



LIBRETA DEL PROGRAMA

INFORMACIÓN PARA LOS CLIENTES

VIGENTE A PARTIR DEL 1.º DE OCTUBRE DE 2020



WIC BRINDA ALIMENTOS BUENOS Y MUCHO MÁS

WIC es un programa de nutrición que brinda nutrición y educación nutricional, apoyo a la lactancia, alimentos saludables y referencias a otros servicios sin cargo para las familias de Indiana que califican para el programa. WIC significa Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (el acrónimo WIC está formado por los términos en inglés Women, Infants and Children).

WIC OFRECE A LAS FAMILIAS:

- Promoción y apoyo para la lactancia
- Tarjeta eWIC para comprar alimentos saludables
- Referencias a servicios médicos y sociales
- Revisiones de vacunas y remisiones
- Consejos para alimentarse bien y mejorar la salud

EL PERSONAL DE NUTRICIÓN DE WIC SE REUNIRÁ CON CADA CLIENTE DE WIC PARA:

- Revisar los comportamientos de nutrición y de salud
- Brindar asesoramiento nutricional individual
- Apoyar a las familias que adoptan cambios para mejorar su salud
- Ofrecer una selección de alimentos saludables

CLIENTES DEL HOGAR:



QUÉ DEBES LLEVAR A TU CITA DE WIC:

- ✓ **A cada persona que va a solicitar entrar al programa WIC**
- ✓ **Al padre, la madre, el tutor o el cuidador de un bebé o niño que va a solicitar entrar al programa WIC**

- ✓ **Comprobante de identidad** tuyo y de cada una de las personas que van a solicitar entrar al programa WIC.

Por ejemplo:

- Licencia de conducir
- Expediente hospitalario
- Identificación con fotografía
- Registro de vacunación
- Licencia de matrimonio
- Certificado de nacimiento

- ✓ **Comprobante de domicilio**

Por ejemplo:

- Factura o carta comercial dirigida a ti
- Recibo de alquiler
- Licencia de conducir actual

- ✓ **Comprobante de ingresos:** Documentos en los que consten los ingresos de todos los miembros del hogar que trabajen o tengan una fuente de ingresos.

Por ejemplo:

- Talón de cheque de los últimos 30 días; si el pago es quincenal, dos talones de cheque; si es semanal, cuatro talones
- Carta de adjudicación de pensión alimenticia, manutención infantil, seguridad social (se incluye SSI)
- Declaración de desempleo o de salario del trabajador

Es posible que seas elegible por ingresos automáticamente si tú o algún miembro de la familia participa en Medicaid, Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF) o SNAP.

Se necesita comprobante de elegibilidad:

- Tarjeta de Medicaid para Medicaid
- Carta de adjudicación de TANF o SNAP

- ✓ **Registros de vacunación** de todos los bebés y niños de hasta 2 años que solicitan entrar al programa WIC.

— DESCARGA —

la aplicación INWIC hoy



REVISAS EL SALDO DE TUS BENEFICIOS



ESCANEA LOS CÓDIGOS UPC MIENTRAS COMPRAS PARA VERIFICAR SI EL ARTÍCULO ESTÁ APROBADO POR WIC



RECIBE RECORDATORIOS DE LAS CITAS Y LOS BENEFICIOS QUE ESTÁN POR VENCER



ENCUENTRA TIENDAS Y ALIMENTOS APROBADOS POR WIC



COMPLETA LECCIONES DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Busca "INWIC" o "Indiana WIC"



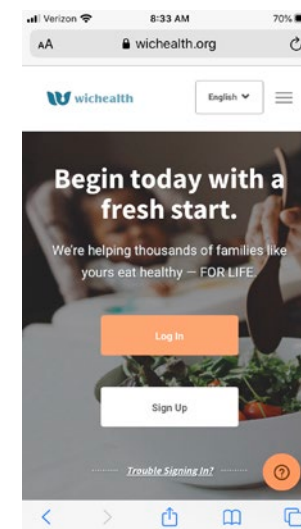
¿Tienes preguntas acerca de la aplicación?
¡CONSULTA CON TU AUXILIAR CLÍNICO DE WIC!

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LÍNEA

Un miembro del personal de WIC te informará si puedes acudir a tu próxima cita de WIC en línea. Hay dos alternativas para la educación nutricional en línea: completa una lección en la aplicación INWIC o en wichealth.org!



wichealth



CÓMO COMENZAR:

- 1 Accede a la aplicación INWIC o a wichealth.org. (Si es la primera vez que ingresas, deberás crear una cuenta).
- 2 Elige y completa una lección. Responde las preguntas al final de la lección.
- 3 Un miembro del personal de WIC cargará beneficios en tu tarjeta de forma remota.
- 4 Acude a tu siguiente cita programada en persona en la clínica.

ALIMENTOS APROBADOS POR WIC

ALIMENTO INFANTIL

FRUTAS Y VEGETALES

Frasco de 4 onzas, paquete de 2 tubos de 4 onzas o paquete de 2 tubos de 2 onzas

Incluye un ingrediente único o combinación de frutas o vegetales (p. ej.: manzana y plátano, camote y manzana). Paquetes surtidos disponibles en tiendas seleccionadas.

No incluye: alimentos orgánicos, bolsas, mezclas con cereales, guisados, postres, cenas o combinaciones de alimentos (p. ej.: carne y vegetales, arroz, pasta, yogur o fideos), palitos de carne, azúcar añadida, almidón, sal o DHA.

CARNES

Envase de 2.5 onzas

Solo carne; puede incluir caldo o jugo de carne. Paquetes surtidos disponibles en tiendas seleccionadas.

CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTO INFANTIL

ONZAS	FRASCO DE 4 ONZAS O PAQUETE DE DOS ENVASES DE 2 ONZAS	PAQUETE DE DOS ENVASES DE 4 ONZAS
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4



CEREAL INFANTIL

DE CUALQUIER GRANO O MULTIGRANO

Envase de 8 onzas o 16 onzas



No incluye: alimentos orgánicos, enlatados, paquetes surtidos, fórmula añadida, fruta, DHA, quinoa.

LECHE MATERNA

Nutrición completa para tu bebé.

FÓRMULA INFANTIL

La marca, tipo y tamaño se especifican en el saldo de beneficios. No se aceptan sustituciones.

LECHE

LECHE LÍQUIDA

De la marca más económica. El tipo y tamaño de producto se indican en el saldo de beneficios

- Entera o con vitamina D
- Reducida en grasa (2 %)
- Baja en grasa (½ o 1 %) o sin grasa (descremada)

No incluye: orgánica, saborizada, imitación, suero de mantequilla, Milnot, Vitamite o botellas de vidrio.

LECHE ESPECIAL

Como se indica en el saldo de beneficios.

- Evaporada: 12 onzas
- Deslactosada: un cuarto de galón o ½ galón o 0.75 galones
- UHT
- En polvo: todos los tamaños
- Solo leche de soya 8th Continent Soymilk Original, ½ galón
- Solo leche de soya Silk Soymilk Original, un cuarto o ½ galón
- Solo leche de soya Great Value Soymilk Original, ½ galón

* Pueden sustituirse dos cartones de un cuarto de galón por ½ galón si no hay envases de ½ galón disponibles.

HUEVOS

HUEVOS BLANCOS GRANDES O EXTRAGRANDES

1 docena

De la marca más económica únicamente.

No incluye: orgánicos.



TOFU

14 onzas - 16 onzas

Cualquier textura, regular u orgánico.

No incluye: grasas añadidas, azúcares, edulcorantes, aceites, sodio, saborizantes, condimentos, tofu frito.

YOGUR

1 cuarto de galón = tubo de 32 onzas o paquete con varios envases = vasitos o tubos de 16 onzas o 32 onzas

Cualquier sabor: sin grasa, bajo en grasa, entero o yogur griego (solo tubos de 32 onzas).

No incluye: orgánico, prémium, light, combinado, vasitos que se vendan individualmente o con más de 40 gramos de azúcar por vasito.

QUESO

HECHO EN EE. UU., ENVASADO

8 onzas o 16 onzas únicamente

Enteros, bajos en grasa, sin grasa; en fetas, en hebras, en cubos, desgranados, en bloque, string, queso Oaxaca o cualquiera de los siguientes sabores o combinaciones:

- Procesado, pasteurizado tipo americano
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Queso
- Suizo

No incluye: orgánicos, queso del área de delicatessen, alimentos de queso, productos de queso, sustitutos de queso o queso untable, rebanadas de queso o imitación envueltas en forma individual, con especias, saborizados o importados.



FRUTAS Y VEGETALES

ORGÁNICOS O NO ORGÁNICOS

Código PLU genérico 4469

El precio en dólares se especifica en la lista de compras.

CONGELADOS

- Frutas sin endulzantes añadidos
- Vegetales que no sean papa

No incluye: ningún tipo de papa congelada. Productos con endulzantes añadidos, aceites, grasas, hierbas o especias; cremas, salsas o empanizados.

FRESCOS

- Enteros o cortados
- Ensalada simple en bolsa

No incluye: vegetales encurtidos, aceitunas, hierbas o especias, frutos secos, productos de la barra de ensaladas, flores comestibles, calabazas ornamentales o decorativas, o bandejas de fiesta con salsas, aderezos o crutones.

ENLATADOS

- De cualquier marca
- Jugo o agua 100 % de fruta
- Vegetales regulares, bajos en sodio o sin sal añadida

No incluye: frutas y vegetales con azúcares añadidos, jarabes, endulzantes, condimentos, saborizantes, grasas, aceites, hierbas o especias, salsa de crema/queso/mantequilla, vegetales encurtidos, salsas de jitomate, sopas, salsas, mezclas con carne o legumbres.

RECUERDA

Los beneficios de valor en efectivo para frutas y vegetales son redimible hasta alcanzar el monto indicado en el saldo de beneficios.

AL COMPRAR FRUTAS Y VEGETALES

PRECIO POR LIBRA	LIBRAS							
	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5
\$0.69	\$1.04	\$1.38	\$1.73	\$2.07	\$2.42	\$2.76	\$3.11	\$3.45
\$0.99	\$1.49	\$1.98	\$2.48	\$2.97	\$3.47	\$3.96	\$4.46	\$4.95
\$1.49	\$2.24	\$2.98	\$3.73	\$4.47	\$5.22	\$5.96	\$6.71	\$7.45
\$1.69	\$2.54	\$3.38	\$4.23	\$5.07	\$5.92	\$6.76	\$7.61	
\$1.99	\$2.99	\$3.98	\$4.98	\$5.97	\$6.97	\$7.96		
\$2.49	\$3.74	\$4.98	\$6.23	\$7.47				

Consejos para ayudarte a obtener el máximo valor por tu beneficio de valor en efectivo para frutas y vegetales

- ✓ Considera comprar productos de precio fijo.
- ✓ Compra productos que no se vendan ya cortados (el melón cortado en trozos cuesta más que uno entero que puedes cortar y pelar en tu casa).
- ✓ Usa cupones para reducir el precio de los artículos y aprovecha las rebajas de las tiendas.
- ✓ Compra frutas y vegetales “de estación” para obtener los precios más bajos.



CEREAL

12 onzas, 18 onzas, 24 onzas o 36 onzas únicamente (se permite la avena instantánea de 11.8 onzas y 23.7 onzas como excepción).

*Las mujeres embarazadas o que están intentando quedar embarazadas deben buscar los cereales con 100 % de VD (valor diario) de ácido fólico.



B&G FOODS



Whole Grain



2 ½ minutos



Instantáneo



Instantáneo
(se incluye la caja de 14 onzas solo para este producto)



Blueberry

GENERAL MILLS



Canela



Maíz



Arroz



Multigrano



Solo regular



Maíz



Honey



Berry Berry



Original



Original



Original Bite Size



Original no fruit



Original



Original

g* = sin gluten

🌾 = con 51 % de cereales de grano entero como mínimo

✓FA = 100 % del valor diario de ácido fólico

MALT-O-MEAL



Original



Chocolate



Crema de fresa



Azucarados



Crispy Rice

POST



Original



Almonds



Honey Roasted



Vanilla Bunches



Whole Grain Almond Crunch

QUAKER



Whole Grain Honey Crunch



Original



Fresa



Vainilla



Original

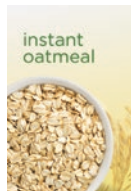
MARCAS DE LA TIENDA



Corn Flakes



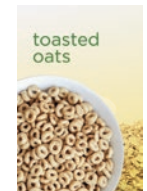
Crispy Rice



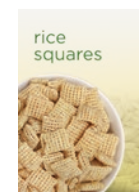
Instant Oatmeal



Frosted Shredded Wheat



Toasted Oats



Rice Squares



Corn Squares



Corn Hexagons



Rice Hexagons

Marcas propias de cereal de estas tiendas:

Best Choice, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Top, IGA, Kiggins, Kroger, Meijer, Our Family, Schnucks, Shopper's Value, Shurfine, Signature Select, ValuTime

GRANOS INTEGRALES

PAN

16 onzas únicamente. Pan de trigo integral o de grano integral.



Aunt Millie's
• 100 % de trigo integral
• Healthy Goodness grano integral blanco



Family Choice
• 100 % de trigo integral



Nature's Own
• 100 % de grano integral sin azúcar
• 100 % de trigo integral con miel



Roman Meal
• 100 % de trigo integral Sungrain



Signature Select
• 100 % de trigo integral



Best Choice
• 100 % de trigo integral



IGA
• 100 % de trigo integral



Our Family
100 % de trigo integral



Sara Lee
• Clásico
• 100 % de trigo integral



Village Hearth
• 100 % de trigo integral



Bimbo
• 100 % de trigo integral



Kroger
• 100 % de trigo integral



Pepperidge Farms

- Stone Ground 100 % de trigo integral
- Espiral de canela y pasas 100 % de trigo integral
- Light Style trigo blando
- Light Style 100 % de trigo integral
- Very Thin 100 % de trigo integral
- De centeno con grano integral



Schnuck's
• 100 % de trigo integral



Wonder
• 100 % de trigo integral



Bunny
• 100 % de trigo integral



Lewis Bake Shop
• Healthy Life 100 % de trigo integral
• Healthy Life sin azúcar 100 % de trigo integral
• 100 % de trigo integral



Schwebel
• 100 % de trigo integral



Butternut
• 100 % de trigo integral



Meijer
• 100 % de trigo integral

AVENA

16 - 18 onzas únicamente.

De cualquier marca, instantánea, enrollada, sin gluten o avena tradicional.

No incluye: orgánica, cortada, con azúcar, grasa, aceite o sal añadida.

ARROZ INTEGRAL

14 - 16 onzas

De cualquier marca, sin agregados, en caja o bolsa, instantáneo, rápido o regular.

No incluye: orgánico.

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

16 onzas únicamente.

De cualquier marca, pasta de trigo integral en cualquier formato.

No incluye: orgánica.

TORTILLAS

16 onzas únicamente.

Best Choice

- Trigo integral
- Maíz

Celia's

- Trigo integral
- Maíz amarillo
- Maíz blanco

Chi-Chi's

- Trigo integral
- Maíz

Don Pancho

- Trigo integral

Essential Everyday

- Maíz, de 5½ pulgadas
- Trigo integral, de 8 pulgadas de grano integral

Food Club

- Trigo integral

Frescados

- Trigo integral

Great Value

- Trigo integral

Hy-Top

- Maíz amarillo

Kroger

- Trigo integral
- Maíz amarillo sin gluten

La Banderita

- Trigo integral
- Maíz

Meijer

- Trigo integral, de 8 pulgadas

Mi Casa

- Trigo integral

Mission

- Trigo integral
- Maíz

Ortega

- Trigo integral

Our Family

- Maíz amarillo
- Maíz blanco
- Trigo integral

Schnucks

- Trigo integral

Signature Select

- Trigo integral

Tío Santi

- Trigo integral

FRIJOLES, CHÍCHAROS Y LENTEJAS

ENLATADOS

15 onzas - 64 onzas

- De cualquier tipo

SECOS

Bolsa de 1 libra (16 onzas)

- De cualquier tipo

No incluye: orgánico, en caja, frijoles cocidos, frijoles verdes enlatados, chícharos enlatados, habas de cera, sopas, azúcares añadidos, grasas, aceites, condimentos añadidos o carnes.

CREMA DE CACAHUATE

CREMOSA, CRUJIENTE O EXTRACRUJIENTE

Frascos de 16 onzas - 18 onzas.

No incluye: orgánica, natural, prémium, para untar o mezclada con otros ingredientes, Reese's.

PESCADO

PARA LAS MAMÁS QUE EXCLUSIVAMENTE AMAMANTAN.

ENVASADO EN AGUA, ACEITE O CALDO DE VEGETALES

Solo latas.

- Atún en trozos bajo en grasas: cualquier tamaño

- Salmón rosado: cualquier tamaño

No incluye: orgánico, albacora o atún de aleta amarilla, blanco, sólido, fresco, congelado, en bolsas, saborizado, marca prémium, marino, salmón rojo y sardinas.

JUGO

El tamaño se especifica en el saldo de beneficios.



Jugo 100 % de frutas o vegetales y, como mínimo, 72 mg o 120 % de vitamina C.

Cualquier sabor, mezcla o marca.

NO PERCEDERO O REFRIGERADO

Envase de 64 onzas. *Solo para niños.*

NO PERCEDERO

Envase de 46 onzas - 48 onzas. *Solo para mujeres.*

CONGELADO CONCENTRADO

11.5 onzas - 12 onzas *Solo para mujeres.*

CONCENTRADO NO CONGELADO

11.5 onzas - 12 onzas *Solo para mujeres.*

No incluye: orgánico o prémium.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ SUCEDE SI ME MUDO?

Si tienes planeado mudarte a otra parte de Indiana, puedes visitar nuestro sitio web para ver el listado de todas las oficinas de WIC del estado en www.wic.in.gov. Si tienes planeado mudarte fuera de Indiana, puedes llamar a tu oficina local de WIC. Ahí te brindarán información sobre los programas de WIC en otros estados y en el extranjero. También puedes llamar a la oficina estatal de WIC al 1-800-522-0874. Puedes solicitar un formulario de verificación de certificación en tu oficina local de WIC. Este formulario incluye la información necesaria para transferir a los miembros de tu hogar del programa WIC de Indiana a la clínica de WIC de tu nuevo estado.

¿QUÉ ES UN REPRESENTANTE?

Un representante es alguien en quien confías. Tú le das permiso a esta persona para que use tu tarjeta eWIC si no puedes ir a la tienda. Debes asegurarte de que tu representante comprenda qué alimentos comprar y cómo usar la tarjeta eWIC.

Ten cuidado al darle a alguien tu tarjeta y tu PIN, ya que esa persona puede canjear todos tus beneficios de WIC. Estos beneficios NO se reemplazan. Dale tu tarjeta y PIN solo a las personas que hayas seleccionado como representantes.

¿POR QUÉ EL PERSONAL DE WIC NO PUEDE HABLAR CON MI MADRE O MI AMIGO SOBRE MI HIJO O SOBRE MÍ?

El programa WIC protege tu derecho a la privacidad. WIC no compartirá ninguna información sin tu permiso. Esto incluye los horarios de las citas y la información médica.

¿PUEDE WIC AYUDAR A BUSCAR OTROS SERVICIOS PARA MI FAMILIA?

Consulta con el personal de WIC sobre los servicios que se ofrecen en tu área. Mientras estés inscrita en WIC, las derivaciones se harán a proveedores de Medicaid y del servicio social. Aunque el programa WIC de Indiana no brinda atención médica, WIC de Indiana remitirá a todos los solicitantes a proveedores de atención médica según corresponda.

Algunas de las referencias incluyen:

- Medicaid
- TANF
- 1-800-QUIT NOW
- Programas de salud para madres y niños
- Programa de educación nutricional ofrecido por los Servicios de Extensión Cooperativa



LA LACTANCIA MATERNA ES SALUDABLE PARA EL BEBÉ

Todas las madres pueden ayudar a que su bebé se desarrolle y crezca con su leche materna. También es una solución saludable y económica.

SALUDABLE PARA LAS MAMÁS

- Facilita la reducción del peso después del embarazo
- Ayuda a que tus huesos estén fuertes, lo que te protege de la osteoporosis en el futuro
- Menos trabajo de preparación para ti: la leche ya está lista para beber a la temperatura justa
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y también el riesgo de cáncer de mama y ovarios

SALUDABLE PARA LOS BEBÉS

- La mejor nutrición posible
- Fácil de digerir
- Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, el asma, las enfermedades cardíacas y el cáncer
- Reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante, infecciones en los oídos, virus sincitial respiratorio y diarrea
- Promueve el desarrollo cerebral. Los estudios demuestran que los niños que fueron amamantados tienen CI más altos

IDEAL PARA LAS FAMILIAS

- Ayuda a que las mamás y los bebés se mantengan sanos
- Las mamás y los bebés saludables son más activos y están listos para jugar
- Ahorra tiempo, dinero y no contamina

WIC de Indiana tiene en su personal consejeras de lactancia y consejeras de madre a madre que ofrecen apoyo a la lactancia sin costo. WIC puede ayudar con cualquier desafío, incluso la transición de regreso al trabajo o a los estudios.

¡AMAMANTA!

LA MAMÁ Y EL BEBÉ OBTIENEN MÁS ALIMENTOS

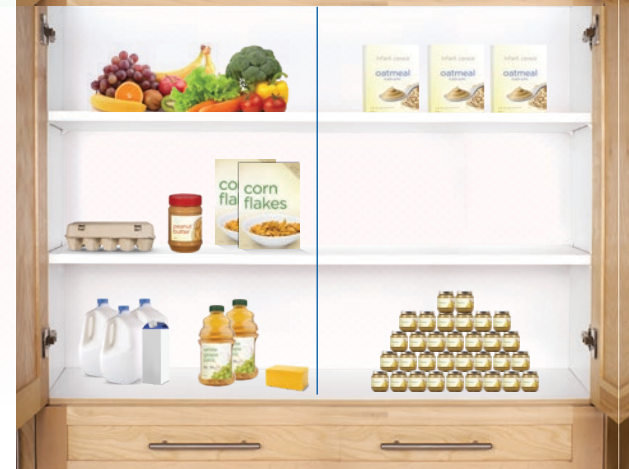
Lactancia
materna
exclusiva
Hasta 1 año



Lactancia
materna
parcial
Hasta 1 año



Sin lactancia
materna
Hasta 6 meses



CÓMO USAR TU TARJETA eWIC de INDIANA

CÓMO USAR TU TARJETA eWIC

La mayoría de las tiendas procesan la tarjeta de WIC en todas sus cajas.

Busca los letreros que dicen “Se acepta la tarjeta eWIC de Indiana” en las tiendas con filas seleccionadas para WIC. Consulta con tu tienda para comprender mejor el proceso. Los siguientes pasos describen el proceso general de completar una transacción de WIC y pueden variar un poco de acuerdo con la tienda.

- ✓ Con tu tarjeta eWIC, el saldo de beneficios actual y la libreta del programa WIC o la aplicación IN WIC, selecciona los alimentos que necesites.
- ✓ Cuando termines de hacer las compras, elige la fila de una caja que acepte WIC.
- ✓ Algunas tiendas te piden que separes los artículos de WIC del resto de las compras. Consulta si debes hacerlo.
- ✓ Dile al cajero que utilizarás la tarjeta eWIC de Indiana.
- ✓ El cajero escanea los artículos para confirmar que están aprobados por WIC e incluidos en el paquete de alimentos autorizado para tu familia.
- ✓ Tú o el cajero pasan la tarjeta eWIC.
- ✓ Ingresas el NIP de cuatro dígitos.
- ✓ El cajero te da un recibo. Asegúrate de llevarte la tarjeta y el recibo.

VERIFICA TU SALDO

Puedes obtener un saldo de beneficios si consultas tu último recibo de la tienda, si llamas a Servicio al cliente al **1-855-349-1454**, si usas la aplicación IN WIC o si accedes al sitio web para titulares de tarjetas en https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin_client.jsp



¿QUÉ PASA SI MI TARJETA eWIC SE EXTRAVÍA O SE DAÑA?

Si tu tarjeta eWIC se extravía o se daña, llama a Servicio al Cliente al 1-855-349-1454 para cancelar la tarjeta y luego ve a tu clínica para que emitan una nueva. Este número también se encuentra en el reverso de la tarjeta eWIC de Indiana. Puedes llamar a este número gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR A SERVICIO AL CLIENTE?

- Si te roban o extravías tu tarjeta eWIC.
- Si tu tarjeta eWIC se daña o no funciona.
- Si alguien está usando tu tarjeta eWIC sin tu aprobación.
- Si olvidas el NIP o quieres restablecerlo.
- Si tienes preguntas o necesitas ayuda con tu tarjeta eWIC.

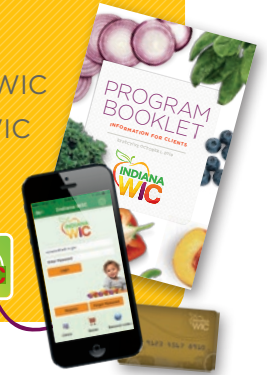
¿CÓMO DEBO CUIDAR MI TARJETA eWIC?

- Mantén la tarjeta segura y limpia.
- **NO** la tires si ya usaste todos los beneficios. Se emplea la misma tarjeta todos los meses.
- Mantén sin rayaduras la cinta negra que está al reverso.
- **NO** la dobles, la pliegues, la perfores ni la uses para limpiar parabrisas o abrir cerraduras.
- **NO** la guardes cerca de imanes o equipos eléctricos, como teléfonos móviles.
- **NO** la dejes al sol o en otros lugares cálidos, como el tablero del coche.



QUÉ DEBES LLEVAR A LA TIENDA DE COMESTIBLES:

- ✓ Tarjeta eWIC
- ✓ Libreta del programa WIC
- ✓ Usa la aplicación de WIC en tu teléfono para buscar alimentos aprobados por WIC.



CONSEJOS Y RECORDATORIOS

NO OLVIDES ACUDIR A TU CITA PARA OBTENER TUS BENEFICIOS DE WIC.

Tu clínica anotará la cita en la parte final de esta libreta. Si recibes tus beneficios tarde, es posible que obtengas menos alimentos por el mes.

Obtendrás los beneficios de WIC en tu tarjeta eWIC de Indiana durante tu visita a la clínica de WIC o en la cita de educación nutricional en línea. En la visita a la clínica, recibirás una lista de los beneficios de WIC para tu grupo familiar por el mes de beneficios actual y por los meses de beneficios futuros. En ella, aparecen las fechas de comienzo y fin de los meses de beneficios.

ACUDE A LAS CITAS

Llama a tu clínica de WIC si tienes que reprogramar una cita.

USA LAS TARJETAS eWIC CORRECTAMENTE.

Haz las compras en tiendas donde se acepten las tarjetas eWIC. Compra solo los alimentos que figuran en la lista de compras. Usa tus beneficios antes de que venzan. Revisa tu recibo de eWIC o el saldo de beneficios en la aplicación de WIC después de comprar los alimentos de WIC en la tienda.



Busca en los estantes las etiquetas colocadas en muchos artículos que indican que están aprobados por WIC.

CONSERVA TU LIBRETA DEL PROGRAMA WIC.

- Llévela a la tienda como ayuda para identificar los alimentos aprobados por WIC.
- Llévela a la clínica para anotar las citas.

¡HAZ COMPRAS INTELIGENTES!

- Planifica cómo usar tu tarjeta eWIC así tienes alimentos para todo el mes.
- Compara los precios de los alimentos y compra la marca más económica.
- Usa cupones y busca las promociones de “compra uno, llévate uno gratis” y otras ofertas en las tiendas.

CONSIDERA AMAMANTAR A TU BEBÉ.

Los bebés nacen para mamar. Las madres que amamantan reciben alimentos adicionales y permanecen en el programa WIC hasta un año. Consulta en tu clínica de WIC acerca del apoyo y la información sobre la lactancia materna.

ELIGE LOS PAQUETES DE TAMAÑO AUTORIZADO.

Si tratas de comprar paquetes de tamaños que no están aprobados en tus beneficios, tu tarjeta eWIC no los cubrirá y deberás pagarlos tú.

LOS ALIMENTOS DE WIC NO PUEDEN DEVOLVERSE A LA TIENDA A CAMBIO DE CRÉDITO O EFECTIVO, NI PUEDEN CAMBIARSE POR OTROS ARTÍCULOS.

SÉ AMABLE CON EL CAJERO.

- Si tienes dificultades para usar tus beneficios o encontrar alimentos de WIC en la tienda de comestibles, llama a tu clínica local de WIC para decirnos cómo podemos ayudar.

CITAS DE WIC

N.º DE IDENTIFICACIÓN DEL HOGAR _____

CÓDIGO DE LA CLÍNICA _____

FECHA	HORARIO	MOTIVO DE LA VISITA		
		Cert./Cert. interm.	Nutrición/ Lactancia materna	Emisión de beneficios
Ene.				
Feb.				
Mar.				
Abr.				
May.				
Jun.				
Jul.				
Ago.				
Sep.				
Oct.				
Nov.				
Dic.				



INFORMACIÓN IMPORTANTE

NO ESTÁ PERMITIDO comprar, vender o comerciar con los beneficios de WIC. Si se sospecha que realizaste alguna de esas acciones, es posible que:

- ✗ **DEBAS REEMBOLSAR EN EFECTIVO** el valor de los beneficios de alimentos/fórmula; o
- ✗ **PIERDAS TUS BENEFICIOS** del programa WIC.

NO SE PERMITE EN ABSOLUTO:



Si tienes preguntas o inquietudes, reúnete con el personal local de WIC, comunícate con la oficina estatal de WIC al **1-800-522-0874** o envía un correo electrónico a **INWICFraud@isdh.in.gov**.

INFORMA A LA OFICINA DE WIC SI:

- no puedes asistir a una cita programada.
- das a luz.
- necesitas ayuda o apoyo con la lactancia materna.
- no puedes comprar alimentos aprobados por WIC.
- tienes problemas o inquietudes respecto de la tienda.
- tienes preguntas sobre los servicios de WIC.
- te vas a mudar fuera de Indiana.

¿TIENES ALGUNA PREGUNTA?

Llama al **800-522-0874**
o comunícate con tu clínica local de WIC.



TUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES PARA EL PROGRAMA WIC DE INDIANA

DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES

1. Los parámetros para la elegibilidad y la participación en el programa WIC son los mismos para todos, sin importar raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.
2. Puedes apelar cualquier decisión que tome la agencia local respecto de tu elegibilidad para el programa.
3. La agencia local pondrá a tu disposición servicios de salud, educación nutricional y apoyo para la lactancia materna, y se te alienta a que participes en esos servicios.

RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES

1. Usar la tarjeta eWIC correctamente al comprar artículos de WIC en la tienda.
2. Tratar a los empleados de la clínica y la tienda con respeto.
3. Brindar información verdadera.
4. Enseñar a tus representantes su función en el programa WIC.
5. No participar en WIC en más de una clínica a la vez (dentro o fuera del estado).

Tus derechos y obligaciones en virtud del programa también incluyen no vender, intentar vender ni comerciar con los alimentos o la fórmula de WIC, los extractores de leche emitidos por WIC, los suministros para la lactancia materna o la tarjeta eWIC en sitios de redes sociales (p. ej.: Facebook, Craigslist, Ebay, ventas de garaje comunitarias, etc.).

De acuerdo con las leyes federales de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA y sus agencias, oficinas y empleados, así como las instituciones que participan en sus programas o los administran, tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o represalia, así como tomar represalias por quejas de derechos civiles anteriores en cualquier programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesitan que la información sobre el programa les sea proporcionada por medios de comunicación alternativos (p. ej., braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información sobre el programa puede proporcionarse en otros idiomas aparte del inglés.

Para presentar una queja por discriminación ante el programa, contesta el formulario de queja por discriminación del programa del USDA (AD-3027) que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html o en cualquier oficina del USDA, o escribe una carta dirigida al USDA en la que indiques toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llama al (866) 632-9992. Envía el formulario contestado o la carta al USDA por alguno de estos medios:

- (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
- (3) Correo electrónico: program.intake@usda.gov



Indiana State
Department of Health

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

WWW.WIC.IN.GOV

La información de esta libreta está sujeta a cambios.

Para comunicarte con tu clínica local de WIC, llama al 800-522-0874.



Síguenos en Twitter: www.twitter.com/indianaWIC