

¿Cómo puede WIC Ayudarle?

Tarjeta electrónica eWIC para comprar los alimentos suplementarios de WIC que usted o su familia necesitan. ¡Puede

Ideas en la preparación de alimentos saludables y deliciosos para su familia.

Ayuda en recibir otros servicios de salud que pueda necesitar.



¡WIC le puede ayudar a conseguir alimentos, cuando mas los necesite!

Hay una clínica de WIC cerca de su hogar!

Oficinas de WIC estan cerca de usted:

- LaFayette
- Camillus
- Liverpool
- Onondaga Nation
- Syracuse (Gifford Street)
- Syracuse (Destiny Christian

**Llámenos hoy!
435-3304**



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitan los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para otras quejas comuníquese con: (1) Por correo: WIC Program Director NYSDOH, Riverview Center 150 Broadway, 6th Floor Albany, NY 12204; o Por teléfono: La línea directa de Growing up Healthy llamando al 1-800-522-5006; o (3) Por correo electrónico: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

¿Es WIC Para Usted?

¿Está usted embarazada ó lactando?



¿Tiene niños menores de 5 años?



WIC podría ser para usted.



**Llámenos hoy!
315-435-3304**

Es un programa nutricional

WIC provee... alimentos gratis y saludables para mujeres embarazadas ó lactantes y niños menores de cinco años.



Alimentos de WIC

- Leche y queso**
- Pan integral**
- Arroz integral**
- Tortillas integrales**
- Frutas y vegetales**
- Huevos**
- Jugo**
- Cereal (para adultos e infantes)**
- Mantequilla de mani**
- Frijoles (secos)**
- Pescado enlatado**
- Comidas enfrascadas para**



Es fácil solicitar y muchas familias que trabajan son elegibles:

Tamaño de su Familia:	Ingreso Annual:	Ingreso Mensual:	Ingreso Semanal:
1	\$23,606	\$1,968	\$454
2	\$31,894	\$2,658	\$614
3	\$40,182	\$3,349	\$773
4	\$48,470	\$4,040	\$933
5	\$56,758	\$4,730	\$1,092
6	\$65,046	\$5,421	\$1,251
7	\$73,334	\$6,112	\$1,411
8	\$81,622	\$6,802	\$1,570
For each additional family member, add:			
+	+\$8,288	+\$690	+\$159

*Estas guías de elegibilidad por ingreso son efectivas a partir del 6 de junio de 2020

En WIC también aprenderás como:



- **Comer saludable durante el embarazo**
- **Lactar a su bebé**
- **Alimentar a su niño**
- **Ayudar a que su niño pruebe diferentes alimentos**
- **Perder peso luego de dar a luz**
- **Ahorrar dinero**
- **Preparar alimentos saludables para su**



Llámenos hoy!
315-435-3304

