

# Programa WIC del condado de Marion



## ¿Puede mi familia inscribirse en el programa WIC?

El programa WIC es para todo tipo de familias: familias con padres casados o padre o madre solteros, y para aquellos que tienen trabajo y para los que no.

Si usted es papá, mamá, papá o mamá adoptivo u otro tipo de tutor legal de un niño menor de 5 años, puede solicitar el programa para su hijo.

Si usted está embarazada o amamantando o tiene un bebé de hasta 6 meses de edad, puede solicitarlo para usted.

El programa WIC tiene pautas de ingreso más altas que SNAP (EBT, Food Stamps) o Medicaid, por lo que incluso si no califica para SNAP o Medicaid, puede que sí califique para WIC.



**PARA SOLICITAR EL PLAN WIC O SOLICITAR INFORMACIÓN SOBRE PAUTAS DE INGRESO:**

Llame al **317-221-7401** para encontrar la clínica más cercana.

[www.wic.in.gov](http://www.wic.in.gov)

Esta institución provee igualdad de oportunidades.

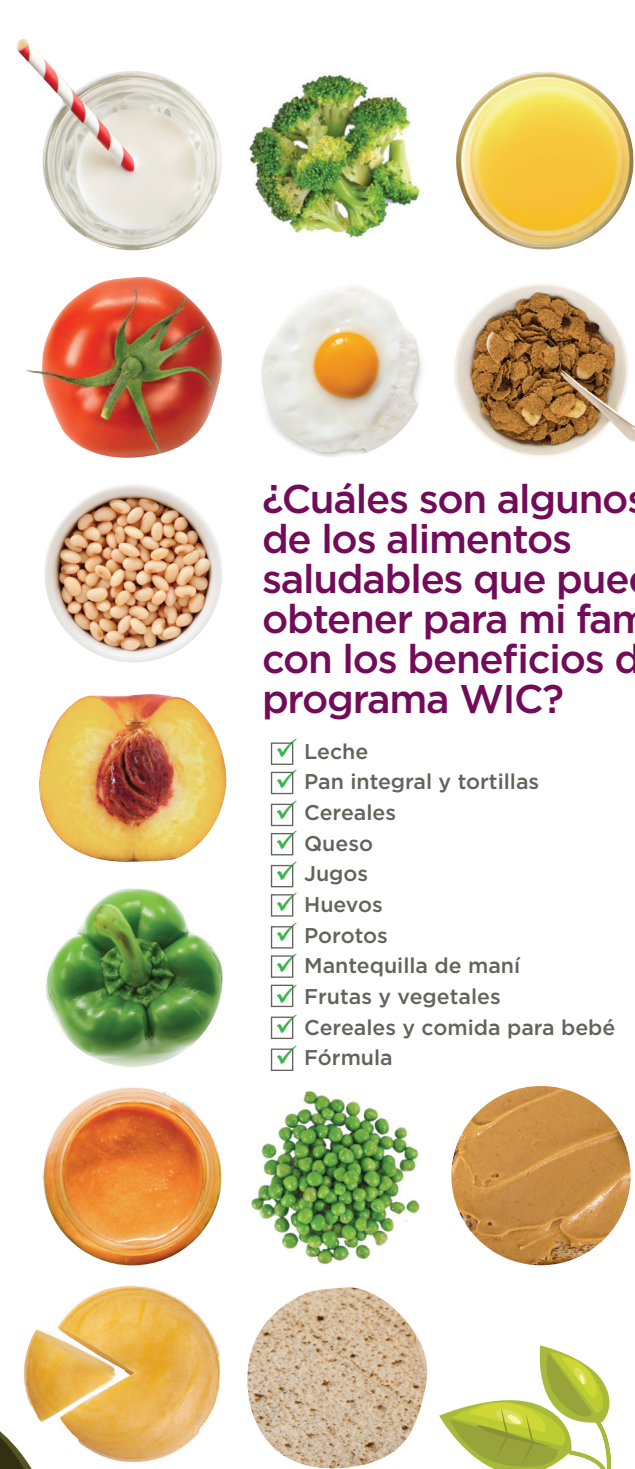


Construyendo un futuro mejor y más sano para las familias del condado de Marion

**LLAME PARA OBTENER UN TURNO HOY: (317) 221-7401**

## ¿Cuáles son algunos de los alimentos saludables que puedo obtener para mi familia con los beneficios del programa WIC?

- Leche
- Pan integral y tortillas
- Cereales
- Queso
- Jugos
- Huevos
- Porotos
- Mantequilla de maní
- Frutas y vegetales
- Cereales y comida para bebé
- Fórmula







# ¿QUÉ LE OFRECE EL PROGRAMA WIC A MI FAMILIA?

## Embarazo saludable

El programa WIC ayuda a proporcionar a su bebé un comienzo saludable. Por medio de educación prenatal y alimentos saludables, WIC puede ayudarla a alimentar a su bebé mucho antes del parto.

## Ayuda con la lactancia

La leche materna es un alimento natural y saludable tanto para la mamá como para el bebé, pero no siempre es fácil. La asistencia del programa WIC para la lactancia la ayuda a enfrentar este período de desafíos por medio de expertos en lactancia y clases, grupos de apoyo y líneas directas de apoyo. El programa WIC también brinda extractores de leche para las mamás que los necesitan.

Línea directa de apoyo a la lactancia del condado de Marion: (317) 221-7407



## Educación nutricional

Cuando se trata de mantener sanos a los niños, con frecuencia depende de la mamá, de su lista de compras y su imaginación en la cocina. El programa WIC ayuda a que toda la familia se alimente mejor por medio de dietistas matriculados disponibles.

## Alimentos saludables

Con el programa WIC, aprenderá qué comer mientras está embarazada o dando de mamar y con qué alimentar a sus hijos en etapa de crecimiento. También obtiene beneficios WIC que pueden utilizarse en almacenes y mercados agrícolas para ayudarla a brindar a su familia los alimentos adecuados.

## Exámenes de salud

WIC controlará la altura, el peso y el hierro de su bebé para asegurarse de que esté creciendo fuerte.

## Referencias

El programa WIC va más allá de brindar alimento a las familias, educación nutricional y apoyo en la lactancia. El programa WIC funciona como una puerta de acceso al cuidado de la salud y conecta a las familias con los recursos que necesitan.

