extractores de leche para las madres que los necesitan
- Alimentos especiales para las madres que amamantan
- Visite: [breastfeedingpartners.org](http://breastfeedingpartners.org)

#### Comidas nutritivas

- Leche, queso, yogur, frutas y vegetales frescos, jugo 100%, pasta integral, arroz, pan, cereal, fórmula, huevos, comida para bebé y más

#### Remisiones a otros servicios

- Expertos en amamantamiento
- Bienestar del bebé y cuidado infantil
- Medicaid
- Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF)
- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)
- Planificación familiar
- Head Start
- Violencia doméstica
- Dejar de fumar
- Vacunas
- Atención prenatal
- Uso de sustancias
- Prevención del cáncer

### Para calificar para WIC, usted debe:

- Vivir en el Estado de Nueva York.
- Cumplir lo establecido en las normas para el límite de ingresos o recibir beneficios de Medicaid, SNAP o TANF.
- Tener una necesidad alimentaria.



### Las familias trabajadoras califican

- Las familias y las personas trabajadoras pueden calificar para WIC si cumplen los requisitos de ingresos o si participan de forma activa en Medicaid, SNAP o TANF.
- Los límites de ingresos pueden aumentar todos los años.
- Visite [www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income\\_guidelines.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm) para averiguar si su familia califica.

### Puede recibir WIC incluso si:

- No es ciudadano americano.
- Usted o algún otro miembro de su grupo familiar trabaja.

### WIC y los niños

- Los paquetes de comida de WIC están diseñados para promover un peso saludable.
- Los estudios demuestran que los niños que están en WIC tienen un mejor desempeño en la escuela.
- Las madres que están en WIC tienen mayor probabilidad de tener bebés con un peso saludable al nacer.