



WIC puede ayudarle a usted y a su bebé a conservarse saludables

Comuníquese con: Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
o visite www.healthoregon.org/wic

El programa de nutrición para mujeres, bebés y niños (WIC) es un programa educativo que ayuda a las familias a conservarse saludables.

Si usted participa en WIC, recibirá los siguientes servicios de forma GRATUITA:

- consejería acerca de cómo alimentar a su bebé y a usted misma
- apoyo para amamantar a su bebé
- extractores de leche para las mamás que regresan a sus trabajos
- clases de nutrición, recetas e información en volantes
- cupones que puede usar en la tienda para comprar alimentos nutritivos que satisfagan las necesidades tanto de usted como de su bebé
- ayuda para obtener otros servicios tales como vacunas para su bebé

Usted podría calificar para recibir los servicios de WIC si:

- está embarazada o
- está amamantando o
- dio a luz hace menos de 6 meses y no está amamantando o
- tiene hijos menores de 5 años de edad y
- tiene una necesidad de salud, médica o nutricional y
- Sus ingresos monetarios familiares son menores o iguales a lo establecido en las reglas para participar en WIC.
 - » Por ejemplo, una familia de 4 que cuenta con un ingreso monetario menor a \$3,184 al mes, califica dentro de las reglas de ingresos de WIC (estas reglas cambian todos los años)
 - » Si usted está inscrita en el Plan de Salud de Oregon (Oregon Health Plan), recibe cupones de alimentos o asistencia monetaria (TANF), usted califica dentro de las reglas de ingresos de WIC.
 - » Para obtener la información más actual sobre los ingresos por tamaño de familia, sírvase visitar nuestra página del web ubicada en:

www.healthoregon.org/wic
o llame al 1-800-SAFENET (1-800-723-3638)

No es necesario ser ciudadano estadounidense para recibir los servicios de WIC. Muchas de las personas que participan en WIC son familias que trabajan. Le sorprendería saber que sí califica.

**¡WIC
hace
maravillas!**



"healthy kids, strong parents"