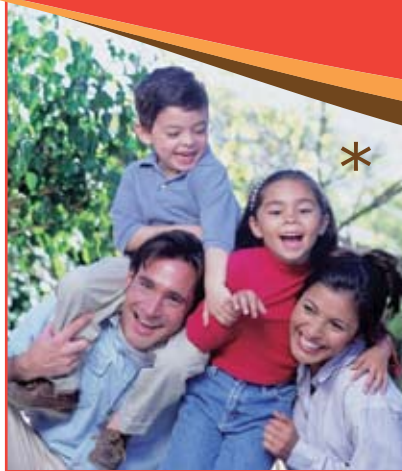


Tomando Decisiones Saludables Juntos

Los alimentos sanos y los consejos útiles del programa **WIC** pueden proporcionar a su familia más oportunidades para un comienzo saludable. Quizás se pregunte:

- ¿Es sano beber alcohol o fumar durante el embarazo?
- ¿Qué debería comer durante el embarazo?
- Quiero dar el pecho al bebé. ¿Qué debo hacer primero?
- ¿Cuándo puedo comenzar a darle cereal y jugos a mi bebé?
- Mi niño no quiere comer bien. ¿Qué puedo hacer?
- ¿Cómo puedo hacer para que mis niños coman más frutas y vegetales?



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 al 1-800-WIC-WINS
1-800-942-9467
para obtener más información.**

**www.health.state.pa.us
www.pawic.com**

*Foto cortesía de WIC Washington D.C.



WIC Y USTED: TOMANDO DECISIONES SALUDABLES JUNTOS

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



WIC es un programa del Departamento de Salud de Pennsylvania con fondos provistos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidad.

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

El programa **WIC de Pennsylvania** ha ayudado durante más de 35 años a familias como la suya a que obtengan los alimentos e información que necesitan para ayudar a sus niños a crecer y aprender.

¡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 beneficios de WIC?

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

Usted debe ser residente de Pennsylvania y cumplir con los requisitos de ingreso presentados a continuación:

# PERSONAS EN FAMILIA	*MENSUAL (Aprox.)	*ANUAL
1	\$1,678	\$20,147
2	\$2,267	\$27,214
3	\$2,856	\$34,281
4	\$3,445	\$41,348
5	\$4,034	\$48,415

Por cada miembro adicional añada:

\$588 \$7,067

*Ingreso bruto vigente el 1 de julio de 2011

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. NO se requiere ciudadanía ni estado de inmigrante para el Programa de WIC.



¡Llegan los Cambios!

Ahora el programa **WIC** ofrece nuevas opciones saludables de alimentos para complementar los que ya proporcionamos. Las nuevas opciones de alimentos incluyen:

- Granos enteros – panes de harina integral, arroz integral, avena o tortillas blandas
- Frutas y vegetales
- Alimentos envasados para los bebés
- Frijoles o habichuelas en lata
- Leche de soya y tofu
- Salmon rosado o sardinas*

* Solo para mujeres que lactan exclusivamente y aquellas embarazadas con más de un feto.

El programa **WIC** ayuda a las mamás a que aprendan a dar el pecho al bebé y a proporcionarle máxima nutrición para su cuerpo y mente.