



NOSOTROS AYUDAMOS A LAS MAMÁS A SER MAMÁS

WIC es el programa de nutrición de salud pública más exitoso en la nación y con una buena relación costo-eficacia. Proporcionamos alimentos saludables, educación nutricional y apoyo comunitario para mujeres embarazadas o en posparto, bebés y niños hasta cinco años los cuales son elegibles por sus ingresos.

ALIMENTOS. EDUCACIÓN. APOYO. USTED PUEDE.

Les damos a las mamás los recursos, el conocimiento y las herramientas que necesitan para ser las madres que quieren ser.

ALIMENTOS SALUDABLES

A través de WIC, las mamás obtienen beneficios mensuales para comprar alimentos saludables, como:

Alimentos con calcio para huesos y dientes fuertes:

- Leche.
- Queso.
- Bebidas de Soya.
- Yogur.

Alimentos con proteínas para músculos fuertes y piel sana:

- Frijoles/ habichuelas, guisantes, lentejas secas o enlatadas.
- Huevos.
- Atún/tuna o salmón en lata.
- Mantequilla de maní/ cacahuete.
- Tofu.

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

- Cereal.
- Arroz Marrón "Brown".
- Tortillas de maíz o trigo integral suaves.
- Pan de grano integral.
- Pasta de trigo integral.

Alimentos fortificados con hierro para bebés que lo necesitan:

- Alimentos de bebés.
- Fórmula de bebés.
- Cereal de bebés.

Frutas y vegetales/verduras para mantener su corazón y peso saludables:

- Frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados.
- Jugo 100% de frutas o vegetales.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Apoyamos y educamos a las mamás para ayudarles a amamantar con éxito. Ofrecemos orientación sobre como comprar alimentos saludables, como prepararlos y como atraer a los niños a comerlos. Proporcionamos acceso a información, incluyendo:

- Nutrición prenatal.
- Consejos para amamantar.
- Consejos de comer para su niño(a).
- Consejos para padres.
- Recetas saludables.

UNA COMUNIDAD DE APOYO

Somos una red construida para las mamás. Las conectamos, las educamos y aprendemos de ellas. Nuestra comunidad consiste en:

- Profesionales de la Salud.
- Especialistas en lactancia.
- Madres consejeras para amamantar.

REFERIDOS

Podemos presentar a las mamás recursos fuera de WIC, incluyendo:

- Profesionales de la salud como pediatras, ginecólogos y dentistas.
- Servicios de inmunización.
- Consejeros sobre trastorno por uso de sustancias.
- Asesoramiento sobre abuso doméstico.
- Servicios sociales.

APOYO PARA LACTAR/ AMAMANTAR

Ofrecemos orientación para las madres lactantes:

- Asesoramiento sobre una variedad de temas relacionados con la lactancia materna, incluido el posicionamiento, agarre, producción de leche y regreso al trabajo.
- Ayudas para la lactancia materna como bombas para extraer la leche.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

TODOS LOS CUIDADORES SON BIENVENIDOS.

Hablamos mucho de las mamás. Pero ofrecemos apoyo a cualquier persona, quien trabaje o no, quien cuide a un niño, incluyendo:

- Mamás.
- Papás.
- Abuelos.
- Padres de acogida.
- Padrastros.
- Guardianes.

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED.

Estamos aquí para más mamás y cuidadores de lo que piensa--de hecho, servimos a más de la mitad de todos los bebés nacidos en los Estados Unidos. Para recibir asistencia de WIC, el participante:

- Debe estar embarazada o tener bebés o niños menores de 5 años.
- Puede tener necesidad de asistencia de ingresos.
- Puede estar recibiendo otros beneficios como cuidado de crianza, asistencia médica o SNAP.

BUSQUE A WIC CERCA DE USTED.

WIC está ahí para servir a las mamás en los Estados Unidos. Con más de 10,000 clínicas, casi siempre hay una clínica de WIC cerca.

Encuentre su oficina local de WIC:

Llame: 1-844-601-6881

Visite: signupwic.com

PROGRAMA DE WIC DE OHIO REGLAS DE INGRESO.

El ingreso bruto (ingreso antes de los impuestos o taxes) no puede exceder las siguientes cantidades:

Cantidad de Miembros en la Familia	Anual	Mensual	Semanal
1	\$29,526	\$2,461	\$568
2	40,034	3,337	770
3	50,542	4,212	972
4	61,050	5,088	1,175
5	71,558	5,964	1,377
6	82,066	6,839	1,579
7	92,574	7,715	1,781
8	103,082	8,591	1,983

*Estas reglas de ingreso son efectivas del 1 de julio del 2026 hasta el 30 de junio del 2027. Si usted no está seguro de su elegibilidad, llame a su clínica de WIC.

**NUTRICIÓN,
APOYO
Y EL
PODER DE LAS
FAMILIAS.**



Department of Health

Women, Infants, and Children Program (WIC)