

**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 como 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



## ¿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.**