

LLAME AL 1-800-242-4923  
o a la oficina de WIC Maryland local.



Allegany County .....	301-759-5020
Anne Arundel County .....	410-222-6797
Baltimore City	
Health Department .....	410-396-9427
Johns Hopkins .....	410-614-4848
Baltimore County .....	410-887-6000
Calvert County .....	1-877-631-6182
Caroline County .....	410-479-8060
Carroll County .....	410-876-4898
Cecil County .....	410-996-5255
Charles County .....	301-609-6857
Dorchester County .....	410-479-8060
Frederick County .....	301-600-2507
Garrett County .....	301-334-7710
Grantsville Residents .....	301-895-3111
Harford County .....	410-939-6680
Howard County .....	410-313-7510
Kent County .....	410-810-0125
Montgomery County .....	301-762-9426
Prince George's County	
Greater Baden .....	301-324-1873
Greenbelt Area .....	301-762-9426
Health Department .....	301-856-9600
Queen Anne's County .....	443-262-4423
Somerset County .....	410-749-2488
St. Mary's County .....	1-877-631-6182
Talbot County .....	410-479-8060
Washington County .....	240-313-3335
Wicomico County .....	410-749-2488
Worcester County .....	410-749-2488



## ¿QUÉ ES WIC?

1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)

@MDH.WIC

/MARYLANDWIC

**EL PROGRAMA WIC DE MARYLAND** es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños que da comida adicional, consejos de alimentación saludable, ayuda para dar pecho y referencia a otros servicios.

### ¿QUIÉN PUEDE RECIBIR WIC?

#### MUJERES

- Embarazadas y hasta 6 semanas después de haber dado a luz
- Mujeres puérperas, hasta 6 meses después del nacimiento del bebé
- Mujeres dando pecho hasta el primer cumpleaños del bebé

#### BEBÉS

- Hasta su primer cumpleaños

#### NIÑOS

- Hasta su quinto cumpleaños

### ¿QUIÉN PUEDE SOLICITAR WIC?

- Puede o no tener trabajo
- Puede estar casada, soltera o vivir con sus padres
- Padres, madres, abuelas o guardianes pueden hacer la solicitud para niños menores de 5 años de edad

### ¿DÓNDE PUEDO VIVIR O CUÁNTO DINERO O INGRESO PUEDO TENER PARA RECIBIR WIC?

- Debe vivir en el estado de Maryland para estar en el Programa WIC de Maryland
- Sólo puede recibir cierta cantidad de dinero o ingreso

### ¿CÓMO PUEDO SABER SI PUEDO RECIBIR WIC?

¡Sí! La mejor manera es llamar para hacer una cita en la clínica WIC cercana a usted. Los números de teléfono de las clínicas WIC se pueden encontrar en la parte de atrás de éste folleto.

### ¿PUEDO RECIBIR WIC SI ESTOY EN OTRO PROGRAMA?

Algunas personas pueden recibir WIC porque están en otros programas cómo:

- Hogar de acogida
- Asistencia médica
- SNAP o Food Stamps
- TCA (Asistencia con efectivo temporal)

Si está en uno de éstos programas, llame a su clínica de WIC local para saber si puede recibir WIC.



Esta institución es proveedora de igualdad de oportunidades.  
0-02/0620



# WIC AYUDA A MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS A COMER MEJOR PARA TENER UN FUTURO MÁS SALUDABLE.

## MUJERES

- Recibir cuidado prenatal desde más temprano
- Comer mejor mientras están embarazadas y justo después de tener el bebé
- Aumentar de peso en la cantidad adecuada cuando están embarazadas
- Contener al bebé hasta que se complete el término

## BEBÉS

- Crecer mejor
- Nazcan del tamaño correcto
- Menos muertes infantiles

## NIÑOS

- Comer mejor
- Crecer mejor
- Estar listos para empezar la escuela
- Recibir las vacunas a tiempo
- Tener buenos niveles de hierro en la sangre



## WIC ES MÁS QUE COMIDA.

WIC da consejos de compras, cocina, buena alimentación y la conecta con otros servicios de salud y bienestar. WIC es para un Maryland más saludable. ¡CUÉNTALE A UNA AMIGA!

## ¿QUÉ ALIMENTOS DA WIC Y POR QUÉ?

WIC le da alimentos que le ayudan a estar más saludable así cómo un doctor le da medicina para que esté bien. Todos reciben diferentes alimentos dependiendo de sus necesidades.

### ALIMENTOS WIC



- Leche
- Queso
- Bedidas de soya
- Tofu
- Yogur

### ALIMENTOS CON CALCIO PARA HUESOS Y DIENTES FUERTES.



- Cereal
- Arroz Integral
- Pastas
- Tortillas de maíces suaves o integrales
- Pan integral

### GRANOS CON HIERRO PARA ENERGÍA Y ÁCIDO FÓLICO PARA CRECIMIENTO SALUDABLE.



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

### FRUTAS Y VEGETALES PARA AYUDAR A TENER UN CORAZÓN Y UN PESO SALUDABLES.



- Frijol, arvejas o lentejas secos o en lata
- Huevos
- Pescado en lata
- Crema de cacahuete

### ALIMENTOS CON PROTEÍNA PARA MÚSCULOS FUERTES Y PIEL SALUDABLE.



- Alimento de bebés
- Cereal para bebés

A LOS BEBÉS QUE RECIBEN PECHO POR EL MOMENTO O QUE NO SON ALIMENTADOS CON PECHO, WIC LES DA FÓRMULA FORTIFICADA CON HIERRO.

## ¿CÓMO AYUDA WIC CON LA LACTANCIA?

Una gran parte de lo que es WIC es ayudar a los bebés a tener el mejor inicio de su vida. Se anima a las mamás de WIC a que den pecho a sus bebés. Las mujeres embarazadas y nuevas mamás WIC reciben consejos y ayuda para la lactancia.

### LAS MAMÁS WIC QUE ESTÁN LACTANDO TAMBIÉN RECIBEN:

- Más comida que las mamás que no están dando pecho
- WIC durante más tiempo que las mamás que no dan pecho
- Apoyo uno a uno de asesores pares y expertos en lactancia
- Sacaleches y otros artículos conforme lo necesiten

## LACTANCIA PARA BEBÉS Y MAMÁS SALUDABLES



## ¿QUÉ TANTA COMIDA DA WIC?

WIC da comida complementaria o comida extra. El Programa WIC no da toda la comida que necesite. Será necesario que compre más comida aparte de la que da WIC.

RECIBIRÁ BENEFICIOS DE COMIDA PARA QUE LOS USE EN LAS TIENDAS O EN LOS MERCADOS DE PRODUCTORES EN MARYLAND APROBADOS POR WIC.

## 3 PASOS FÁCILES

### PARA SOLICITAR WIC DE MARYLAND:

- 1 Encuentre la clínica WIC cercana a usted por medio de llamar al **1-800-242-4942** o visite **www.mdwic.org**.
- 2 Llame a su clínica WIC y haga una cita.
- 3 Asista a su cita con WIC con la siguiente información:

**Prueba de identidad.** Lleve **uno** para **cada** persona que está solicitando:

- Acta de nacimiento
- Tarjeta de cuna del hospital para recién nacidos
- Licencia de manejo o tarjeta MVA ID
- Identificación con fotografía de gobierno, escuela o del trabajo
- Tarjeta de Seguro Social

**Prueba de ingresos del hogar.** Lleve por lo menos uno:

- Carta de beneficios: Manutención de niños, SSI, Seguro Social, Desempleo
- Tarjeta *Independence*
- Tarjetas de asistencia médica para todos los miembros de la familia
- Talón de pago reciente de la familia con fecha dentro de los últimos 30 días

**Prueba de dirección.** Traiga uno:

- Copia de contrato de renta
- Licencia de manejo o tarjeta MVA ID
- Correo oficial cómo un recibo o estado de cuenta

**Prueba de embarazo,** sólo si está embarazada. Lleve uno:

- Nota del médico
- Resultados de embarazo de un doctor o una clínica
- Sonograma

**Registro de vacunación para bebés o niños menores de 2 años de edad.**